



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Insalata mista primavera e legumi Pizza margherita Cracker Frutta	Risotto alle zucchini Frittata Finocchi alla julienne Pane Frutta	Passato di verdura di stagione con ditalini integrali e legumi/ insalata di riso e legumi NO PROSCIUTTO Pesce Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pesto Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta	Pasta allo zafferano Polpette di pesce Carote e fagiolini Pane Frutta
SETTIMANA 2	Pasta alle zucchini Frittata Carote e finocchi Pane Frutta	Risotto al pomodoro Pesce al forno Insalata mista e mais Pane Frutta	Gnocchetti sardi alla ricotta e pomodoro Legumi (polpette NO FO, mix, umido) Fagiolini Pane Frutta	Insalata mista primavera e legumi Pasta al pomodoro Pesce Pane Frutta	Pasta al tonno Tortino di ceci Zucchini Pane Frutta
SETTIMANA 3	Ravioli di magro olio e salvia Frittata con pomodoro Carote alla julienne Pane Frutta	Pasta al sugo di verdure Legumi (polpette NO FO, mix, umido) Pomodori in insalata Pane Frutta	Insalata di riso NO PROSCIUTTO Pesce al forno Patate al forno Pane Frutta	Buffet di verdure e legumi Pizza margherita Cracker Frutta	Pasta integrale pomodoro e pesto Crocchette di verdure Insalata di zucchini Pane Frutta
SETTIMANA 4	Risotto alla milanese Bis di formaggi Insalata primavera Pane Frutta	Insalata di farro con verdure e legumi NO PROSCIUTTO Pesce olio e limone Pomodori in insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro fresco, peperoni e melanzane Merluzzo al forno Insalata mista Pane Frutta	Insalata mista con mais e legumi Lasagne al pesto Pane Frutta	Pasta al pomodoro e erbe aromatiche Frittata con zucchini julienne Carote e piselli Pane Frutta
SETTIMANA 5	Pasta pesto di basilico Filetto di merluzzo gratinato Insalata di finocchi e carote Pane Frutta	Insalata di pasta NO PROSCIUTTO Polpette di legumi Verdura cotta Pane Frutta	Pasta alle zucchini Mozzarella Carote crude Pane Frutta	Pasta con crema di zafferano Sformato di legumi Pomodori in insalata Pane Frutta	Buffet di verdure e legumi Pizza margherita Cracker Frutta
SETTIMANA 6	Pasta al pesto di pomodoro Frittata con verdure Insalata mista Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Primo sale porzione intera Insalata mista primavera Pane Frutta	Crema di verdure e cannellini con orzo/ insalata di orzo freddo NO PROSCIUTTO Pesce Patate prezzemolate Pane Frutta	Risotto alle verdure di stagione Pesce gratinato Fagiolini in insalata Pane Frutta	Pasta agli aromi Tortino ricotta e verdure di stagione Finocchi Pane Frutta

Precisazioni:

Il pane servito è a ridotto contenuto di sale.

Come unico condimento viene utilizzato olio extra vergine di oliva e aceto.

1 volta ogni oltre alla frutta viene servito il budino o yogurt o dolcetto.

Il sale utilizzato è iodato.

Le grammature sono conformi alle indicazioni previste dall'ATS MILANO.

Per approfondimenti si rimanda ai documenti **Linee guida per una sana alimentazione e Mangiare sano a scuola** scaricabili dal sito <http://www.ats-milano.it/> (al percorso: **guida ai servizi- alimentazione/ nutrizione**).