

COMUNE DI MARIANO DEL FRIULI – SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
Menù primaverile - estivo per infanzia e primaria semplificato valido fino al
23/10/2020

<u>1 settimana</u>	<u>2 settimana</u>	<u>3 settimana</u>	<u>4 settimana</u>
<u>Lunedì</u> Pizza con mozzarella verdura cruda pane e frutta	<u>Lunedì</u> Pasta al pesto caprese pane e frutta	<u>Lunedì</u> riso con verdure di stagione formaggio a pasta dura verdura cotta pane e frutta	<u>Lunedì</u> pasta con verdure di stagione formaggio a pasta dura pane e frutta
<u>Martedì</u> pasta al pomodoro frittata + spinaci pane e frutta	<u>Martedì</u> risotto alla parmigiana petto di pollo al limone verdura cruda pane e frutta	<u>Martedì</u> Spezzatino di carne rossa con polenta Verdura cruda Pane e frutta	<u>Martedì</u> Arrosto di maiale con riso verdura cotta pane e frutta
<u>Mercoledì</u> Pasticcio/pasta con ragù verdura cotta pane e frutta	<u>Mercoledì</u> *Focaccia con farina di ceci e pomodoro e origano Verdura cruda pane frutta	<u>Mercoledì</u> Pasta al pomodoro e tonno Uova sode verdura cotta pane e frutta	<u>Mercoledì</u> **Petto di pollo panato al forno con patate pureè verdura cruda pane e frutta
<u>Giovedì</u> Crema di piselli con riso carne conservata verdura cruda pane e frutta	<u>Giovedì</u> Crema di patate e verdura e pastina polpette di manzo al sugo verdura cruda pane e frutta	<u>Giovedì</u> Crema di legumi con cereali Carne conservata verdura cruda pane e frutta	<u>Giovedì</u> *Focaccia con farina di ceci, pomodoro e origano verdura cruda pane e frutta
<u>Venerdì</u> Platessa gratinata e polenta (patate puree per infanzia) verdura cruda pane e frutta	<u>Venerdì</u> Filetto merluzzo panato e patate al forno verdura cotta pane e frutta	<u>Venerdì</u> Gnocchi al sugo di pesce verdura cruda pane e frutta	<u>Venerdì</u> Pasta al burro e grana Bastoncini di pesce verdura cotta pane e frutta

infanzia: *passata di legumi e stracchino
 ** pollo in umido

SPUNTINO DI META' 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