

**Menù INVERNALE****a.s. 2022-2023****Scuole del Comune di Zelo Buon Persico****Dal 31 ottobre al 16 aprile****NO CARNE**

Settimana	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1</b>	Pastina in brodo vegetale Frittata alle verdure Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure <b>FORMAGGIO</b> Spinaci al vapore Pane Merendina EQ	Pasta olio e parmigiano Platessa gratinata Carote julienne Pane integrale Banana EQ	Risotto al pomodoro <b>PESCE</b> Broccoletti Pane Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia Tortino di legumi Insalata mista con carote Pane Frutta fresca
<b>2</b>	Pasta al pesto Mozzarella Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca	Risotto con zucca <b>PESCE</b> Carote in insalata Pane Frutta fresca	Lasagne <b>CON RAGU' DI LEGUMI</b> Insalata mista con carote Pane integrale Yogurt alla frutta	Crema di lenticchie con farro Tortino di Spinaci Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta agli aromi Crocchette di pesce Finocchi in insalata Pane Frutta fresca
<b>3</b>	Pasta al pomodoro e piselli Asiago dop ½ porz Broccoletti al forno Pane Frutta fresca	Passato di verdura con orzo <b>FORMAGGIO</b> Verza in insalata Pane Torta	Risotto alla parmigiana Bocconcini di nasello panati Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro <b>PESCE</b> Insalata Pane Frutta fresca	Crema di legumi con crostini Frittata con parmigiano e mozzarella Carote julienne Pane Frutta fresca
<b>4</b>	Pasta integrale pomodoro e ricotta Frittata al forno Carote julienne Pane Frutta fresca	Tagliatelle al ragù di <b>VERDURA</b> Fagioli/ceci in insalata Cavolfiori lessi Pane Frutta fresca	Pizza margherita Misticanza di verdure Pane integrale Frutta fresca	Crema di fagioli con riso Tortino di verdura Insalata verde Pane Yogurt alla frutta	Gnocchi al pomodoro Merluzzo gratinato Insalata verde con verza Pane Frutta fresca
<b>5</b>	Risotto allo zafferano Frittata con verdure e formaggio Insalata mista verde e rossa Pane Frutta fresca	Patate al forno <b>PESCE</b> con piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca	Carote julienne Ragù <b>DI LEGUMI</b> con polenta Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdure con pasta <b>FORMAGGIO</b> Fagiolini all'olio Pane Barretta di cioccolato al latte	Pasta integrale al pomodoro e pesto Platessa impanata Insalata mista con carote Pane Frutta fresca

GRAMMATURE in linea con le indicazioni dell'ATS. OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA e SALE IODATO, unico condimento. PANE a ridotto contenuto di sale (1,7% farina) e servito dopo il primo piatto. PASTA INTEGRALE di produzione biologica. Le proposte di frutta fresca sono mensilmente calendarizzate, alternando le tipologie e le varietà e garantendo almeno 3 varietà diverse a settimana. La frutta è somministrata tutti i giorni e come spuntino di metà mattina.

L'elenco degli allergeni presenti nel piatto è riportato nella specifica ricetta contenuta nel ricettario disponibile presso il luogo di produzione.

Le caratteristiche merceologiche delle materie prime utilizzate (fresche / surgelate / congelate / da agricoltura biologica / tutelate) sono definite nel Capitolato Speciale d'appalto e sue eventuali integrazioni e riportate nella specifica ricetta contenuta nel ricettario disponibile presso il luogo di produzione.