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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| IV SETTIMANA dal 08/04 al 12/04 | Spuntino | Frutta fresca di stagione | Yogurt | Frutta fresca di stagione | Pane speciale | Frutta fresca di stagione |
| | Pranzo | Pasta alla crema di carciofo<br>Formaggio montasio<br>Carote prezzemolate<br>Pane e frutta | Risotto ai broccoli<br>Bistecchina di tacchino<br>Insalata e cappucci<br>Pane e frutta | Vellutata di cavolfiori e patate con crostini<br>Nasello al forno<br>Finocchi gratinati<br>Pane e frutta | Antipasto di verdure di stagione<br>Lasagne al forno<br>Pane e frutta | Polpette di legumi con purè<br>+ insalata mista<br>Pane e dolce |

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