



II SETTIMANA

comune

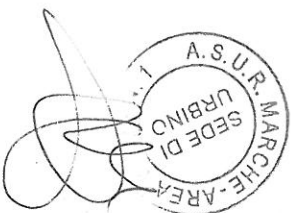
APECCHIO

mense scuole: infanzia - primaria Serravalle del Carda e Apecchio  
(revisione gennaio 2021)

Pranzo

Lunedì	- Pasta al pomodoro - Scaloppine di pollo (es: scaloppine latte e limone) - Verdura cotta di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione
Martedì	- Pasta con sugo di fagioli o Conchigliette con sugo di lenticchie - Polpettine di verdura - Verdura cruda di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione
Mercoledì	- Pasta con verdure (es: pasta con salsa di spinaci e ricotta - pasta bietola spinaci e ricotta - pasta al cavolfiore - pasta con ricotta e zucchine) - Frittata (es: frittata al forno con verdure) - Verdura cruda di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione
Giovedì	- Passato di verdure con orzo - Formaggio* - Verdure gratinate* (es: spinaci al gratin - cavolfiore ripassato al forno con pangrattato e rosmarino - teglia di zucchini e pomodori) - Pizza bianca - Frutta fresca di stagione
Venerdì	- Risotto con verdure (es: risotto all'ortolana - risotto primavera - risotto con carciofi - risotto con zucca gialla) - Pesce (es: pesce gratinato al forno - scogliola alla fiorentina - filetto di persico al vapore - merluzzo al limone - filetti di sogliola al cartoccio) - Verdura cruda di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione

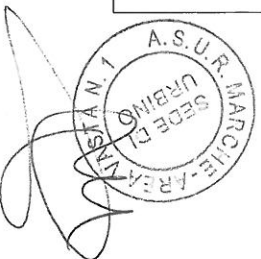
\* in alternativa: Tortino di melanzane e mozzarella



III SETTIMANA comune APECCHIO

mense scuole: infanzia - primaria Serravalle del Carda e Apecchio  
(revisione gennaio 2021)

	Pranzo
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Omelette (es: omelette agli spinaci – omelette alle verdure)</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta e patate</li> <li>- Pesce (es: filetti di sogliola dorati – rosette di merluzzo al forno)</li> <li>- Verdura cotta di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto con verdure (es: risotto alla crema di spinaci - risotto alla crema di asparagi – risotto con radicchio – risotto alla lattuga - risotto con cavolfiore)</li> <li>- Polpettine (o polpettone) di carne</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di legumi con pasta o farro (es: zuppa di farro con borlotti – vellutata di patate e ceci, minestrina toscana, minestra di lenticchie, minestra di ceci - pasta e fagioli – pasta e lenticchie)</li> <li>- Stracchino o Ricotta</li> <li>- Verdura cotta di stagione</li> <li>- Piadina</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con verdure (es: pasta con rucola e pomodorini - pasta con pomodorini ciliegini e ricotta – pasta con zucca gialla – pasta al cavolfiore)</li> <li>- Pesce (es: pesce al forno con pomodoro - spezzatino di palombo - filetti di merluzzo o palombo al forno con pomodorini)</li> <li>- Verdura cotta di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>



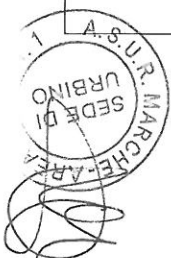
IV SETTIMANA comune APECCHIO

mense scuole: infanzia - primaria Serravalle del Carda e Apecchio  
(revisione gennaio 2021)

Pranzo

Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con sugo vegetale (es.: pasta alla siciliana - pasta all'ortolana - orecchiette con broccoli)</li> <li>- Cotoletta di vitellone cotta al forno (o: straccetti in padella con pomodorini - arrosto di vitellone al forno - scaloppina)</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maccheroncini ai formaggi</li> <li>- Piselli con prosciutto cotto</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto al pomodoro</li> <li>- Frittata</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrone con pastina o miglio</li> <li>- Pollo* (es.: cosce di pollo disossato al forno - fesa di tacchino ripiena al forno)</li> <li>- Patate arrosto</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con verdure (es.: pasta con verdura - pasta alla crema di zucchine e porri - pasta con crema di porri)</li> <li>- Pesce (es.: nasello in tortiera - polpettone di pesce e verdure - sfornato di platessa e verdure)</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>

\* in alternativa : Coniglio disossato arrosto



V SETTIMANA comune APECCHIO

mense scuole: infanzia - primaria Serravalle del Carda e Apecchio  
(revisione gennaio 2021)

		Pranzo	
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Farfalline piselli e zucchine</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Verdura cotta di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>		
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto con carote</u> - <u>risotto con bietole</u> - <u>risotto con zucchine</u>)</li> <li>- <b>Pesce</b> (es: <u>crochette di pesce</u> - <u>crochette di pesce con spinaci</u> - <u>hamburger di pesce</u> - <u>polpette di pesce</u>)</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>		
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lasagne al ragù di carne</b></li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasagne con sugo di verdure</li> <li>- Ricotta</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagliatelle al ragù di carne</li> <li>- Verdura cruda di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema di verdure con pastina o con crostini di pane o con riso</b> (es: <u>crema di carote</u> - <u>crema di zucchine</u> - <u>minestra verde</u> - <u>crema di zucca con orzo o riso</u> - <u>vellutata di zucchine</u> - <u>crema di verdure con pastina</u>)</li> <li>- <b>Fettina in pizzaiola (o pasticciata) *</b></li> <li>- Purè di patate *</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>		
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro</b></li> <li>- <b>Pesce</b> (es: <u>sogliole nido di rondine</u> - <u>merluzzo alla marinara</u> - <u>merluzzo al piatto</u> - <u>merluzzo ai porri e latte</u>)</li> <li>- Verdura cotta di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta fresca di stagione</li> </ul>		

\* *in alternativa: Spezzatino con patate*

