

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
III SETTIMANA dal 04/12 al 08/12	Spuntino	Frutta fresca di stagione	Yogurt	Frutta fresca di stagione	Pane speciale	Frutta fresca di stagione
	Pranzo	Pasta al pesto invernale Frittata di porro Bieta al vapore Pane e frutta	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro Hamburger di manzo Insalata mista Pane e frutta	Minestra di fagioli Mozzarella Spinaci al vapore Pane e frutta	Salmone al forno con patate al forno Insalata di verdure e cappucci Pane e dolce	Antipasto di verdure di stagione Gnocchi al ragù (di carne bianca) Pane e frutta

N.B.

- 1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi o lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata
 - 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gateau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate
 - 3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie, ceci, fagioli in umido con polenta, riso, orzo, farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta
 - 4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate
 - 5) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pastina/riso/farro/orzo/crostini di pane/cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi...
- Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni - Per la merenda del mattino nelle scuole primarie si potrà offrire in alternanza alla frutta anche yogurt o pane speciale con acqua