



Menù Invernale 2022/2023

Scuola VERCURAGO no carne

	<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>
<u>PRIMA SETTIMANA</u>	Pasta integrale al pesto Hamb di verdure e legumi Fagiolini fruttino	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Finocchi al vapore Frutta di stagione	Pizza margherita con più formaggio Carote al forno Frutta di stagione	Risotto giallo tonno Insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Rotolo con formaggio spinaci Frutta di stagione
<u>SECONDA SETTIMANA</u>	Pasta al pomodoro e zucchine tonno Finocchi al vapore Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Cannellini in umido Carote julienne Frutta di stagione	Polenta Formaggio verdure fruttino	Vellutata di verdure Filetto di merluzzo panato Patate al forno budino	Pizzoccheri insalata Frutta di stagione Pane integrale
<u>TERZA SETTIMANA</u>	Pasta con verdure Rotolo con formaggio Cavolfiori gratinati Frutta di stagione	Pizza margherita Fagiolini Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Hamb vegetale Spinaci al vapore fruttino	Risotto ai piselli Pesce gratinato al forno Carote al vapore Frutta di stagione	Polenta E formaggio Zucchine Frutta di stagione
<u>QUARTA SETTIMANA</u>	Pasta integrale all'olio EVO Hamb di verdure Spinaci al vapore Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Lenticchie in umido Carote al vapore fruttino	Gnocchi al pomodoro formaggio Broccoli al vapore Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza margherita con più formaggio Frutta di stagione	Pasta al pesto Pesce alla pizzaiola Fagiolini budino

Utilizzo di olio extravergine d'oliva . Pane a ridotto contenuto di sodio. Utilizzo di sale iodato. Alcune materie prime utilizzate potrebbero essere surgelate a seconda della reperibilità sul mercato e della stagionalità. Allergeni: nello stesso centro cottura vengono lavorati alimenti e bevande che possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa, lupini, molluschi.