

COMUNE DI MANTOVA - SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - ANNO SCOLASTICO 2019-20



MENU AUTUNNO - INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1ª SETTIMANA					
INIZIO AUTUNNO-INVERNO 02/09/2019 – 08/09/2019 30/09/2019 – 06/10/2019 28/10/2019 – 03/11/2019 25/11/2019 – 01/12/2019 23/12/2019 – 29/12/2019 20/01/2020 – 26/01/2020 17/02/2020 – 23/02/2020	Riso alla zucca* Crocchette di verdura* Piselli all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al ragù di verdure (con pomodoro)* Filetto di merluzzo gratinato* Fagiolini gratinati* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo di carne / Pasta all'olio (SETT-OTT) Manzo lessato al limone con salsa verde/Caprese (SETT-OTT) Finocchi all'olio* Contorno crudo (NOV-MAR) Frutta fresca di stagione	Orzotto con verdure (con pomodoro)* Pollo al forno Patate al forno* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	PIATTO UNICO Antipasto di verdure crude/Passato di verdure miste e legumi* Pizza Margherita* Cavolfiore all'olio* Frutta fresca di stagione
2ª SETTIMANA					
09/09/2019 – 15/09/2019 07/10/2019 – 13/10/2019 04/11/2019 – 10/11/2019 02/12/2019 – 08/12/2019 30/12/2019 – 05/01/2020 27/01/2020 – 02/02/2020 24/02/2020 – 01/03/2020	Gnocchi di patate al pomodoro* Frittata ai porri Carote all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di verdure (bianca)* Scaloppina di pollo al limone Spinaci alla parmigiana* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Crema di zucca e ceci* / Pasta al sugo di fagioli cannellini (con pomodoro) (SETT-OTT) Cotoletta di merluzzo* Fagiolini all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	PIATTO UNICO: Antipasto di verdure crude Riso alla pilota Zucca al forno*/Finocchi all'olio* Torta Margherita/Frutta fresca di stagione	Pasta integrale ai formaggi Hamburger di ceci* Broccoli all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione
3ª SETTIMANA					
16/09/2019 – 22/09/2019 14/10/2019 – 20/10/2019 11/11/2019 – 17/11/2019 09/12/2019 – 15/12/2019 06/01/2020 – 12/01/2020 03/02/2020 – 09/02/2020 02/03/2020 – 08/03/2020	Pasta al ragù di verdure (con pomodoro)* Cotoletta di pollo Finocchi all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al tonno (con pomodoro) Crocchette di patate e formaggio* Piselli all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Passato di verdure miste e legumi con riso*/Riso allo zafferano "alla Milanese" (SETT-OTT) Filetto di platessa gratinato* Patate al forno* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Arrosto di suino al latte Fagiolini al pomodoro* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta alla zucca* Frittata agli spinaci* Carote all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione
4ª SETTIMANA					
23/09/2019 – 19/09/2019 21/10/2019 – 17/10/2019 18/11/2019 – 14/11/2019 16/12/2019 – 12/12/2019 13/01/2020 – 09/01/2020 10/02/2020 – 06/02/2020 FINE AUTUNNO-INVERNO 09/03/2020 – 15/03/2020	Pasta integrale al pomodoro Sformatino invernale con mozzarella* Spinaci alla parmigiana* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Riso ai porri Crocchette di merluzzo* Carote trifolate* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	PIATTO UNICO: Antipasto di verdure crude Lasagne alla bolognese* Cavolfiore all'olio* Frutta fresca di stagione	Gnocchi alla romana* Frittata al formaggio Finocchio all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Crema di legumi misti*/ Pasta ai piselli (con pomodoro)* (SETT-OTT) Spezzatino di pollo con verdure* Polenta/ Zucchine gratinate *(SETT-OTT) Contorno crudo Frutta fresca di stagione

MENU PRIMAVERA - ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1ª SETTIMANA					
INIZIO PRIMAVERA-ESTATE 16/03/2020 – 22/03/2020 13/04/2020 – 19/04/2020 11/05/2020 – 17/05/2020 08/06/2020 – 14/06/2020 06/07/2020 – 12/07/2020 03/08/2020 – 09/08/2020	Pasta alle melanzane (con pomodoro)* Crocchette patate e formaggio* Piselli all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Riso alla parmigiana Hamburger di bovino Fagiolini all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di verdure (con pomodoro)* Pollo al forno Zucchine trifolate* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta integrale alla ligure/ Crema di carote con orzo*(MAR) Filetto di platessa gratinato* Patate al forno* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	PIATTO UNICO Antipasto di verdure crude/Passato di verdure miste e legumi* Pizza Margherita* Spinaci alla parmigiana* Frutta fresca di stagione
2ª SETTIMANA					
23/03/2020 – 29/03/2020 20/04/2020 – 26/04/2020 18/05/2020 – 24/05/2020 15/06/2020 – 21/06/2020 13/07/2020 – 19/07/2020 10/08/2020 – 16/08/2020	Riso alla lattuga/ PIATTO UNICO Riso alla pilota (MAR-APR) Bresaola e melone (MAGG-SETT) Carote trifolate* Contorno crudo/Antipasto di verdure crude (MAR-APR) Frutta fresca di stagione	Pasta integrale pomodoro e basilico Caprese (pomodori APR-SETT) Zucchine all'olio* Contorno crudo (MAR) Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno (bianca)/ Crema di legumi misti* (MAR) Crocchette di merluzzo* Fagiolini gratinati* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Scaloppina di pollo agli aromi Spinaci alla parmigiana* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù di verdure (con pomodoro)* Frittata ai porri Piselli al pomodoro* Contorno crudo Frutta fresca di stagione
3ª SETTIMANA					
30/03/2020 – 05/04/2020 27/04/2020 – 03/05/2020 25/05/2020 – 31/05/2020 22/06/2020 – 28/06/2020 20/07/2020 – 26/07/2020 17/08/2020 – 23/08/2020	Riso allo zafferano "alla Milanese"/Passato di verdure miste e legumi con crostini* (MAR) Hamburger di ceci* Zucchine stufate* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	PIATTO UNICO: Antipasto di verdure crude Pasta al ragù di carne bovina Spinaci gratinati* Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di merluzzo (con pomodoro)* Sformatino estivo con mozzarella* Piselli al pomodoro* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta integrale pomodoro e olive Cotoletta di pollo Carote all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Filetto di platessa gratinato* Fagiolini all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione
4ª SETTIMANA					
06/04/2020 – 12/04/2020 04/05/2020 – 10/05/2020 01/06/2020 – 07/06/2020 29/06/2020 – 05/07/2020 27/07/2020 – 02/08/2020 FINE PRIMAVERA-ESTATE 24/08/2020 – 30/08/2020	PIATTO UNICO Antipasto di verdure crude Chicken & potatoes: Cotoletta di pollo e patate Spinaci alla parmigiana* Torta Margherita (cucina INTERNA)/Frutta fresca di stagione	Gnocchi di patate al pomodoro* Cotoletta di merluzzo* Carote trifolate* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta integrale alle zucchine (con pomodoro)* Frittata al formaggio Fagiolini all'olio* Contorno crudo Torta Margherita (servizio in ASPORTO)/Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Arrosto di suino alle erbe Zucchine all'olio* Contorno crudo Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di fagioli cannellini e rosmarino (con pomodoro)/ Crema di legumi* (MAR) Caprese (pomodori APR-SETT) Biete all'olio* Contorno crudo (MAR) Frutta fresca di stagione

I prodotti contrassegnati con * (asterisco) potrebbero contenere materie prime surgelate all'origine per tutte le scuole, i prodotti contrassegnati con * (asterisco rosso) potrebbero contenere materie prime surgelate all'origine esclusivamente per le scuole con servizio in asporto.

In caso di difficoltà organizzative di somministrazione del primo piatto in brodo si opterà per l'alternativa asciutta.

Il menù scolastico è stato redatto secondo le Linee Guida ATS di Mantova e prevede:

- Utilizzo di **pane a ridotto contenuto di sale e senza strutto**

- Primi piatti con equilibrata presenza di preparazioni **asciutte e in brodo**, favorendo la **diversificazione dei cereali (pasta, riso, miglio, orzo)**. Prevista pasta integrale 1 volta a settimana

- Secondi piatti a rotazione settimanale: **carne bianca** (colore **GIALLO**), **pesce** (colore **AZZURRO**, almeno 1 volta a settimana), **legumi** (almeno 1 volta a settimana), **carne rossa** (colore **ROSA**, bovino o suino, al massimo 1 volta a settimana), **uova**, **formaggi**. I giorni con menù vegetariano (senza proteine animali) sono di colore **VERDE**.

- **Piatto unico (PU)** come proposta alternativa a primo e secondo, **anticipato da un passato di verdura o un antipasto di verdure crude** come incentivo al consumo di queste

- **Verdure crude** secondo stagionalità, servite come contorno ad eccezione del menù con piatto unico

- **Verdure cotte** secondo stagionalità, servite come contorno

- **Frutta fresca** secondo stagionalità, di almeno **4 tipologie** differenti a settimana

LEGENDA
I riquadri dei menù giornalieri sono colorati in base alla tipologia di proteina principale, come segue:
CARNE BIANCA (pollo)
CARNE ROSSA (maiale, manzo)
PESCE
VEGETARIANO (legumi, uova, formaggio)

SI INFORMANO I CONSUMATORI ALLERGICI O INTOLLERANTI, O CHI PER ESSI (GENITORI O FAMILIARI, ETC...), A PORRE ATTENZIONE CHE NEGLI ALIMENTI PREPARATI E SOMMINISTRATI POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIÙ ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO.

Per i soggetti che hanno presentato idonea certificazione medica verranno formulati pasti personalizzati.

