

# MENÙ ESTIVO 2023/2024

## SCUOLA GAJO PARABIAGO – SCUOLA PRIMARIA

In vigore dal 13 maggio 2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^ SETTI-MANA	Penne al ragù di verdure 1,9 Mozzarella 7 Insalata Frutta di stagione Pane 1	Riso in insalata con verdure croccanti Straccetti di pollo gratinati 1 Patate Frutta di stagione Pane 1	Pasta al pomodoro 1 Plattessa gratinata 4,1 Zucchine Frutta di stagione Pane 1	Ravioli di magro 1, 3, 7 Crocchette di legumi 1 Fagiolini Frutta di stagione Pane 1	Fusilli zafferano e zucchine 1 Uova sode 3 Pomodori Frutta di stagione Pane 1 Pop corn e succo di frutta
Consigli serali	Crema di ceci con cereali, zucchine	Pastina, frittatina con verdure	Pasta con crema di carote, ricotta, insalata	Minestra di verdure, fettina di vitello, erbetto	Risotto con crema di barbabietola, plattessa con pomodorino, fagiolini
2^ SETTI-MANA	Farfalle agli aromi 1 Frittata 3,7 Carote lesse Frutta di stagione Pane 1	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico 1 Primo sale 7 Cavolfiori gratinati 1 Frutta di stagione Pane 1	Piadina prosciutto cotto e formaggio 1,7 Insalata Frutta di stagione Pane 1	Risotto con crema di piselli 3,7 Hummus di legumi Finocchi Frutta di stagione Pane 1	Maccheroni alle zucchine 1 Plattessa dorata 4,1 Carote julienne Frutta di stagione Pane 1 Pane e cioccolato fondente
Consigli serali	Risotto con zucchine e pomodoro, pesce al forno, ortaggi in insalata	Crema di verdure, polpette di legumi e patate prezzemolate	Pasta al pesto, pesce al vapore e carote lessate	Pastina in brodo vegetale, fettina di vitello alla pizzaiola, coste	Quinoa con dadolata di pomodoro e verdure, pollo al forno, insalata
3^ SETTI-MANA	Crema di verdure con riso 9 Pollo al forno Patate Frutta di stagione Pane 1	Farro con dadolata di pomodoro, olio EVO e basilico 1 Frittata 3,7 Insalata Frutta di stagione Pane 1	Lasagne al ragù vegetale e formaggio 1, 3, 7, 9 Formaggio da taglio (1/2 porzione) 7 Insalata mista Frutta di stagione Pane 1	Pasta allo zafferano 1, 7, 3 Farinata Carote Frutta di stagione Pane 1	Minestra ligure 9, 7, 3, 8 Bocconcini di merluzzo dorati al forno 4,1 Zucchine all'olio Frutta di stagione Pane 1 Budino
Consigli serali	Pasta al pomodoro, crescenza, carote julienne	Crema di carote con crostini, pesce al forno, zucchine trifolate	Pasta con crema di asparagi, arrosto di tacchino, coste	Risotto con prezzemolo, filetto di pesce, insalata	Pasta agli aromi, omelette, cetrioli
4^ SETTI-MANA	Mezze penne pomodoro e ricotta 1,7 Uovo sodo 3 Carote Frutta di stagione Pane 1	Crema di patate Cotoletta alla milanese 1, 3 Fagiolini Frutta di stagione Pane 1	Orzo in insalata con verdure 1 Merluzzo gratinato 4,1 Spinaci Fritta di stagione Pane 1	Pizza 1,7 Prosciutto cotto (1/2 porzione) Finocchi Frutta di stagione Pane 1	Insalata di riso con ortaggi freschi Tortino di legumi 1 Pomodori Frutta di stagione Pane 1 Pane e cioccolato fondente
Consigli serali	Riso con zucchine, formaggio fresco, Insalata	Orzotto con crema di barbabietola, legumi ed ortaggi in insalata	Minestrone di verdure, frittata e patate lessate	Pasta al pomodoro, cosce di pollo al forno, verdure saltate	Pastina in brodo vegetale, merluzzo gratinato e insalata

La verdura e la frutta fresca proposta è di stagione. Viene utilizzato sale iodato solo nelle preparazioni a crudo, per ridurne il consumo vengono utilizzate spezie ed erbe aromatiche. Non sono utilizzati dadi nè insaporitori. I condimenti a crudo sono a base di olio extravergine di oliva. Il piano alimentare è stato elaborato in riferimento alle linee guida dell'ATS Milano: mangiare sano .... A scuola, documento d' indirizzo per l'elaborazione dei menu nella ristorazione scolastica.