


**MENU' ESTIVO ELABORATO DALLA COMMISSIONE MENSA DEL COMUNE DI MOGLIA ATTIVAZIONE DAL _29/04/2019
PER LA SCUOLA/E_INFANZIA – PRIMARIA - SECONDARIA**

PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI MOGLIA DITTA/GESTORE MARKAS s.r.l. -

Il menù settimanale dovrà prevedere:		I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana	V settimana
<p>✓ L'acqua sempre disponibile</p> <p>✓ Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ Verdure crude secondo stagionalità servite in apertura del pasto</p> <p>✓ Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana</p> <p>✓ Il Primo scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)</p> <p>✓ Il Secondo scelto tra differenti matrici proteiche: A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D)uova E) formaggio F) legumi</p> <p>✓ Pesce almeno 1 volta a settimana</p> <p>✓ Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana</p> <p>✓ Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo</p> <p><u>Utilizzo della colorazione menù</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sfondo giallo: piatti a base di pollo • Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina • Scritte in blu: piatti con pesce. • Scritte verdi: piatti con formaggio • Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova • Sfondo verde: piatti vegetariani • Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova • Piatti unici: <u>indicare" PIATTI UNICI" inseriti nei singoli riquadri di matrice</u> <p>Contrassegnare con questo simbolo</p> <p> le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</p>	Lun.	<p><u>Pasta integrale al ragù di carne e crocchette di *verdure</u></p> <p>Insalata verde</p> <p>Fagiolini* al vapore</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>	<p>Pasta integrale al pomodoro fresco e basilico</p> <p>Filetti di platessa* alla provenzale</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Zucchine* croccanti alle erbe aromatiche</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Riso con *zucchine</p> <p>Coscette di pollo</p> <p>Insalata verde</p> <p>Patate al prezzemolo</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta integrale al pesto alla genovese</p> <p>Hamburger di ceci</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Verdure*gratinata</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di verdura* Caprese</p> <p>Verdura*gratinata</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
	Mar.	<p>Passato di patate e *zucchine con crostini</p> <p>Cotoletta di *platessa</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Verdure* gratinate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Chicken and potatoes</p> <p>Insalata mille colori</p> <p>Fagiolini* al vapore</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>	<p>Pasta al pesto alla genovese</p> <p>Hamburger di ceci</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Verdure* gratinate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Riso al rosmarino</p> <p>Frittata di *zucchine</p> <p>Insalata mille colori</p> <p>Spinaci* cotti</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta integrale al ragù di carne e crocchette di *verdure</u></p> <p>Patate al prezzemolo</p> <p>Carote* al tegame</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>
	Mer.	<p>Pasta all'olio evo</p> <p>Scaloppine di petto di pollo al limone</p> <p>Insalata mille colori</p> <p>Carote*al tegame</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Zuppa di cannellini con crostini</p> <p>Sformato di *verdure</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Verdure* gratinate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Lasagne* di ricotta e *zucchine</u></p> <p>Insalata di carote</p> <p>Spinaci*cotti</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>	<p>Pizza Margherita (mozzarella e pomodoro)</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Zucchine* croccanti alle erbe aromatiche</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>	<p>Riso all'olio EVO</p> <p>Filetto di platessa* alla mugnaia</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Spinaci*cotti</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
	Gio.	<p>Risotto alla milanese</p> <p>Hamburger di ceci</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Spinaci* cotti</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pizza Margherita (mozzarella e pomodoro)</p> <p>Insalata verde</p> <p>Carote* al tegame</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> <p>PIATTO UNICO</p>	<p>Passato di patate e *carote con crostini</p> <p>Lonza di maiale al cartoccio</p> <p>Insalata millecolori</p> <p>Zucchine*trifolate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta all'olio EVO</p> <p>Filetto di platessa* alla provenzale</p> <p>Insalata verde</p> <p>Fagiolini* al vapore</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta integrale al pesto alla genovese</p> <p>Cotolette di pollo</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Zucchine*croccanti alle erbe aromatiche</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
	Ven.	<p>Pasta con melanzane e pomodorini</p> <p>Frittata di patate</p> <p>Insalata verde</p> <p>Zucchine* croccanti alle erbe aromatiche</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Orzo al pesto alla genovese</p> <p>Cotoletta di maiale</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Spinaci*cotti</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta con pomodoro fresco e origano</p> <p>Trota* al limone</p> <p>Insalata verde</p> <p>Carote* al tegame</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Zuppa di verdura* con crostini di pane</p> <p>Cotoletta di pollo</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Zucchine* trifolate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro e olive</p> <p>Hamburger di ceci</p> <p>Insalata verde</p> <p>Fagiolini* al vapore</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>