

## MENU' "FARFALLEGRE"

**(NIDO, SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA, SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO)**

Il menù è stato redatto, per poi essere visionato ogni anno, dalla Dottoressa Federica Scarponi, biologa-nutrizionista. Sono previsti due gruppi di menù, uno per ogni periodo stagionale, così da poter rispettare la stagionalità degli alimenti e sono previste quattro settimane per ogni gruppo, in modo da poter garantire un'ampia varietà di cibi proposti, rispettando comunque i criteri di sana e corretta alimentazione.

### MERENDE PRIMAVERA/ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	YOGURT P. SCREMATO	FRUTTA FRESCA	BRUSCHETTE	FRUTTA FRESCA	FETTE BISCOTTATE + MARMELLATA
SETTIMANA 2	CRACKERS + PARMIGIANO	FRUTTA FRESCA	YOGURT P. SCREMATO	FRUTTA FRESCA	PIZZA BIANCA
SETTIMANA 3	BRUSCHETTE	FRUTTA FRESCA	FETTE BISCOTTATE + MARMELLATA	FRUTTA FRESCA	YOGURT P. SCREMATO
SETTIMANA 4	YOGURT P. SCREMATO	FRUTTA FRESCA	BISCOTTI SECCHI + THE'	FRUTTA FRESCA	CRACKERS + PARMIGIANO

### MERENDE AUTUNNO/INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	CRACKERS + PARMIGIANO	FRUTTA FRESCA	YOGURT P. SCREMATO	PIZZA BIANCA	FRUTTA FRESCA
SETTIMANA 2	YOGURT P. SCREMATO	FRUTTA FRESCA	BRUSCHETTE	DOLCE	FRUTTA FRESCA
SETTIMANA 3	FETTE BISCOTTATE + MARMELLATA	FRUTTA FRESCA	BISCOTTI SECCHI + THE'	CRACKERS + PARMIGIANO	FRUTTA FRESCA
SETTIMANA 4	YOGURT P. SCREMATO	FRUTTA FRESCA	CRACKERS + PARMIGIANO	DOLCE	FRUTTA FRESCA

## PRANZO PRIMAVERA/ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETT 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina e legumi in brodo vegetale</li> <li>- Mozzarella</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Pesche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso con crema di zucchine</li> <li>- Petto di pollo panato</li> <li>- Insalata mista</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Cocomero o anguria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orecchiette con verdure</li> <li>- Tortino di uova al forno</li> <li>- Spinaci</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro e olive</li> <li>- Hamburger di vitello</li> <li>- Pomodori, cetrioli e insalata</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso in brodo vegetale</li> <li>- Platessa al forno</li> <li>- Zucchine lesse</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Mele</li> </ul>
SETT 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di verdure, legumi e riso</li> <li>- Uova sode</li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta alla pizzaiola</li> <li>- Persico al graten</li> <li>- Insalata mista</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Pesche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso alle zucchine</li> <li>- Caciottina</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Polpette di lenticchie</li> <li>- Fagiolini e carote</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone con orzo e parmigiano</li> <li>- Scaloppina di tacchino al limone</li> <li>- Biete e carote</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Cocomero o anguria</li> </ul>
SETT 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso rosso con parmigiano</li> <li>- Asiago</li> <li>- Pomodori, cetrioli e insalata</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Albicocche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone di cereali e verdure</li> <li>- Cosce di pollo al rosmarino</li> <li>- Carote e mais</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta alle zucchine</li> <li>- Platessa al forno</li> <li>- Biete</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Pere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Uova strapazzate</li> <li>- Fagiolini e carote</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina e legumi in brodo vegetale</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Patate lesse</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Cocomero o anguria</li> </ul>
SETT 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone di verdure, legumi e orzo</li> <li>- Ricotta di vacca</li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso in bianco</li> <li>- Polpette di merluzzo</li> <li>- Zucchine e pomodori gratinati</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale con verdure</li> <li>- Petto di tacchino arrosto</li> <li>- Bruschette al pomodoro</li> <li>- Mele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro e basilico</li> <li>- Frittata con zucchine</li> <li>- Carote e mais</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Pesche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Spinaci</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Pere</li> </ul>

## PRANZO AUTUNNO/INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETT 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orecchiette con verdure</li> <li>- Pollo olio e limone</li> <li>- Carote lesse</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone con riso e legumi</li> <li>- Pecorino</li> <li>- Purè di patate</li> <li>- Pane bianco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Arista di maiale al forno</li> <li>- Insalata mista</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Tortino di uova al forno</li> <li>- Spinaci e zucca</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di cereali misti</li> <li>- Persico al graten</li> <li>- Finocchi</li> <li>- Pane integrale</li> </ul>
SETT 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù</li> <li>- Caciottina</li> <li>- Biete, spinaci e broccoletti</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Schiacciatine di fagioli</li> <li>- Insalata mista</li> <li>- Pane integrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone con orzo e parmigiano</li> <li>- Cosce di pollo al rosmarino</li> <li>- Carote lesse</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orecchiette con verdure</li> <li>- Polpette di merluzzo</li> <li>- Finocchi e olive</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso in brodo vegetale</li> <li>- Frittata al forno</li> <li>- Patate lesse</li> <li>- Pane bianco</li> </ul>
SETT 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone di verdure, legumi, orzo</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Purè di patate</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro e ricotta</li> <li>- Stracchino</li> <li>- Biete, spinaci e broccoletti</li> <li>- Pane integrale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso alla zucca</li> <li>- Merluzzo al sugo</li> <li>- Insalata mista</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagliatelle al pomodoro</li> <li>- Uova strapazzate</li> <li>- Finocchi</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo</li> <li>- Petto di tacchino arrosto</li> <li>- Carote lesse</li> <li>- Pane bianco</li> </ul>
SETT 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso rosso con parmigiano</li> <li>- Frittata al forno</li> <li>- Finocchi</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereali e ceci in brodo vegetale</li> <li>- Prosciutto cotto (infanzia) - Petto di pollo (nido)</li> <li>- Finocchi, carote e zucca</li> <li>- Pane bianco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo</li> <li>- Polpette di vitellone</li> <li>- Patate lesse</li> <li>- Pane integrale</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù</li> <li>- Mozzarella</li> <li>- Cavolfiori al graten</li> <li>- Pane bianco</li> <li>- Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Platessa al forno</li> <li>- Lattuga</li> <li>- Pane integrale</li> </ul>