

# Comune di Follo

## ALLEGATO 3 MENU' INVERNALE Scuola dell'Infanzia /Scuola primaria (esempio)

1° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Passato di verdura* con pasta Torta di riso Finocchi crudi Yogurt - pane	Ravioli di magro al pomodoro Stracchino Insalata mista Frutta - <b>pane integrale</b>	Pasta al burro Bocconcini di pollo alla salvia Spinaci *saltati Frutta - pane	Gnocchetti sardi al pesto Crocchette di pesce* Fagiolini*al vapore <b>Banana bio ES-</b> pane	Pizza Prosciutto cotto Carote filangè Frutta - pane
2° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Lasagne al pomodoro Parmigiano Reggiano Insalata verde con mais Frutta - <b>pane integrale</b>	Pasta all'olio Brasato Carote trifolate <b>Tavoletta di cioccolato bio ES - pane</b>	Pasta al ragù vegetale Platessa* impanata al forno Insalata mista Frutta - pane	Pasta alla Portofino Torta di verdura Finocchi crudi Frutta - pane	Crema di zucca con riso Scaloppina di tacchino al limone Purè di patate Frutta - pane
3° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pizza Prosciutto crudo/cotto* (*materna) Carote e finocchi crudi Frutta - <b>pane integrale</b>	Minestrone*genovese con riso Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Frutta - pane	Pasta all'olio Sformato di ricotta e spinaci* Insalata mista Frutta - pane	Gnocchi al pomodoro Platessa* gratinata al forno Piselli* saltati Dolce - pane	Crema di legumi con orzo Frittata al prosciutto e formaggio Insalata Frutta- pane
4° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Trofie al pesto Arista al forno Spinaci* al formaggio <b>Banana bio ES - pane</b>	Tortellini in brodo Pollo arrosto/bocconcini di pollo x materne Patate e broccoli al vapore Frutta - <b>pane integrale</b>	Risotto al pomodoro Tortino di pesce Fagiolini* al vapore Yogurt - pane	Passato di verdura con pasta Crocchette di patate Carote filangè Frutta - pane	Pasta al ragù Formaggio Primo sale Insalata mista Frutta - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (\*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

# Comune di Follo

## Allegato 3 MENU' INVERNALE Scuola Secondaria di I grado

esempio

1° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Ravioli di magro al pomodoro Stracchino Insalata mista Frutta - <b>pane integrale</b>	Gnocchetti sardi al pesto Cotoletta di pollo*al forno Fagiolini* al vapore <b>Banana bio ES-</b> pane	Pizza Prosciutto cotto Carote filangè Frutta - pane
2° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta all'olio Brasato Carote trifolate <b>Tavoletta di cioccolato bio ES</b> - pane	Pasta alla Portofino Parmigiano Reggiano Finocchi crudi Frutta - pane	Pasta al ragù vegetale Scaloppina di tacchino al limone Purè di patate Frutta - pane 1/2 porzione
3° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta all'amatriciana Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Frutta - pane 1/2 porzione	Pizza Prosciutto cotto Insalata mista Frutta - pane	Gnocchi al pomodoro Frittata al prosciutto e formaggio Insalata Dolce- pane
4° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Tortellini in brodo Pollo arrosto Patate al vapore Frutta - <b>pane integrale</b>	Panino con hamburger di manzo, insalata e pomodoro Patatine al forno Frutta	Pasta gratinata al forno Prosciutto crudo Insalata mista Frutta - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (\*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

# Comune di Follo

## ALLEGATO 3 MENU' PRIMAVERA-AUTUNNO Scuola dell'Infanzia /Scuola primaria (esempio)

1° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Ravioli al pomodoro Mozzarella Pomodori/Finocchi crudi(1) Frutta- <b>pane integrale</b>	Passato di verdura* con pasta Torta di riso Carote filangè Yogurt - Pane	Gnocchetti sardi al pesto Scaloppina di tacchino alla salvia Fagiolini* e patate in insalata Frutta - pane 1/2 porzione	Pasta alla pizzaiola Platessa* gratinata al forno Zucchine* trifolate/ carote trifolate(1) <b>Banana bio ES- pane integrale</b>	Pizza Prosciutto cotto Insalata e pomodori/Insalata e cavolo cappuccio julienne(1) Frutta - pane
2° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta all'olio Cotoletta di pollo Insalata verde con mais <b>Tavoletta di cioccolato bio ES - pane</b>	Lasagne al pesto Formaggio spalmabile Pomodori/Finocchi(1) Frutta - <b>pane integrale</b>	Pasta al ragù di verdure Crocchette di pesce* Insalata mista Frutta - pane	Crema di zucchine/zucca(1) con riso Arista al forno Patate arrosto Frutta - pane	Pasta al pomodoro e basilico Tortino di zucchine Fagiolini* al vapore Frutta - pane
3° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pizza Prosciutto cotto Insalata e pomodori/Insalata e carote(1) Frutta - <b>pane integrale</b>	Gnocchi al pomodoro Platessa impanata al forno Piselli* saltati Gelato/budino(1) -pane	Minestrone di verdura con orzo Crocchette di patate Carote filangè Frutta - pane	Pasta al burro Scaloppina di tacchino al limone Zucchine* trifolate/ spinaci saltati(1) Frutta - <b>pane integrale</b>	Pasta alla Portofino Frittata di verdure miste Insalata mista Frutta- pane
4° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Passato di verdure con pasta Bocconcini di pollo al forno Patate al forno Yogurt - pane	Trofie al pesto Hamburger di manzo Insalata mista con mais <b>Banana bio ES - pane integrale</b>	Risotto alle zucchine/al pomodoro(1) Torta di verdura Carote filangè Frutta - pane	Pasta piselli e prosciutto Stracchino Pomodori/Finocchi(1) Frutta - pane	Pasta al pomodoro Tonno Insalata mista Frutta - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (\*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

(1)Primavera/Autunno in base alla stagionalità

# Comune di Follo

## ALLEGATO 3 MENU' PRIMAVERA/AUTUNNO Scuola Secondaria di I grado

(esempio)

1° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Ravioli burro e salvia Mozzarella Pomodori/Finocchi crudi(1) Frutta - pane	Pasta alla pizzaiola Cotoletta di tacchino al forno Fagiolini* e patate in insalata <b>Banana bio ES- pane integrale</b>	Pizza Bresaola Insalata e pomodori/Insalata e cavolo cappuccio julienne(1) Frutta - pane
2° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Lasagne al pesto Formaggio spalmabile Pomodori/finocchi(1) Frutta - <b>pane integrale</b>	Risotto al pomodoro Arista al forno Patate arrosto Frutta - pane 1/2 porzione	Pasta al pomodoro e basilico Cotoletta di pollo al forno Insalata verde con mais Frutta - pane
3° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pizza Prosciutto cotto Insalata e pomodori/Insalata e carote(1) Frutta - pane	Pasta al burro Scaloppina di tacchino al limone Zucchine trifolate/spinaci saltati(1) Gelato/Budino(1) - <b>pane integrale</b>	Pasta alla Portofino Frittata al prosciutto e formaggio Insalata mista Frutta- pane
4° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Trofie al pesto Hamburger di manzo Insalata mista con mais <b>Banana bio ES - pane integrale</b>	Pasta piselli e prosciutto Stracchino Pomodori/Finocchi(1) Frutta - pane	Pasta al pomodoro Tonno Insaltona mista Gelato/budino(1) - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (\*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

(1)Primavera/Autunno in base alla stagionalità