



BUON APPETITO!

ISTITUTO CLAIR DI TENCAROLA  
Menù Invernale Scuola Infanzia e Primaria



1^ SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA INTEGRALE OLIO E GRANA	RAVIOLI° DI CARNE ALLA MAMMA ROSA	CREMA DI VERDURA°	PIZZA MARGHERITA	RISOTTO AL POMODORO
POLPETTE DI MANZO° AL POMODORO	ASIAGO DOP	COTOLETTA DI POLLO AL FORNO	1/2 PZ PROSCIUTTO COTTO S/P	MERLUZZO° GRATINATO
PISELLI° AL PREZZEMOLO	CAROTE° BOLLITE	PATATE° LESSE	FINOCCHI JULIENNE	FAGIOLINI ALL'OLIO
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
YOGURT	CRACKERS	BANANA	SUCCO	BISCOTTI
2^ SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
LASAGNE° DELLA NONNA GRATINATE	RISO OLIO E GRANA	PASTA ALLA CIOCIARA (crema di pomodoro e peperoni con olive )	CREMA DI VERDURA° CON RISO	PASTA INTEGRALE POMOD. E BASILICO
FAGIOLI ALL'UCCELLETO	STRACCETTI DI POLLO	MOZZARELLA	UOVA SODE	COTOLETTA DI MARE° AL FORNO
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
YOGURT	CRACKERS	BANANA	SUCCO	BISCOTTI
3^ SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
RAVIOLI DI MAGRO° OLIO E SALVIA	INSALATA E CAROTE	PASTA E FAGIOLI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	PASTA INTEGRALE AL TONNO
PROSCIUTTO DI TACCHINO	SPEZZATINO DI MANZO IN UMIDO CON	LONZA DI MAIALE AL FORNO	RICOTTINA	MERLUZZO° GRATINATO
PISELLI° BRASATI	POLENTA MORBIDA	PATATE° AL FORNO	FINOCCHI° GRATINATI	CAVOLFIORI° ALL'OLIO
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
YOGURT	CRACKERS	BANANA	SUCCO	BISCOTTI
4^ SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
CREMA DI PATATE	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO	GNOCCHI° ALLA SORRENTINA	CREMA DI VERDURA°	PASTA ALLE VERDURE
BOCCONCINI DI TACCHINO	UOVA STRAPAZZATE	GRATINATI (mozzarella, pomodoro e basilico)	PETTO DI POLLO IN TEGAME	TONNO ALL'OLIO CON OLIVE
CAROTE° PREZZEMOLATE	SPINACI° AL VAPORE	PISELLI° AL PREZZEMOLO	PURE' DI PATATE	FAGIOLINI° ALL'OLIO
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
YOGURT	CRACKERS	BANANA	SUCCO	BISCOTTI

° POSSIBILE PRESENZA DI PRODOTTI GELO

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:** A ROTAZIONE MELE, PERE, UVA, KIWI, ARANCE, CLEMENTINE, BANANE;

AD OGNI PASTO E' PREVISTA UNA PORZIONE DI PANE (40 GR) A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE

**NOTE:** 1 VOLTA AL MESE VERRA' SERVITO **PANE INTEGRALE;**

IL SALE è IODATO E UTIIZZATO IN MINIMA QUANTITA'

°POSSIBILI CIBI SURGELATI

S/P = SENZA POLIFOSFATI

MERENDA

Dott.ssa Gloria Perosi, Dietista, Ufficio Nutrizione Refectio srl