

## COMUNE DI CAMPOFORMIDO - MENU' BASE PER LE SCUOLE PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Uova</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Carne bianca o rossa</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di verdure <sup>(5)</sup></i> <i>Pesce con patate/polenta</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di carne <sup>(1)</sup></i> <i>Pane e macedonia di frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi <sup>(5)</sup> /primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
II SETT.	SPUNTINO	<i>Pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Carne bianca</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di pesce <sup>(4)</sup></i> <i>Pane e dolce</i>	<i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi <sup>(5)</sup></i> <i>Uova</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Carne rossa/carne conservata</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
III SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca</i>	<i>Pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Minestra di verdure <sup>(5)</sup></i> <i>Carne rossa con patate/polenta</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Carne bianca</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di formaggio <sup>(2)</sup></i> <i>Pane e macedonia di frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Pesce</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi <sup>(5)</sup> /primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Uova</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
IV SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Pane speciale</i>
	PRANZO	<i>Minestra di legumi <sup>(5)</sup></i> <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Uova</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Carne bianca</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico vegetale <sup>(3)</sup></i> <i>Pane e yogurt</i>	<i>Primo piatto asciutto <sup>(6)</sup></i> <i>Pesce</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>

N.B.

- 1) Esempi di piatto unico di carne: spezzatino con polenta, gnocchi /pasta/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, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta ...
- 4) Esempi di piatto unico di pesce: 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/fiocchi di cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi...
- 6) Si raccomanda di variare giornalmente la tipologia di cereali offerti (pasta, pasta integrale, riso, riso semintegrale, farro, orzo, couscous...) e di condire con sughi a base di verdure opportunamente variati in base alla stagionalità

- Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni

