

AREA SERVIZI DECENTRATI VERSO LA CITTA' METROPOLITANA – SETTORE POLITICHE EDUCATIVE – RISTORAZIONE

SCUOLA SECONDARIA 1^ GRADO DON MILANI-COLOMBO

Menù in vigore dal 08 aprile 2009 al 31 agosto 2010 **menu sperimentale**

1°SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 1	pasta al sugo di pomodoro	polpettone di fagiolini*	insalata verde e mais	frutta fresca
Martedì 2	pasta al pesto	tonno al naturale condito con olio extra vergine di oliva	patate e fagiolini* lessati o al vapore	frutta fresca
Mercoledì 3	<u>mesi invernali</u> :crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta integrale <u>mesi estivi</u> : minestra primavera con pasta	cosce di pollo al forno	<u>mesi invernali</u> : carote a rondelle prezzemolate o in insalata <u>mesi estivi</u> : carote in insalata	frutta fresca
Giovedì 4	Grano spezzato bulgur con sughetto di tacchino a tocchetti		insalata verde	frutta fresca
Venerdì 5	riso all'olio extra vergine di oliva	uccelletto di vitellone #	<u>mesi invernali</u> : purea di patate <u>mesi estivi</u> : pomodori in insalata	frutta fresca

2° SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 6	pizza margherita	prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati		frutta fresca
Martedì 7	pasta al sugo di pomodoro	bocconcini di pollo impanati al forno	<u>mesi invernali</u> : purea di patate <u>mesi estivi</u> : pomodori in insalata	<u>mesi invernali</u> : budino al cioccolato o vaniglia <u>mesi estivi</u> : gelato alla vaniglia/cacao
Mercoledì 8	pasta all'olio extra vergine di oliva	polpette di vitellone# in bianco al forno o in casseruola	insalata verde e mais	frutta fresca
Giovedì 9	riso con pomodoro	bastoncini di merluzzo* al forno	<u>mesi invernali</u> : carote a rondelle "saltate" o in insalata <u>mesi estivi</u> :pomodori in insalata	frutta fresca
Venerdì 10	pasta al pesto	sformato di zucchine al forno	insalata verde	frutta fresca

NOTE: *prodotto surgelato - # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) una volta alla settimana

mesi invernali : ottobre/novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/aprile - mesi estivi : maggio/giugno/luglio/agosto/settembre

REDAZIONE: Ufficio Nutrizione e Dietetica – DIETISTE: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella, Sonia Stella. UCT CentroEst: Caviglio Francesca-Berti Franca-C.Muroni

DATA DI EMISSIONE: 14 settembre 2009

AREA SERVIZI DECENTRATI VERSO LA CITTA' METROPOLITANA – SETTORE POLITICHE EDUCATIVE – RISTORAZIONE

SCUOLA SECONDARIA 1^ GRADO DON MILANI-COLOMBO

Menù in vigore dal 08 aprile 2009 al 31 agosto 2010 **menu sperimentale**

Con la collaborazione della dott. ssa Federica Pascali della ASL3 Genovese – Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

3°SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 11	pasta al sugo di pomodoro	mozzarella	patate al forno	frutta fresca
Martedì 12	pasta all'olio extra vergine di oliva	arrosto di lonza al forno o in casseruola	carote in insalata	frutta fresca
Mercoledì 13	pasta al ragù di vitellone#	polpettone di fagiolini*	insalata verde e mais	frutta fresca
Giovedì 14	pasta al pesto	uccelletto vitellone #	<u>mesi invernali:</u> purea di patate <u>mesi estivi</u> : patate lessate	frutta fresca
Venerdì 15	minestra di verdure con riso	bocconcini di pollo impanati	insalata mista	frutta fresca

4°SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 16	riso all'olio extra vergine di oliva	tonno al naturale condito con olio extra vergine di oliva	patate e fagiolini lessati o al vapore	frutta fresca
Martedì 17	minestra di verdure con pasta	stracchino	patate al forno	frutta fresca
Mercoledì 18	pasta al pesto	pollo alle olive e pinoli	<u>mesi invernali:</u> carote in insalata <u>mesi estivi:</u> pomodori in insalata	<u>mesi invernali:</u> budino al cioccolato o vaniglia <u>mesi estivi:</u> gelato alla vaniglia/cacao
Giovedì 19	pasta all'olio extra vergine di oliva	polpette di vitellone# con pomodoro al forno o in casseruola	piselli*	frutta fresca
Venerdì 20	pasta al ragù di vitellone#	medaglioni di patate, ricotta, prosciutto cotto e uova	insalata verde e mais	frutta fresca

NOTE: *prodotto surgelato - # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata – frutta (mela) a lotta integrata una volta alla settimana

mesi invernali : ottobre/novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/aprile - mesi estivi : maggio/giugno/luglio/agosto/settembre

REDAZIONE: Ufficio Nutrizione e Dietetica – DIETISTE: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella, Sonia Stella. UCT CentroEst: Caviglio Francesca-Berti Franca-C.Muroni

DATA DI EMISSIONE: 14settembre 2009

AREA SERVIZI DECENTRATI VERSO LA CITTA' METROPOLITANA – SETTORE POLITICHE EDUCATIVE – RISTORAZIONE

SCUOLA SECONDARIA 1^ GRADO DON MILANI-COLOMBO

Menù in vigore dal 08 aprile 2009 al 31 agosto 2010 **menu sperimentale**

5°SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 21	riso all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di pollo impanati al forno	insalata verde	frutta fresca
Martedì 22	pasta al pesto	stracchino	patate lessate	frutta fresca
Mercoledì 23	pasta al ragù vegetale	arrosto di tacchino al forno o in casseruola	<u>mesi invernali:</u> carote "saltate" <u>mesi estivi:</u> pomodori in insalata	frutta fresca
Giovedì 24	minestra di verduira con crostini	bocconcini di lonza agli aromi	patate al forno	frutta fresca
Venerdì 25	pasta all'olio extra vergine di oliva	carne di vitellone# alla pizzaiola	piselli* stufati	frutta fresca

6°SETTIMANA GIORNO	1°piatto	2° piatto	contorni	frutta fresca
Lunedì 26	pasta al sugo di pomodoro	bastoncini di merluzzo* al forno	insalata verde	<u>mesi invernali:</u> budino al cioccolato o vaniglia <u>mesi estivi:</u> gelato alla vaniglia/cacao
Martedì 27	pasta all' olio extra vergine di oliva	bocconcini di tacchino al limone	patate lessate	frutta fresca
Mercoledì 28	pasta al pesto	hamburger di carne di vitellone# e ketchup	carote in insalata	frutta fresca
Giovedì 29	<u>mesi invernali:</u> lasagne* al sugo di pomodoro al forno <u>mesi estivi:</u> pasta al sugo di pomodoro e ricotta	prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	<u>mesi invernali:</u> fagiolini* lessati o al vapore <u>mesi estivi:</u> pomodori in insalata	frutta fresca
Venerdì 30	minestra di verdura con riso	stracchino	patate al forno	frutta fresca

REDAZIONE: Ufficio Nutrizione e Dietetica – DIETISTE: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella, Sonia Stella. UCT CentroEst: Caviglio Francesca-Berti Franca-C.Muroni
DATA DI EMISSIONE: 14 settembre 2009