Comune di Santa Maria la Longa

Allegato n.1 al Capitolato speciale del servizio di ristorazione scolastica

MENU' BASE SU 5 SETTIMANE - COMUNE DI SANTA MARIA LA LONGA

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
III SETTIMANA dal 02/04 al 05/04	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 dipesce: 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