

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

SCUOLA PRIMARIA-INFANZIA DI CONTIGLIANO

I SETTIMANA

II SETTIMANA

III SETTIMANA

IV SETTIMANA

LUNEDI' - Farfalle al pomodoro fresco

- Frittata
- bieta al limone
- frutta di stagione

- Passato di verdure con pastina
- prosciutto cotto
- patate sabbiate
- frutta di stagione

- Pasta con pesto di zucchine
- bocconcini di tacchino al limone
- carote crude
- frutta di stagione

- Pasta al pesto di basilico
- frittata al forno
- insalata di pomodori
- Frutta di Stagione

MARTEDI' - Pennette al pesto di basilico

- caciottina semi-stagionata
- zucchine
- frutta di stagione

- risotto con crema di spinaci
- arista di maiale al forno
- insalata verde
- frutta di stagione

- Lasagna al forno al sugo di ragù
- insalata di pomodori
- frutta banana

- Pasta al pomodoro
- hamburger di vitello
- Carote crude
- frutta di stagione

MERCOLEDI' - Riso al pomodoro

- Cosce di pollo
- insalata di lattuga e carote
- frutta banana

- Pasta con crema di piselli
- frittata
- insalata di carote
- frutta banana

- Fusilli al pomodoro
- primo sale o stracchino
- zucchine
- frutta di stagione

- Risotto con olio e parmigiano
- petto di pollo al limone
- spinaci con limone
- frutta di stagione

GIOVEDI' - Pasta con olio e parmigiano

- fettine di carne alla pizzaiola
- patate lesse
- frutta di stagione

- Fusilli al pomodoro con tonno
- petto di pollo impanato al forno
- fagiolini con limone
- frutta di stagione

- Pasta con olio e parmigiano
- polpettine al pomodoro
- fagiolini verdi lessi con olio e sale
- Frutta di stagione

- Pasta al pomodoro con tonno
- crescenza
- patate lesse
- frutta di stagione

VENERDI' - Fregnacce al pomodoro

- Platessa al forno
- insalata di pomodori
- Frutta di stagione

- Pasta con olio e parmigiano
- bastoncini di merluzzo al forno
- patate al forno
- frutta di stagione

- Passato di verdure e legumi con pastina
- polpette di merluzzo panate al forno
- insalata di lattuga
- frutta di stagione

- Minestra in brodo vegetale con pastina
- Platessa al forno
- piselli in padella
- frutta di stagione

Aggiungere ad ogni pasto 60 gr. di pane

- o NOTE: usare olio extravergine di oliva (EVO) possibilmente a crudo; usare poco sale o sale iposodico. Non proporre bibite ai bambini, solo acqua. Usare sempre prodotti di prima qualità; FRUTTA DI STAGIONE: (arance, banane, fragole, kiwi, mele).