

COMUNE DI MARIANO DEL FRIULI – SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
Menù autunno- inverno per infanzia e primaria 2020/2021 valido dal 26/10/2020

<u>1 settimana</u>	<u>2 settimana</u>	<u>3 settimana</u>	<u>4 settimana</u>
<u>Lunedì</u> pasta al pomodoro uova sode/frittata verdura cruda pane e frutta	<u>Lunedì</u> Pizza con mozzarella verdura cruda pane e frutta	<u>Lunedì</u> Gnocchi col sugo di pesce (5) verdura cruda pane e frutta	<u>Lunedì</u> Frico con polenta Verdura cruda pane e frutta
<u>Martedì</u> Tacchino in umido con patate al forno verdura cotta pane e frutta	<u>Martedì</u> Riso all'olio con spezzatino di pollo verdura cotta pane e frutta	<u>Martedì</u> pasta al ragù Verdura cruda Pane e frutta	<u>Martedì</u> Crema di patate e carote (1) Prosciutto cotto verdura cruda pane e frutta
<u>Mercoledì</u> Pasticcio con ragù verdura cotta pane e frutta	<u>Mercoledì</u> Crema di legumi (1) Formaggio a pasta molle Verdura cruda pane frutta	<u>Mercoledì</u> Pasta al pesto Formaggio a pasta dura verdura cruda pane e frutta	<u>Mercoledì</u> riso con spezzatino di manzo verdura cotta pane e frutta
<u>Giovedì</u> pasta con sugo di pesce verdura cruda pane e frutta	<u>Giovedì</u> Pasta con polpettine al sugo di pomodoro verdura cruda pane e frutta	<u>Giovedì</u> Tacchino con patate in tegame e piselli verdura cotta pane e frutta	<u>Giovedì</u> Crema di legumi (1) Uova sode/frittata verdura cruda pane e frutta
<u>Venerdì</u> Crema di legumi (1) Formaggio a pasta dura verdura cruda pane e frutta	<u>Venerdì</u> Pesce in umido con polenta/gnocchetti sardi verdura cotta pane e frutta	<u>Venerdì</u> Pasta e fagioli Verdura cruda pane e frutta	<u>Venerdì</u> Patate pureè e bastoncini di pesce verdura cotta pane e frutta

(1) Con pastina, riso, orzo, farro o crostini di pane

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Lo spuntino di metà mattina è costituito da:

- 1) frutta fresca stagione (150 g) opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte alla settimana la stessa tipologia di frutta. La frutta, preparata poco prima del consumo per evitare ossidazioni ed imbrunimenti, verrà presentata a pezzi, sotto forma di macedonia.
- 2) Yogurt alla frutta (1 vasetto)
- 3) Pane speciale o focaccia (30 g):
gusto dolce (senza l'aggiunta di zucchero, miele e grassi) ingredienti:
 1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
 2. facoltativo: latte, yogurt
 3. ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)gusto salato ingredienti:
 1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
 2. olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito
 3. ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia.) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi

Esempio

<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>
Pane speciale	<u>Frutta fresca</u>	<u>Yogurt alla frutta</u>	<u>Frutta fresca</u>	Pane speciale