

Menù invernale 12-36 mesi 2020-21

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	Pasta al pomodoro Frittata alle verdure Carote julienne	Risotto al ragù di pollo e verdure Cappucci	Minestra di piselli e ricotta con riso Broccolo romano/Cavolfiore	Spezzatino di manzo e/o maiale con polenta Patate Insalata	Crema di porri e patate con pastina Merluzzo pomodoro e origano Insalata/Radicchio
2° settimana	Ditalini alle verdure Frittata alle patate radicchio	Crema di carote/zucca con pastina Quadrotti di pollo/tacchino alle verdure Cappucci	Pasta pomodoro e ricotta Misto di verdure al vapore	Pasta ai broccoli Crema di ceci Carote julienne	Brodo vegetale e pastina Merluzzo/Halibut in crosta di patate Spinaci
3° settimana	Spezzatino di pollo, piselli e carote Polenta Bieta	Pasta e fagioli Fagiolini Insalata	Pasta al pomodoro Casatella/Mozzarella Finocchi julienne	Crema di zucca con riso/crostini Listarelle di manzo alle verdure Radicchio/insalata	Riso olio e parmigiano Filetto di salmone agli agrumi/ macinato di trota salmonata (al forno limone) cappuccio
4° settimana	Risotto alle verdure di stagione Ricotta/formaggio fresco Carote al vapore	Crema di verdure con crostini Polpette di manzo al pomodoro Cappuccio	Minestra di ceci con pastina Fagiolini in umido Verdure crude miste di stagione	Pasta al ragù Macedonia di verdure cotte insalata	Semolino/cous cous in brodo vegetale Filetti di merluzzo panati Carote julienne
5° settimana	Minestrone di verdure con pastina Prosciutto cotto prima Qualità Carote julienne	Orzotto alle verdure Fettine di petto di pollo Insalata	Crema di lenticchie rosse con pastina/crostini Asiago/Latteria Cappuccio	Pasta al ragu' di carne Cavolfiore gratinato (pangrattato e grana) Finocchi julienne	Pasta al ragù di merluzzo al pomodoro Radicchio

Il **pane e frutta fresca** ad ogni pasto. Merende: frutta la mattina, pomeriggio: yogurt, pane integrale e marmellata, panini curcuma/uvetta/gocce di cioccolato, torte secche fatte a scuola, frutta cotta.

Calcolo bromatologico

Settimane	Kcal	Proteine in %	Lipidi in %	Glicidi %	Proteine in g	Lipidi in g	Glicidi in g
Prima	419,57	14,19	35,89	49,84	14,88	16,73	55,77
Seconda	464,54	13,35	35,55	51,01	15,50	18,35	63,19
Terza	411,60	13,99	39,81	46,10	14,39	18,21	50,60
Quarta	446,50	12,97	38,16	48,74	14,48	18,93	58,04
Quinta	448,97	14,92	35,40	49,59	16,74	17,66	59,37