

MENU' Autunno - Inverno (Ottobre-Marzo)

1 SETI	uova strapazzate/Frittata	3		filetti di sogliola* gratinati	4	crocchette di legumi	1,3	formaggio fresco(mozzarella)	7
	verdure di stagione		verdure cotte/crude di stagione		Verdure di stagione cotta/cruda		Verdure di stagione cotte/crude		Verdure gratinate
	1,3,7		1,3,7		1,4		1,3,7		7

Bietole da coste, Carote, Broccoli,
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,
Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche, Asparagi,
Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

2 SETTIMANA	pasta integrale ai legumi	1	riso autunnale		pizzoccheri *	7	pasta (o gnocchi) al sugo di pomodoro	1	farro con verze e barbabietola	1,7
			sformato di merluzzo*	4			frittata con verdure	3	bocconcini di pollo con verdure di stagione	
	verdure di stagione gratinate		Verdure di stagione cotte/crude		verdure gratinate		verdure di stagione		insalata di verdure	
	1		4		7		1,3		1,7	

Bietole da coste, Carote, Broccoli,
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,
Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche,
Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli,	
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,	
Radichio, Rape, Spinaci, Zucche, Asparagi,	
Cipolle, Zucca	

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca	
--	--

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

[illegible]

Bietole da coste, Carote, Broccoli,
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,
Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche,
Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole	da coste,	Carote,	Broccoli,
Cavolfiore,	Cavoli,	Finocchi,	Insalate,
Radichio,	Rape,	Spinaci,	Zucche, Asparagi,
Cipolle,	Zucca		

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca	
--	--

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

[illegible]

Bietole da coste, Carote, Broccoli,
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,
Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche,
Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli,
Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Insalate,
Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche, Asparagi,
Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore,
Cavoli, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape,
Spinaci, Zucche, Asparagi, Cipolle, Zucca

FORMAGGI	a metà mattina viene distribuita frutta fresca di stagione, verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana. La frutta tropicale è inserita in menù poco frequentemente le banane provengono dal mercato equo-solidale.			Pane a ridotto contenuto di sale (INFERIORE A 1.7%) si utilizza: "sale iodato" olio EVO per qualsiasi tipo di preparazione gli alimento con (*) sono surgelati		la tabella stagionalità, le indicazioni allergeni sono ESPOSTI ALL'INGRESSO BEN VISIBILI AI GENITORI ED INOLTRE contenute anche nel dossier note che sarà a disposizione del personale e consegnato in copia alle famiglie	la verdura cotta/cruda servita come contorno sarà condita con olio extra vergine di oliva
UOVA							
CARNE							
LEGUMI							
PESCE							

grammature formaggi formaggi freschi da latte pastorizzato contenenti fino a 25 g di grassi per 100 g (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale	2-3 anni 30 g	3-6 anni 30-40 g
formaggi stagionati con più di 25 g di grassi per 100 g (ad esempio, grana, parmigiano, emmenthal, asiago, italico) 4	20 g	20-30 g