

ALLEGATO B) MENU'INVERNALE ELABORATO DALLA COMMISSIONE MENSA DEL COMUNE DI Quistello
PER LA SCUOLA/E Dell'infanzia, Primaria e Secondaria
PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI Quistello

Partenza dal **08.01.18**
 DITTA/GESTORE **I Ciclamini s.r.l.**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- ✓ L'acqua sempre disponibile
- ✓ Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- ✓ Verdure crude secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- ✓ Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno
- ✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana
- ✓ Il Primo scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)
- ✓ Il Secondo scelto tra differenti matrici proteiche: A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D)uova E) formaggio F) legumi
- ✓ Pesce almeno 1 volta a settimana
- ✓ Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana
- ✓ Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo

Utilizzo della colorazione menù

- **Sfondo giallo:** piatti a base di pollo
- **Sfondo rosso:** piatti con carne rossa bovina/suina
- **Scritte in blu:** piatti con pesce.
- **Scritte verdi:** piatti con formaggio
- **Sfondo giallo oro:** piatti a base d'uova
- **Sfondo verde:** piatti vegetariani
- **Sfondo turchese:** piatti vegetariani senza latte e uova
- **Scritte in rosso:** piatti unici inseriti nei singoli riquadri di matrice



Contrassegnare con questo simbolo le preparazioni che utilizzano prodotti gelo

***Variazioni proposte in commissione mensa.**



I prodotti impiegati nelle seguenti preparazioni sono acquistati surgelati o congelati: Carne, Pesce, verdure cotte, pasta all'uovo, base per pizza, gnocchi.

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lun	Minestrone di verdura con pastina Filetti di merluzzo agli aromi Verdure gratinate al forno Insalata mista invernale Frutta	Risotto allo zafferano "alla milanese" Arrosto di vitellone Carote e finocchi stufati Verdura cruda di stagione Frutta	Passato di patate e porri con crostini di pane Petto di pollo alla salvia/rosmarino/timo Patate gratinate al forno Insalata mista invernale Frutta	Pasta con olio EVO Fagioli stufati* Patate gratinate al forno Insalata mista invernale Frutta
Mar	Pasta o Riso con ragù di verdure Primaria e secondaria Frittata*/ per infanzia Uovo sodo* Carote e finocchi stufati Insalata mista invernale Frutta	Pizza Margherita* Verdure gratinate al forno Insalata mista invernale Frutta	Pasta al sugo di pomodoro e olive Arrosto di maiale alle erbe Erbette gustose Verdura cruda di stagione Frutta	Pasta con il tonno e crocchette di verdura Verdure gratinate al forno Verdura cruda di stagione Frutta
Mer	Pasta con pomodoro Cotoletta di petto di pollo Patate gratinate al forno Verdura cruda di stagione Frutta	Pasta con olio EVO Ceci* Patate gratinate al forno Verdura cruda di stagione Frutta	Riso con olio EVO Filetti di salmone al rosmarino e timo Patate al prezzemolo Insalata mista invernale Macedoni di frutta fresca	Pasta con ragù di carne e crocchette di verdure Verdure al vapore Insalata mista invernale Frutta
Gio	Gnocchi di patate al pomodoro Lonza di maiale al latte Verdura cruda di stagione Erbette gustose Frutta	Pasta al sugo di pomodoro e olive Cotoletta di platessa Verdure al vapore Insalata mista invernale Frutta	Pasta con pomodoro Frittata* Erbette gustose Verdura al vapore Frutta	Risotto allo zafferano "alla milanese" Scaloppina di petto di pollo al limone Erbette gustose Insalata mista invernale Frutta
Ven	Riso con olio EVO Lenticchie stufate Patate al prezzemolo Insalata mista invernale Macedoni di frutta fresca	Minestrone di verdura con pastina Scaloppina di petto di pollo al limone Erbette gustose Insalata mista invernale Frutta	Lasagne al forno di ricotta e spinaci Carote e finocchi stufati Insalata mista invernale Frutta	Pizza Margherita* Verdure gratinate al forno Insalata mista invernale Frutta