

Menù primavera-estate – Scuola dell’Infanzia- primaria e secondaria di I grado e personale scolastico Comune di Cupra Marittima

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta alla crema di zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Uova lesse	Uova, olio evo
	Pomodori	Pomodori, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Pasta con crema di ceci	Pasta di semola, crema di ceci secchi, parmigiano grattugiato, brodo vegetale q.b., olio evo
	Cosce di pollo	Cosce di pollo, olio evo, erbe aromatiche, succo di limone q.b.
	Carote lesse/al vapore	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso, olio evo, parmigiano grattugiato
	Robiola	Robiola
	Zucchine gratinate	Zucchine, pangrattato, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
GIOVEDÌ	Pasta integrale con carotine	Pasta integrale , carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano
	Polpette di carne di pollo e tacchino	Pollo e/o tacchino, mollica di pane, parmigiano, uovo, latte, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure miste di stagione, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo ,sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata e pomodori	Insalata, pomodori, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

Menù primavera-estate – Scuola dell'Infanzia- primaria e secondaria di I grado e personale scolastico Comune di Cupra Marittima

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Brodo di verdure con minestrina	Pastina/riso, verdure miste, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Spezzatino di Tacchino	Tacchino, olio evo, rosmarino, cipolla, sedano, carota
	Purè di patate	Patate, latte, parmigiano grattugiato, olio evo
	Piselli e carote lesse	Piselli, carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Pasta integrale al sugo di olive	Pasta di semola integrale, pelati, olive verdi denocc, olio evo, parmigiano
	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto
	Fagiolini all'olio evo	Fagiolini, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	Riso al pomodoro	Farro, pomodoro, parmigiano grattugiato, olio evo
	Uova	Uova, olio evo
	Zucchine gratinate	Zucchine, pangrattato, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Tortellini al sugo	Tortellini di carne bovina, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Mozzarella	Mozzarella
	Spinaci lessati con limone	Spinaci, olio evo, limone
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano grattugiato
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo ,sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata verde	Insalata verde, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

Menù primavera-estate – Scuola dell’Infanzia- primaria e secondaria di I grado e personale scolastico Comune di Cupra Marittima

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Farro pomodoro e basilico	Farro, pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato, basilico
	Prosciutto o bresaola	Prosciutto crudo o bresaola
	Piselli	Piselli, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Uova al tegamino	Uova, olio evo
	Carote a filo	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	Crema di carote e ceci	Carote , patate , ceci, parmigiano, olio evo
	Polpettone/polpette di pollo e tacchino	Pollo e tacchino, uovo, parmigiano, pangrattato e latte q.b.
	Patate al rosmarino	Patate, olio evo, rosmarino
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
GIOVEDÌ	Risotto al ragu' di carne bianca	Riso, carne macinata di pollo e/o tacchino, pomodoro pelato, olio evo, cipolla, parmigiano grattugiato
	Mozzarella	Mozzarella
	Spinaci/bieta lessati al limone	Spinaci/bieta, olio evo, limone
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta integrale olio e parmigiano	Pasta integrale, olio evo, parmigiano grattugiato
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	Merluzzo ,sgombro, cefalo, patate uova e pangrattato q.b.
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	

Menù primavera-estate – Scuola dell'Infanzia- primaria e secondaria di I grado e personale scolastico Comune di Cupra Marittima

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto ai carciofi	Pasta di semola, olio evo, parmigiano
	Uovo	Uovo, olio evo
	Zucchine grigliate	Zucchine, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Pasta al ragù di pesce	Pasta di semola, pelati, pesce , olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Pomodori in insalata	Pomodori, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane integrale	
MERCOLEDÌ	Pasta al sugo con piselli	Pasta di semola, pelati, piselli, olio evo, parmigiano grattugiato
	Cotoletta di mare	Merluzzo/platessa, pangrattato, uovo q.b., limone, olio evo
	Polpette di verdure	Bietola, patate, carote, porri, pangrattato, parmigiano e uovo q.b.
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Pasta di farro/integrale al pesto	Pasta di farro/integrale ,pesto, olio evo, parmigiano
	Straccetti di Vitellone	Vitellone ,pelati ,carote e cipolla q.b.
	Carote a filo	Carote, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pizza Margherita	
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Frutta fresca di stagione	