



Cremona

COMUNE DI CREMONA
Settore Politiche Educative, Istruzione
Piano Locale Giovani, Sport

MENU' A SCELTA SOLO SU RICHIESTA SCUOLE STATALI AUTUNNO INVERNO 2018/2019

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Vellutata di carote con crostini integrali Polenta con crema di tofu e verdure di stagione al forno Chips di carote e patate dolci	Carote grattugiate al limone prezzemolo Pasta al pesto di barbabietola Uova strapazzate con gomasio	Zuppa di miglio porri e fave Insalata di sgombro e patate Zucca al profumo di zenzero	Farro al pesto di zucchine e pistacchi Fish burger Patatine al forno
MARTEDÌ	Finocchi all'arancia Pasta ricotta e spinacini Halibut gratinato ai pistacchi	Risotto con zucca e funghi Polpetta di quinoa e piselli Verdure miste gratinate	Pinzimonio con olio e limone Pasta ricotta e pomodori secchi Spinacine	Pasta broccoli e ricotta salata Farinata di ceci e verdure Fagiolini carote e mais
MERCOLEDÌ	Insalata con olive mais e semi di girasole Pizza integrale con verdure	Insalata mista e agrumi Crespella di pane carasau al pesto rosso Merluzzo e noci	Orzotto alla zucca e cavolo nero Polpette di piselli con salsa allo zafferano Valeriana e pere	Risotto cavolo nero e castagne Burger di Zucca e tofu Ratatuille
GIOVEDÌ	Pasta al pesto di mandorle e salvia Polpette di avena e piselli Carote julienne e sesamo	Insalata verde cappuccio e olive Chicche al sugo di zucca con granella di mandorle Hamburger di borlotti	Insalata mista pinoli e uvetta Pizza integrale fantasia	Insalata radicchio e semi di zucca Polenta taragna e lenticchie Dessert di ananas
VENERDÌ	Risotto zucca e noci Hummus di ceci e piadina Insalata di mele e cappuccio viola sedano e carote	Minestra di legumi Focaccia con crescenza ai pistacchi Insalata di rape mele e nocciole	Risotto giallo agli spinaci Frittata girella Insalata di finocchi	Insalata di germogli Miglio risottato con zucca curcuma e nocciole Platessa mais e olive

In aggiunta al contorno di verdura previsto verrà servito, ove possibile, un secondo contorno di verdura crudo o cotto. Non si usano prodotti fritti o prefritti, si usa sale iodato e pane a ridotto contenuto di sale. A metà mattina viene distribuita frutta o verdura fresca di stagione.



Cremona

COMUNE DI CREMONA
Settore Politiche Educative, Istruzione
Piano Locale Giovani, Sport

TABELLA INGREDIENTI PRINCIPALI UTILIZZATI NEL MENÙ A SCELTA AUTUNNO INVERNO 2018/2019

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Primo: carote, patate, zucca, crostini integrali Secondo: farina gialla, tofu, olio verdure miste, basilico, pinoli	Primo: Pasta di farro, barbabietola rossa, olio, grana Secondo: Uova pastorizzate, gomasio	Primo: miglio, fave, brodo vegetale, porro Secondo: sgombro, patate	Primo: Farro, zucchine, pistacchi brodo vegetale, olio Secondo: merluzzo, pane grattugiato, farina gialla, aromi
MARTEDÌ	Primo: pasta integrale, ricotta, spinaci, olio Secondo: halibut, pane grattugiato, farina gialla, pistacchi	Primo: riso integrale, zucca, funghi brodo vegetale, olio Secondo: patate, quinoa, piselli	Primo: Pasta di grano saraceno, ricotta, pomodori secchi Secondo: Patate, spinaci, grana	Primo: Pasta di farro, broccoli olio, ricotta salata, aglio, aromi Secondo: Ceci, olio, zucchine
MERCOLEDÌ	Piatto unico: farina 0, farina integrale, mozzarella, passata di pomodoro, verdure, olio evo, sale, lievito, verdure, zucchero, malto d'orzo, farina di malto di grano tenero, aromi (tracce di soia)	Primo: pane carasau, ricotta, passata di pomodoro, capperi, mandorle Secondo: merluzzo, noci, olio	Primo: Orzo, zucca, cavolo nero, brodo vegetale, cipolla Secondo: patate, piselli, latte di soia, olio, zafferano	Primo: Riso integrale, cavolo nero, brodo vegetale, olio castagne Secondo: Zucca, patate, tofu
GIOVEDÌ	Primo: Pasta di riso integrale mandorle, brodo vegetale, olio, aromi Secondo: Patate, avena, piselli, aromi	Primo: patate, farina di frumento, amido, sale, aromi (tracce latte e uovo), zucca, zafferano, porro, rosmarino, granella di mandorle Secondo: patata fagioli aromi	Piatto unico: farina 0, farina integrale, mozzarella, passata di pomodoro, verdure, olio evo, sale, lievito, zucchero, malto d'orzo, farina di malto di grano tenero, aromi (tracce di soia)	Piatto unico: Farina gialla, farina di grano saraceno, lenticchie, cipolla, sedano, carote, polpa di pomodoro
VENERDÌ	Primo: Riso integrale, zucca, brodo vegetale, noci Secondo: Ceci, olio, armi, farina di grano tenero, olio evo, sale, agenti lievitanti, amido di frumento	Primo: verdure miste e ceci Secondo: Farina bianca, farina integrale, lievito di birra, olio crescenza, pistacchi	Primo: Riso integrale, curcuma brodo vegetale, spinaci Secondo: Uova, latte, grana, verdure, olio	Primo: Miglio, zucca, brodo vegetale, curcuma, nocciole, olio porro Secondo: Platessa, farina gialla, olive

Note: Si riportano solo gli ingredienti principali – l'olio utilizzato è sempre olio extra vergine d'oliva, il sale è quello iodato, si usa Grana Padano, la pasta (di frumento, di farro e integrale, di grano saraceno) il riso e l'orzo provengono da agricoltura biologica così come tutti i legumi ed alcune verdure, il pesce è surgelato. Il pane utilizzato è a ridotto contenuto di sale.