

COMUNE DI TIGNALE
MENU' AUTUNNO/INVERNO – Nido - Infanzia - Primaria e Secondaria

	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
<u>1^a settimana</u>	Risotto allo zafferano Frittata Insalata verde	Farro con carote e broccoli verdi Hamburger di legumi* Verza a julienne	Pasta integrale all'olio Formaggio crescenza Finocchi a vapore*	Lasagne (con ragu e besciamella) Carote olio e limone	Penne di kamut al pomodoro Filetto di merluzzo* alla milanese Cavolo cappuccio
<u>2^a settimana</u>	Risotto alla parmigiana Formaggio caciotta tenera Insalata verde	Ravioli di magro al burro e salvia Cosce di pollo* in gremolata Spinaci al vapore*	Cous cous con la zucca Tortino di uova e carote Insalata pan di zucchero	Pasta integrale al sugo di carciofi Lenticchie in umido Carote a vapore	Crema di fagioli con farro Filetto di platessa* alla mugnaia Broccoli al vapore*
<u>3^a settimana</u>	Orzo con porri e zafferano Hamburger di manzo* Cavolfiori all'olio e limone*	Crespelle vegetariane* Sformatino di uova e ceci Insalata verde	Pasta integrale al pomodoro e verza Polpette di legumi* Biete a vapore*	Pizza margherita Carote olio e limone	Risotto alla crema di zucca Halibut gratinato al forno* Insalata pan di zucchero
<u>4^a settimana</u>	Pasta di farro con radicchio e pomodoro Formaggio Insalata verde	Risotto ai carciofi* Lenticchie in umido Carote a vapore	Passato di verdure con miglio Tacchino arrosto* Finocchi a vapore*	Cannelloni con spinaci e ricotta al forno* Uova sode Insalata di stagione	Pasta integrale al pomodoro e basilico Merluzzo al forno* Cavolfiori a vapore*

NOTE

- ad ogni pasto vengono serviti tre differenti tipologie di frutta di stagione tra mele, pere, banane, kiwi, arance, clementine ecc.
- nella preparazione dei cibi viene utilizzato sale iodato e olio extravergine di oliva. Il pane è a ridotto contenuto di sale;
- viene alternata la preparazione di pasta di semola di grano duro con pasta integrale da agricoltura biologica;
- * prodotto surgelato