



Scuole Primaria e secondaria – Istituto Maria Consolatrice – Opera Sant’Alessandro - Cepino

TABELLA ESTIVA

A.S. 2020-2021

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° settimana					
MENU' 1	Risotto giallo Crocchette di pesce Insalata Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta in bianco Ceci lessati Pomodori Pane integrale <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo al latte Piselli e carote Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Riso con piselli Frittata con verdura Carte a julienne Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pizza Margherita Fagiolini Cornetti Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta
2° settimana					
MENU' 2	Crepes ai piselli Pomodori Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al pomodoro Crocchette di ceci Finocchi crudi Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Riso all'inglese Spezzatino tenero con brunoise di verdure Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al ragù di verdure Cuore di merluzzo in umido e zucchine Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta all'olio extravergine Bocconcini di mozzarella Carote a fiammifero Pane integrale <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta
3° settimana					
MENU' 3	Cous cous con ratatouille di verdure Crocchette di pesce Insalata Pane integrale <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al pomodoro Hamburger di verdure (con legumi) Fagiolini Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al pesto Tagliata di pollo al rosmarino Broccoletti Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Risotto all'inglese Uova sodo Carote crude Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pizza margherita Spinaci Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta
4° settimana					
MENU' 4	Fusilli al sugo di verdura Carne alla pizzaiola Insalata Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta all'olio extravergine Lenticchie stufate Pomodori ciliegini Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Risotto giallo Tonno all'olio d'oliva Carote a julienne Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Zucchine Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Pasta al pomodoro e basilico Parmigiano Reggiano Fagiolini Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta