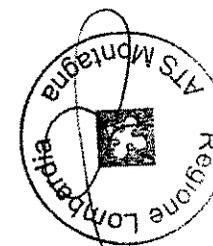


MENÙ ESTIVO settembre-ottobre-maggio-giugno



SCUOLA PRIMARIA di DELEBIO e MANTELLO

IL SENTIERO

21/08/19

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL PESTO*** FILETTO di PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO o IN BIANCO* FRITTATA al forno/UOVO SODO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	½ PIZZOCCHERI della VALTELLINA SCAGLIA DI GRANA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
VERDURE MISTE LASAGNE VEGETARIANE FRUTTA DI STAGIONE PANE	SPATZLY VERDI/BIANCHI con POMODORO FRESCO POLPETTE VEGETARIANE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO BIANCO* o COUS COUS* CON BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO o AL CURRY VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE

(*) condire con **olio extra vergine di oliva** (***) **PESTO**= confezionato, senza aglio in vetro

PESCE = deve essere assicurata una accurata deliscatura. Varietà di pesce: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, san pietro, halibut, palombo, trota

VERDURE MISTE = offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire con olio extra vergine di oliva

NOTA: le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù

FRUTTA = può essere distribuita a metà mattina o a pasto – di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA o FRUTTA COTTA;

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, torta di carote, crostata di frutta o con marmellata) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni. In alternativa può essere somministrato lo yogurt bianco con pezzetti di frutta fresca.

Utilizzo di solo PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, di SALE IODATO e di PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE