

# MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2024/2025

## SCUOLA GAJO PARABIAGO – SCUOLA PRIMARIA

In vigore dal 21 OTTOBRE 2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^ SETTI- MANA	Pastina in brodo 1, 9 Uova sode 3 Carote all'olio Frutta di stagione Pane integrale 1	Risotto agli aromi 3, 7 Arrostato Spinaci Frutta di stagione Pane 1	Minestrone di verdure con orzo 1, 9 Robiola 7 Cavolfiori gratinati 3, 7 Frutta di stagione Pane 1	Pasta al pesto 1, 8, 7, 3 Fagioli cannellini in umido Finocchi Frutta di stagione Pane 1	Passato di verdura con riso 9 Merluzzo dorato 4, 3, 1 Patate al forno Frutta di stagione Pane 1 Merenda: pane e cioccolato fondente 1, 6
Consigli serali	Orzo al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda di stagione	Pasta al pesto Pesce in umido Verdura di stagione	Polenta Frittata Verdura di stagione	Minestrina con crema di verdure Carne bianca Verdura di stagione	Gnocchi olio e aromi Legumi Verdure di stagione
2^ SETTI- MANA	Farfalle agli aromi 1 Pollo in umido Insalata Frutta di stagione Pane integrale 1	Pasta al pomodoro 1 Lenticchie brasate Verza stufata Frutta di stagione Pane 1	Riso e piselli Crescenza 7 Finocchi lessi Frutta di stagione Pane 1	Pasta con zucca 1 Cotoletta 3, 1 Biete erbette Frutta di stagione Pane 1	Pasta integrale allo zafferano 1, 7, 3 Platessa gratinata 4, 1 Carote Frutta di stagione Pane 1 Merenda: pane e confettura 1
Consigli serali	Riso e prezzemolo Ricotta Verdura di stagione	Pastina in brodo Carne Verdura cruda di stagione	Pasta con ragù di verdure Pesce Verdura di stagione	Crema di verdure Frittata Patate e verdure di stagione	Zuppa di cereali e legumi Verdura cruda di stagione
3^ SETTI- MANA	(PIATTO UNICO) Bruscit con polenta Carote e cavolfiori Frutta di stagione Pane integrale 1	Maccheroni con e zafferano 1, 7 Merluzzo dorato 4, 3, 1 Broccoli Frutta di stagione Pane 1	Crema di verdura con pasta 1 Uova sode 3 Purè di patate 7, 3 Frutta di stagione Pane 1	Risotto allo zafferano 3, 7 Ricotta 7 Finocchi gratinati 3, 7 Frutta di stagione Pane 1	Crema di zucca con orzo 1 Polpette di fagioli al sugo 1, 3 Carote Frutta di stagione Pane 1
Consigli serali	Pastina in brodo vegetale Frittata con verdure Verdura cruda di stagione	Crema di verdura e cereali Legumi Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Carne bianca Verdura di stagione	Pastina in brodo Pesce Verdura di stagione	Pasta al pesto Uova Verdura cruda di stagione
4^ SETTI- MANA	Pasta e cavolfiori 1 Primosale 7 Spinaci Frutta di stagione Pane integrale 1	Crema di farro e patate 1 Lenticchie Verza stufata Frutta di stagione Pane 1	(PIATTO UNICO) Pizza margherita 1, 7 Insalata mista Frutta di stagione Pane 1	Spaghetti al pomodoro 1 Platessa gratinata 4, 1 Broccoli Frutta di stagione Pane 1	Lasagne al ragù di verdure 1, 3, 7, 9 Uova sode 3 Carote prezzemolata Frutta di stagione Pane 1 Merenda: pop corn e succo di frutta
Consigli serali	Risotto zafferano e verdure Carne bianca Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Uova Verdura cruda di stagione	Pastina in brodo Carne rossa Verdura di stagione	Zuppa di legumi e patate Verdura di stagione	Orzotto al pesto Pesce Verdura cruda di stagione

La verdura e la frutta fresca proposte sono di stagione. Viene utilizzato sale iodato solo nelle preparazioni a crudo, per ridurne il consumo vengono utilizzate spezie ed erbe aromatiche. Non sono utilizzati dadi nè insaporitori. I condimenti a crudo sono a base di olio extravergine di oliva. Il piano alimentare è stato elaborato in riferimento alle linee guida dell'ATS Milano: mangiare sano .... A scuola, documento d' indirizzo per l'elaborazione dei menu nella ristorazione scolastica.

**1 Cereali contenenti glutine 2 Crostacei 3 Uova 4 Pesce 5 Arachidi 6 Soia 7 Latte 8 Frutta a guscio 9 Sedano 10 Senape 11 Sesamo 12 Anidride solforosa 13 Lupini 14 Molluschi**

**IN RIFERIMENTO ALLA NORMATIVA "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze" (Reg. CE 1169/2011)**