



## Menù Invernale 2023/2024

Scuola Primaria VERCURAGO

dal 07 febbraio 2024

	<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>
1a settimana	<p>pasta integrale al pesto</p> <p>polpette di pollo e tacchino</p> <p>fagiolini al vapore</p> <p>fruttino</p>	<p>pasta al pomodoro</p> <p>cavolfiori gratinati</p> <p>formaggio</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>piatto unico</i></p> <p>pizza al prosciutto cotto</p> <p>carote al forno</p> <p>frutta di stagione</p>	<p>risotto giallo</p> <p>tonno</p> <p>insalata di stagione</p> <p>frutta di stagione</p>	<p>pasta all'olio EVO</p> <p>rotolo di frittata pr. cotto e formaggio</p> <p>spinaci al vapore</p> <p>frutta di stagione</p>
2a settimana	<p>pasta al pesto di zucchine</p> <p>piselli con pepite di prosciutto</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>risotto al pomodoro</i></p> <p>1/2 lenticchie 1/2 formaggio</p> <p>carote julienne</p> <p>budino</p>	<p><i>piatto unico</i></p> <p>brasato con polenta</p> <p>verdure in umido<sup>oo</sup></p> <p>fruttino</p>	<p>vellutata di verdure</p> <p>filetto di merluzzo gratinato al forno</p> <p>patate (smile)</p> <p>fruttino</p>	<p><i>piatto unico REGIONALE</i></p> <p>pizzoccheri</p> <p>insalata di stagione</p> <p>frutta di stagione - pane integrale</p>
3a settimana	<p>pasta al pomodoro con verdure**</p> <p>rotolo di frittata pr. cotto e formaggio</p> <p>cavolfiori gratinati</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>piatto unico</i></p> <p>pizza margherita</p> <p>fagiolini al vapore</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>piatto unico</i></p> <p>lasagne al ragù di manzo</p> <p>spinaci al vapore</p> <p>fruttino</p>	<p>risotto con piselli</p> <p>filetto di merluzzo gratinato al forno</p> <p>carote al burro</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>piatto unico</i></p> <p>scaloppina di pollo con polenta</p> <p>zucchine al vapore</p> <p>frutta di stagione</p>
4a settimana	<p>pasta integrale all'olio evo</p> <p>arrosto di tacchino</p> <p>patate al forno</p> <p>frutta di stagione</p>	<p><i>pasta e fagioli</i></p> <p>1/2 formaggio</p> <p>cavolfiori gratinati</p> <p>budino o tortina</p>	<p>gnocchi al pomodoro</p> <p>cotoletta di pollo</p> <p>insalata di broccoli al vapore</p> <p>frutta di stagione</p>	<p>passato di verdura</p> <p>pizza al prosciutto cotto</p> <p>- -</p> <p>frutta di stagione</p>	<p>pasta al pesto</p> <p>merluzzo alla pizzaiola</p> <p>fagiolini al vapore</p> <p>fruttino</p>

**Legenda:** carboidrati, proteine da vegetali, uovo, carne bianca o formaggio, proteine da carne rossa, pesce, verdure, frutta/dessert

\*\* pomodoro, carote, zucchine; <sup>oo</sup> pomodoro, carote, sedano e cipolla in cottura nel brasato

*Le verdure sono condite con olio extravergine d'oliva . Utilizzo di sale iodato e pane a ridotto contenuto di sodio.*

Alcune materie prime utilizzate potrebbero essere surgelate a seconda della reperibilità sul mercato e della stagionalità. Alergeni: 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.