

Scuola dell'Infanzia di Soprazocco – Comune di Gavardo

Menù Invernale

(ottobre - marzo)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Prima settimana	Primo piatto	Penne integrali al pesto 3,5	Riso in brodo vegetale 4	Fusilli pomodoro e basilico 4,5	Orzo-olio e grana padano 3,5	
	Secondo piatto	uovo occhio di bue 1	Crocchette di piselli carote e legumi 1,3,5	Filetto di platessa al forno 1,5,2	Pizza margherita 3,5	Pollo al limone
	Alternativa vegetariana			Polpette di verdure 1,3,5	formaggi misti 3	
	Contorno	Fagiolini al vapore	Spinaci saltati	Carote julienne	Insalata verde	Cavolo cappuccio
	merenda	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Seconda settimana	Primo piatto	Risotto al pomodoro 4	Pasta integrale alle verdure 4,5	Zuppa di farro alle verdure 4	Patate lesse al prezzemolo/ Polenta	Passato di verdura con riso 4
	Secondo piatto	scaloppine di tacchino al limone 5	Polpette di legumi 1,3,5	Filetto di merluzzo impanato 1,2,5	Bocconcini di manzo al pomodoro 4,5	formaggi misti 3
	Alternativa vegetariana	Uova strapazzate 3		Formaggi misti 3	Crocchette di verdure 1,3,5	
	Contorno	Carote julienne	Spinaci saltati	Insalata verde	Cavolo cappuccio	Insalata mista
	merenda	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Terza settimana	Primo piatto	Orzo zucchine, pesto 5	Fusilli integrali con verdure 4,5	vellutata di patate e carote con orzo 4	Raviolini di carne / ricotta e spinaci (per dieta vegetariana) 4,5	Pizza margherita 3,5
	Secondo piatto	Uova strapazzate 3	Filetto di tilapia gratinato 2,5	Arrostò di Tacchino 3,5	polpette di legumi 1,3,5	
	Alternativa vegetariana		uova strapazzate 1	Polpette patate spinaci grana 1,3,5		
	Contorno	Carote al vapore olio e aromi	Cavolo cappuccio	Insalata verde	Fagiolini al vapore	Spinaci saltati
	Merenda	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Quarta settimana	Primo piatto	Pasta al ragù di verdure frullate 4,5	vellutata di carote 4	orzotto agli aromi 5	Passato di verdura 4	Fusilli al Pesto 4,5
	Secondo piatto	Frittata con spinaci 1,3,5	Filetto di merluzzo al forno 2,5	Formaggi misti 3	Arrostò al latte 3,5	Sformato di ceci
	Alternativa vegetariana		Crocchette di piselli 1,3,5		polpette di legumi 1,3,5	
	Contorno		finocchio gratinato	Insalata verde	Carote al vapore	
	merenda	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Per ogni pasto viene fornito il pane a ridotto contenuto di sale e l'acqua oligominerale naturale; si utilizzano sale iodato e olio extravergine di oliva.

Frutta di stagione: mele, pere, banane, kiwi, ananas. Vengono garantite almeno 3 tipologie diverse nell'arco della settimana.

Per intolleranze alimentari per motivi di salute, religiosi o altro verrà fornito un pasto idoneo alle esigenze.

Allergeni: 1 uova ; 2 pesce; 3 latte; 4 sedano; 5 glutine