

COMUNE DI SINALUNGA - MENU' ESTIVO 2021/2022

Scuola Primaria

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I° SETTIMANA	Pasta al ragù vegetale Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Verdure agli aromi verdi Frutta	Passato di fagioli con pasta Polpette di manzo Zucchine al vapore Frutta	Penne all'olio Cuori di merluzzo Pomodori e cetrioli Frutta	Maccheroncini al pomodoro Petto di pollo all'olio Insalata mista Frutta	Pasta con zucchine Tacchino al forno Fagiolini lessi Frutta
II° SETTIMANA	Conchiglie al ragù di carne Formaggio/Stracchino Crudité di verdure miste Gelato	Rigatoni alla marinara Frittata di zucchine Insalata Frutta	Risotto all'ortolana Pollo arrosto Insalata mista Frutta	Penne all'olio Merluzzo panato** Piselli Frutta	Passato di verdure e legumi Fettine in pizzaiola Zucchine al pomodoro Frutta
III° SETTIMANA	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Insalata mista Frutta	Maccheroncini al ragù Stracchino/Formaggio Verdure miste al vapore Gelato	Pasta al pomodoro Filetti di pesce al pomodoro Carote al vapore Frutta	Risotto alla milanese Girello di vitello Insalata di ceci Frutta	Pizza margherita Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Pomodori e cetrioli Frutta
IV° SETTIMANA	Penne olive, capperi e pomodori Arista al forno Pomodori Frutta	Fusilli al pomodoro Petto di pollo al forno senza farina Patate al prezzemolo Frutta	Risotto alle zucchine Polpette di manzo Insalata di fagioli Frutta	Pasta al pesto Uova sode con salsa verde Insalata mista Frutta	Maccheroncini all'olio Sogliola Patate lesse Frutta
V° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Pesce gratinato al forno ** Fagioli e pomodori Frutta	Insalata di riso Tacchino arrosto Fagiolini lessi Frutta	Penne all'olio Arista al forno Verdure lesse Frutta	Pizza margherita Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Pomodori e cetrioli Frutta	Chifferi al ragù Caprese Gelato
VI° SETTIMANA	Rigatoni al pomodoro Frittata con patate Insalata Frutta	Pasta al pesto Pesce gratinato al forno Carote al vapore Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Pollo arrosto Insalata Frutta	Pasta con zucchine Scaloppina di suino al limone Patate lesse Frutta	Risotto all'ortolana Bocconcini di tacchino Insalata mista Gelato

**Sostituibile con bastoncini di merluzzo panato al forno

COMUNE DI SINALUNGA - MENU' ESTIVO 2021/2022

Scuola Infanzia

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I° SETTIMANA	Pasta al ragù vegetale Prosciutto cotto Verdure agli aromi verdi Frutta	Passato di fagioli con pasta Polpette di manzo Zucchine al vapore Frutta	Penne all'olio Cuori di merluzzo Pomodori e cetrioli Frutta	Maccheroncini al pomodoro Petto di pollo all'olio Insalata mista Frutta	Pasta con zucchine Tacchino al forno Fagiolini lessi Frutta
II° SETTIMANA	Conchiglie al ragù di carne Formaggio/Stracchino Crudité di verdure miste Gelato	Rigatoni alla marinara Frittata di zucchine Insalata Frutta	Risotto all'ortolana Pollo arrosto Insalata mista Frutta	Penne all'olio Merluzzo panato** Piselli Frutta	Passato di verdure e legumi Fettine in pizzaiola Zucchine al pomodoro Frutta
III° SETTIMANA	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Insalata mista Frutta	Maccheroncini al ragù Stracchino/formaggio Verdure miste al vapore Gelato	Pasta al pomodoro Filetti di pesce al pomodoro Carote al vapore Frutta	Risotto alla milanese Girello di vitello Insalata di ceci Frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori e cetrioli Frutta
IV° SETTIMANA	Penne olive, capperi e pomodori Arista al forno Pomodori Frutta	Fusilli al pomodoro Petto di pollo al forno senza farina Patate al prezzemolo Frutta	Risotto alle zucchine Polpette di manzo Insalata di fagioli Frutta	Pasta al pesto Uova sode con salsa verde Insalata mista Frutta	Maccheroncini all'olio Sogliola Patate lesse Frutta
V° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Pesce gratinato al forno** Fagioli e pomodori Frutta	Insalata di riso Tacchino arrosto Fagiolini lessi Frutta	Penne all'olio Arista al forno Verdure lesse Frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori e cetrioli Frutta	Chifferi al ragù Caprese Gelato
VI° SETTIMANA	Rigatoni al pomodoro Frittata con patate Insalata Frutta	Pasta al pesto Pesce gratinato al forno Carote al vapore Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Pollo arrosto Insalata Frutta	Pasta con zucchine Scaloppina di suino al limone Patate lesse Frutta	Risotto all'ortolana Bocconcini di tacchino Insalata mista Gelato

**Sostituibile con bastoncini di merluzzo panato al forno

COMUNE DI SINALUNGA - MENU' ESTIVO 2021/2022

Scuola Secondaria

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I° SETTIMANA	Pasta al ragù vegetale Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Verdure agli aromi verdi Frutta	Passato di fagioli con pasta Polpette di manzo Zucchine al vapore Frutta	Penne all'olio Cuori di merluzzo Pomodori e cetrioli Frutta	Maccheroncini al pomodoro Petto di pollo all'olio Insalata mista Frutta	Pasta con zucchine Tacchino al forno Fagiolini lessi Frutta
II° SETTIMANA	Conchiglie al ragù di carne Formaggio/Stracchino Crudité di verdure miste Gelato	Rigatoni alla marinara Frittata di zucchine Insalata Frutta	Risotto all'ortolana Pollo arrosto Insalata mista Frutta	Penne all'olio Merluzzo panato** Piselli Frutta	Passato di verdure e legumi Fettine in pizzaioia Zucchine al pomodoro Frutta
III° SETTIMANA	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Insalata mista Frutta	Maccheroncini al ragù Stracchino/formaggio Verdure miste al vapore Gelato	Pasta al pomodoro Filetti di pesce al pomodoro Carote al vapore Frutta	Risotto alla milanese Girello di vitello Insalata di ceci Frutta	Pizza margherita Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Pomodori e cetrioli Frutta
IV° SETTIMANA	Penne olive, capperi e pomodori Arista al forno Pomodori Frutta	Fusilli al pomodoro Petto di pollo al forno senza farina Patate al prezzemolo Frutta	Risotto alle zucchine Polpette di manzo Insalata di fagioli Frutta	Pasta al pesto Uova sode con salsa verde Insalata mista Frutta	Maccheroncini all'olio Sogliola* Patate lesse Frutta
V° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Pesce gratinato al forno** Fagioli e pomodori Frutta	Insalata di riso Tacchino arrosto Fagiolini lessi Frutta	Penne all'olio Arista al forno Verdure lesse Frutta	Pizza margherita Prosciutto crudo/cotto*/bresaola Pomodori e cetrioli Frutta	Chifferi al ragù Caprese Gelato
VI° SETTIMANA	Rigatoni al pomodoro Frittata con patate Insalata Frutta	Pasta al pesto Pesce gratinato al forno Carote al vapore Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Pollo arrosto Insalata Frutta	Pasta con zucchine Scaloppina di suino al limone Patate lesse Frutta	Risotto all'ortolana Bocconcini di tacchino Insalata mista Gelato

****Sostituibile con bastoncini di merluzzo panato al forno**

COMUNE DI SINALUNGA - MENU' INVERNALE 2021/2022

Scuola Secondaria Primaria e Infanzia

Allergeni UE 1169/2011

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I° SETTIMANA	Passato di verdure con riso Vitello arrosto Patate al vapore Frutta	Rigatoni al pomodoro Frittata al forno con verdure Carote grattugiate Yogurt	Pasta al ragù Cubetti di grana Insalata mista Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Pesce panato Piselli Frutta	Risotto allo zafferano* Polpette di manzo Patate lesse/purè Frutta
II° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Petto di tacchino al forno Insalata Frutta	Penne all'olio e parmigiano Petto di pollo al limone Fagiolini all'olio Frutta	Risotto con piselli Pesce gratinato in forno Spinaci Yogurt	Tortellini al pomodoro Bocconcini di mozzarella o ricotta Insalata di carote Frutta	Passato di verdure con pasta Arista al forno Verdure al vapore Frutta
III° SETTIMANA	Pasta al pesto Petto di pollo al limone Spinaci Frutta	Pasta al ragù Prosc. crudo/cotto Insalata Frutta	Pasta in bianco Pesce panato/Bastoncini di merluzzo Verdure miste al vapore Frutta	Risotto con crema di verdura di stagione Svizzera al forno Insalata verde Frutta	Pasta al pomodoro con ricotta Tacchino al forno** Fagiolini stufati Yogurt
IV° SETTIMANA	Pennette al pomodoro Frittata al forno Carote grattugiate Yogurt	Passato di legumi misti con riso Vitello arrosto Verdure miste stufate Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Sogliola panata Purea di patate Frutta	Pizza margherita Prosc. crudo/cotto Insalata mista Frutta	Gnocchi al pomodoro Petto di pollo al limone Piselli Frutta
V° SETTIMANA	Pasta in bianco Arista al forno Insalata Frutta	Pasta al pesto Tacchino al forno Finocchi al vapore Frutta	Rigatoni al pomodoro Frittata al forno Carote grattugiate Yogurt	Riso e piselli Polpette di manzo Spinaci Frutta	Pasta olio e parmigiano Pesce gratinato in forno Verdura di stagione Frutta
VI° SETTIMANA	Pasta al ragù Prosc. cotta/crudo Spinaci Frutta	Pasta al pomodoro Arista al forno Insalata Frutta	Passato di legumi con pasta Petto di tacchino al forno Bietola all'olio Frutta	Pasta al pesto Pesce panato/Bastoncini di merluzzo Fagiolini Yogurt	Tortellini burro e salvia Prosc.cрудо/cotto Insalata di carote Frutta

* per la secondaria sostituire il risotto con le lasagne al pomodoro

** per la secondaria sostituire il tacchino con uovo fantasia

Note al Menu:

- Ad ogni pasto è prevista anche una porzione di pane in base alle grammature previste; quando come contorno si consumano patate o legumi si consiglia di limitare il consumo del pane

Consulente nutrizionale di ISOLA Coop. Sociale

Dott.ssa Giada Pantini - Biologa Nutrizionista

COOPERATIVA SOCIALE

ISOLA
COOP. SOCIALE (PG)
P. 1199/00545