

## Menù per la scuola primaria e secondaria di Fagagna

secondo le Linee guida "La ristorazione scolastica" della Regione Friuli Venezia Giulia

		LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
1 SETTIMANA	SPUNTINO	Pane speciale	Yogurt	Frutta fresca
	PRANZO	Minestra di legumi Carne rossa Verdure di stagione Frutta fresca	Pasta al sugo vegetale Uova Verdure di stagione Frutta fresca	Gnocchi al sugo vegetale Carne bianca Verdure di stagione
2 SETTIMANA	SPUNTINO	Frutta fresca	Pane speciale	Yogurt
	PRANZO	Riso al sugo vegetale Pesce Verdure di stagione	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico a base di carne rossa Frutta fresca	Pasta al sugo vegetale e legumi Formaggio Verdure di stagione Frutta fresca
3 SETTIMANA	SPUNTINO	Yogurt	Frutta fresca	Pane speciale
	PRANZO	Pasta al sugo vegetale Carne bianca Verdure di stagione Frutta fresca	Riso al sugo vegetale Pesce Verdure di stagione	Minestra di verdura Uova Verdure di stagione Frutta fresca
4 SETTIMANA	SPUNTINO	Pane speciale	Frutta fresca	Yogurt
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico a base di formaggio Frutta fresca	Spatzle/gnocchi di semolino Carne bianca Verdure di stagione	Pasta al sugo vegetale Pesce Verdure di stagione Frutta fresca
5 SETTIMANA	SPUNTINO	Pane speciale	Yogurt	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico a base di carne rossa Frutta fresca	Minestra di legumi Formaggio Verdure di stagione Frutta fresca	Ravioli al sugo vegetale Carne bianca Verdure di stagione
6 SETTIMANA	SPUNTINO	Frutta fresca	Pane speciale	Yogurt
	PRANZO	Pasta al sugo vegetale Uova Verdure di stagione	Riso al sugo vegetale Carne rossa Verdure di stagione Frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico a base di legumi Frutta fresca
7 SETTIMANA	SPUNTINO	Yogurt	Pane speciale	Frutta fresca
	PRANZO	Riso al sugo vegetale Carne bianca Verdure di stagione Frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico a base di formaggio Frutta fresca	Pasta al sugo vegetale Uova Verdure di stagione
8 SETTIMANA	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Pane speciale
	PRANZO	Spatzle/gnocchi di semolino Formaggio Verdure di stagione	Pasta al sugo vegetale Carne bianca Verdure di stagione	Riso al sugo vegetale Pesce Verdure di stagione Frutta fresca

### NOTE:

\* A pranzo è sempre presente pane e frutta fresca opportunamente variata. La verdura di stagione è diversificata e proposta come cruda, gratinata, brasata... Si ricorda che patate e legumi non sono verdura. Come strategia per favorire il consumo di vegetali, viene proposto l'antipasto di verdure per "sfruttare" l'appetito dei bambini a pranzo

\* I condimenti a base di verdure dei primi piatti possono essere ad esempio alla zucca, al ragù di verdure, alle zucchine, con crema di cavolfiori... secondo stagionalità e una volta su 4 settimane potranno contenere fra gli ingredienti anche i salumi.

\* Le ricette sono variate e comunque la stessa preparazione (es. pasta al pomodoro) sarà proposta al massimo una volta al mese

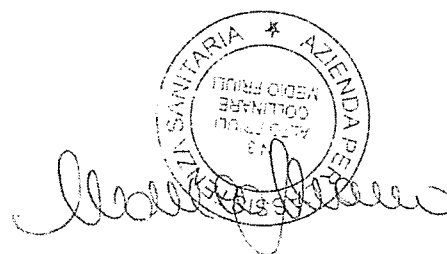
\* Nelle preparazioni è utilizzato il sale iodato come raccomandato dal Ministero della Salute

\* Per problemi organizzativi è possibile spostare intere giornate alimentari all'interno della stessa settimana. Per rispondere al gradimento dei bambini, le ricette possono subire dei cambiamenti, pur mantenendo l'alimento base (carne, legumi, formaggio...)

\* Esempi di piatti unici a base di carne rossa/bianca: lasagne, pasta al ragù, spezzatino/polpette con riso/patate/polenta...

\* Esempi di piatti unici a base di carne formaggio: pizza, frico con polenta, pasta ai formaggi, gnocchi alla romana con mozzarella filante...

\* Esempi di piatti unici a base di legumi: lasagne vegetali, pasta/riso ai legumi, fagioli al pomodoro con purè di patate, polpette di legumi con riso...



28.03.20

## Menù per le scuole dell'infanzia e primaria di Ciconico, Madrisio e per la scuola primaria paritaria "M. Nigris" di Fagagna

secondo le linee guida "La ristorazione scolastica" della Regione Friuli Venezia Giulia

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	MERENDA FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta alle verdure Frittata semplice	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Risotto primavera (verdure e legumi) Formaggi misti	FRUTTA FRESCA Gnocchi al pomodoro Merluzzo gratinato Verdure di stagione	FRUTTA FRESCA Minestra di verdure con pastina Bocconcini di tacchino Patate lesse
MARTEDI'	MERENDA FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Minestra di legumi e orzo Cosce di pollo alle erbe	FRUTTA FRESCA Minestra di verdure con riso Scaloppa di tacchino al limone Purè misto	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta con verdure Prosciutto cotto o crudo	PANE SPECIALE Riso all'olio Polpette di legumi Verdure di stagione
MERCOLEDI'	MERENDA FRUTTA FRESCA Risotto alla parmigiana Platessa dorata al forno Verdure di stagione	YOGURT Antipasto di verdure Pasta integrale al ragù di carne di manzo Macedonia di frutta fresca	FRUTTA FRESCA Minestra di ceci con crostini Scaloppine di pollo alla pizzaiola Verdure di stagione	YOGURT Antipasto di verdure Lasagne al ragù di carne di manzo Macedonia di frutta fresca
GIOVEDI'	MERENDA YOGURT Antipasto di verdure Lonza di maiale al latte Patate al forno	PANE SPECIALE Antipasto di verdure Pasta alle verdure Uova sode olio e limone	PANE SPECIALE Antipasto di verdure Frico di patate Polenta Macedonia di frutta fresca	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta integrale al pomodoro Hamburger di trota
VENEDI'	MERENDA FRUTTA FRESCA Crema di verdure/Antipasto di verdure (prim. Nigris) Pizza Macedonia di frutta fresca	FRUTTA FRESCA Spatzle al burro Polpette di pesce al forno Verdure di stagione	YOGURT Risotto/orzotto alle verdure Frittata arrotolata Verdure di stagione	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Gnocchi di semolino alla romana Formaggi misti

Note: a pranzo è offerto sempre pane (il lunedì sempre integrale) e frutta fresca di stagione, opportunamente variata (almeno 3 diverse durante la settimana); la verdura di stagione sarà diversificata come tipologia e preparazione (brasata, stufata, gratinata...); si ricorda che patate e legumi non sono verdura. Per favorire il consumo di vegetali, viene proposto l'antipasto di verdure per "sfruttare" l'appetito dei bambini a pranzo. I condimenti dei primi piatti a base di verdure possono essere alla zucca, alle carote, al ragù di verdure, crema di cavolfiori, alle erbe rosse.. Nelle preparazioni viene utilizzato il sale iodato come raccomandato dal Ministero della Salute. Per problemi organizzativi è possibile spostare intere giornate alimentari all'interno della stessa settimana. Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette potranno subire dei cambiamenti, pur mantenendo l'alimento base (carne bianca, legumi, pesce...)

7 SET 2018  
 [Firma]  
 [Stampato]

**Menù per le scuole dell'infanzia e primaria di Ciconico, Madrisio e per la scuola primaria paritaria "M. Nigris" di Fagagna**  
secondo le linee guida "La ristorazione scolastica" della Regione Friuli Venezia Giulia

	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA	7° SETTIMANA	8° SETTIMANA
LUNEDÌ MERENDA PRANZO	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Minestra di legumi e orzo Cosce di pollo alle erbe	FRUTTA FRESCA Minestra di verdure con riso/ Antipasto di verdure (prim. Cic.co) Scaloppa di tacchino al limone Purè misto	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta con verdure Prosciutto cotto o crudo	PANE SPECIALE Antipasto di verdure Gnocchi di semolino alla romana Formaggi misti
MARTEDÌ MERENDA PRANZO	PANE SPECIALE Risotto alla parmigiana Platessa dorata al forno Verdure di stagione	YOGURT Antipasto di verdure Pasta integrale al ragù di carne di manzo Macedonia di frutta fresca	PANE SPECIALE Antipasto di verdure Frico di patate Polenta Macedonia di frutta fresca	YOGURT Antipasto di verdure Lasagne al ragù di carne di manzo Macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ PRANZO	YOGURT Antipasto di verdure Lonza di maiale al latte Patate al forno	PANE SPECIALE Antipasto di verdure Pasta alle verdure Uova sode olio e limone	FRUTTA FRESCA Minestra di ceci con crostini Scaloppine di pollo alla pizzaiola Verdure di stagione	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta integrale al pomodoro Hamburger di trota
GIOVEDÌ MERENDA PRANZO	FRUTTA FRESCA Crema di verdure (inf) / Antipasto di verdure (prim.) Pizza Macedonia di frutta fresca	FRUTTA FRESCA Spatzle al burro Polpette di pesce al forno Verdure di stagione	YOGURT Risotto/orzotto alle verdure Frittata arrotolata Verdure di stagione	FRUTTA FRESCA Riso all'olio Polpette di legumi Verdure di stagione
VENERDÌ MERENDA PRANZO	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Pasta alle verdure Frittata semplice	FRUTTA FRESCA Antipasto di verdure Risotto primavera (verdure e legumi) Formaggi misti	FRUTTA FRESCA Gnocchi al pomodoro Merluzzo gratinato Verdure di stagione	FRUTTA FRESCA Minestra di verdure con pasta Bocconcini di tacchino Patate lesse

Note: a pranzo è offerto sempre pane (il lunedì sempre integrale) e frutta fresca di stagione, opportunamente variata (almeno 3 diverse durante la settimana); la verdura di stagione sarà diversificata come tipologia e preparazione (brasata, stufata, gratinata...); si ricorda che patate e legumi non sono verdura. Per favorire il consumo di vegetali, viene proposto l'antipasto di verdure per "sfruttare" l'appetito dei bambini. Per quanto riguarda i condimenti dei primi piatti a base di verdure possono essere alla zucca, alle carote, al ragù di verdure, crema di cavolfiori, alle erbe rosse... Nelle preparazioni viene utilizzato il sale iodato come (rapportato dal Ministero della Salute. Per problemi organizzativi è possibile spostare intere giornate alimentari all'interno della stessa settimana. Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette potranno subire dei cambiamenti, pur mantenendo l'alimento base (carne bianca, legumi, pesce...)

- 7 SET, 2018