



CITTA' DI VARAZZE

TABELLA DIETETICA

Refezione scolastica – Scuola dell'infanzia e primaria

Visto:

**ASL n. 2 del Savonese
Igiene degli alimenti
Dott.ssa Anna Magliano**



Approvato dalla Commissione mensa nella seduta del 17 giugno 2019

CONSIGLI NUTRIZIONALI

Nel redigere il menù, anche quest'anno, abbiamo avuto cura che questo contenesse messaggi nutrizionali adeguati a standard di gradimento della comunità tenendo presenti gli obiettivi fondamentali:

- *limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi;*
- *aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati come frutta e verdura;*
- *favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi;*
- *incrementare l'uso di olio extravergine di oliva crudo sui cibi;*
- *limitare il consumo di insaccati e salumi;*
- *utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.*

Inoltre, sempre con l'intento di migliorare il comportamento alimentare dei nostri bambini, in linea con le più attuali raccomandazioni della SINUPE (Società di Nutrizione Pediatrica) che consigliano di incrementare il consumo di legumi, li abbiamo introdotti con maggiore frequenza.

La ristorazione scolastica ha dunque anche lo scopo di sollecitare la partecipazione dei genitori e della scuola al fine di ottenere un atteggiamento più attento ai consumi alimentari e alla dimensione educativa del pasto in mensa.

Colgo pertanto l'occasione di ricordare che non rientrano in una corretta alimentazione i seguenti alimenti la cui assunzione va dunque limitata:

- *carne e pesce in scatola;*
- *salumi;*
- *cioccolata al latte;*
- *bibite zuccherate, sciroppi e succhi di frutta;*
- *patatine, salatini, brioches, caramelle;*
- *dolci e dolciumi confezionati.*

Un'alimentazione sana in età pediatrica è requisito fondamentale per un fisiologico accrescimento e per la prevenzione di molte malattie cronico-degenerative che riconoscono in scorrette abitudini nutrizionali una delle principali cause.

Desidero informare i genitori e gli insegnanti che le preferenze nutrizionali non sono innate; pertanto l'offerta ripetuta di nuovi cibi in un ambiente favorevole ne facilita l'assunzione e che i bambini mangiano più volentieri un cibo se anche l'adulto lo fa.

Si raccomanda pertanto di non apportare sostituzioni arbitrarie alla tabella dietetica se non giustificate da reali patologie attestate da certificazione medica.

Confidando nella collaborazione di tutti, ringrazio, saluto cordialmente e auguro un buon anno scolastico.

Dott.ssa Carla FONTANA
PEDIATRA

- *I piatti indicati nella tabella che segue sono preparati giornalmente dal personale della ditta Dussmann Service. Non si somministrano alimenti precotti.*
- *Una volta la settimana al posto della frutta sarà distribuito lo yogurt alla frutta.*
- *Una volta la settimana come frutta sarà distribuita una banana equosolidale.*
- *La pasta, il riso, tutte le verdure fresche o surgelate, la frutta sono prodotti biologici.*
- *Il pesce, gli gnocchi, i ravioli, il pesto e alcune verdure cotte sono prodotti surgelati.*
- *Per la produzione di torte e besciamella sarà utilizzato olio di semi di girasole.*



MERENDE

- ❖ **Pane e cioccolata o pane e marmellata (a settimane alterne)**
- ❖ **Torta della cuoca allo yogurt/cioccolato (a settimane alterne)**
- ❖ **Focaccia della cuoca**
- ❖ **Pane e frutta**
- ❖ **Focaccia della cuoca**

(limitatamente alla Scuola primaria di Casanova il venerdì alle classi che scenderanno per l'attività motoria per merenda sarà data un

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
16/20 Sett.	Lasagne al pesto Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Carote crude Gelato	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta d stagione	Gnocchetti sardi con ricotta Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
23/27 Sett.	Risotto al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Scaloppine di tacchino alla pizzaiola Verdura cruda o cotta Gelato	Passato di legumi con crostini Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione
30 Sett. 4 Ott.	Riso in bianco Zucchine ripiene Verdura cruda o cotta Gelato	Passato di verdure con crostini Hamburger di vitellone Verdura cotta o cruda Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cotta o cruda Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Arista di maiale Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione
7/11 Ott.	Pasta in bianco Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchi al pesto Polpettine di carne con verdure Verdura cruda o cotta Gelato	Pasta al ragù Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
14/18 Ott.	Gnocchetti sardi con ricotta Arista di maiale con patate e carote al forno Mele al forno o crude	Passato di verdura con riso Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Cotoletta di tacchino impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al bianco Zucchine ripiene Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in pomodoro Polpettone di fagiolini Verdura cruda o cotta Gelato

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
21/25 Ott.	Pasta in bianco Bocconcini di pollo Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Risotto al pomodoro Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Carote crude Gelato	Pasta al pomodoro Scaloppine di arista al limone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
28 Ott. 1 Nov.	Risotto allo zafferano Polpettine di carne al pomodoro con piselli e patate Gelato	Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione	Passato di legumi con crostini Filetto di pesce impanato Patate e fagiolini al vapore Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Pasta al in bianco Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
4/8 Nov.	Lasagne al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Hamburger di vitellone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al ragù Frittata di zucchine e patate Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude
11/15 Nov	Risotto al pomodoro Scaloppine di vitello con brodo vegetale Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta alla Portofino (con pomodoro e pesto) Filetto di pesce impanato Patate e carote al vapore Frutta di stagione	Passato di ceci con crostini Sovracosce di pollo Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchetti sardi con pomodoro e ricotta Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione
18/22 Nov.	Pasta in bianco Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di legumi con riso Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata di porri Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione
25/29No v.	Pasta al pesto Arista di maiale al forno Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Riso in bianco Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Girelle al formaggio Verdura cruda o cotta Frutta di stagione

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
2/6 Dic.	Risotto al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Spezzatino di vitello con piselli, patate e carote al forno Mele al forno o crude	Passato di verdure con legumi Cotoletta di tacchino impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Polenta bianca o al pomodoro Sovracosce di pollo Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
9/13 Dic.	Pasta al bianco Tortino di verdure Carote al forno Mele al forno o crude	Passato di verdura Pizza Verdura cotta o cruda Frutta di stagione	Pasta al ragù Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchetti sardi con ricotta Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
16/20 Dic.	Pasta al pesto Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Filetto di pesce impanato Patate e fagiolini al vapore Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettone di fagiolini Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Passato di verdura con crostini Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione
6/10 Gen.	Risotto allo zafferano Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Lasagne al pesto Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di legumi con riso Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Arista di maiale Carote crude Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettone di verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
13/17 Gen.	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta e ricotta Polpettine di carne al pomodoro con piselli e patate Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Macedonia di verdure Frutta di stagione	Risotto in bianco Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
20/24 Gen.	Passato di legumi con crostini Sovracosce di pollo Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Polenta con olio di oliva e parmigiano Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Pasta al pesto Scaloppine di tacchino al limone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettone di fagiolini Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
27/31 Gen. Feb.	Lasagne al pesto Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Patate e piselli Mele al forno o crude	Gnocchetti sardi con ricotta Bocconcini di pollo impanati Verdura cotta o cruda Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Arista di maiale Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
3/7 Feb.	Passato di verdura con crostini Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al ragù Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Penne alla Portofino (pomodoro e pesto) Girelle al formaggio Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Polenta bianca o al pomodoro Filetto di pesce impanato Patate e fagiolini al vapore Frutta di stagione
10/14 Feb.	Risotto allo zafferano Frittata di patate e zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di legumi con riso Arista di maiale al forno Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cotta o cruda Frutta di stagione	Pasta in bianco Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
17/21 Feb.	Pasta al ragù Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Polenta bianca con olio extravergine e parmigiano Hamburger di pollo Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchetti sardi con ricotta Arista di maiale al forno Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
24/28 Feb.	Passato di ceci con pasta Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchi al pesto Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Riso in bianco Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo con patate e fagiolini Mele al forno o crude	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Torta pasqualina di erbe Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
2/6 Mar.	Riso in bianco Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Zucchine ripiene Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Carote crude Mele al forno o crude	Pasta in bianco Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
9/13 Mar.	Gnocchetti sardi con ricotta Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Passato di verdura con riso Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al ragù Pasqualina di erbette Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto ai formaggi Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
16/20 Mar.	Lasagne al pesto Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Cotoletta di tacchino impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di legumi con riso Arista di maiale Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude
23/27 Mar.	Gnocchi al pomodoro Hamburger di vitellone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta alla Portofino (con pomodoro e pesto) Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
30 Mar. 3 Apr.	Pasta al pesto Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Carote crude Mele al forno o crude	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Gelato	Risotto al pomodoro Frittata di porri e maggiorana Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
6/10 Apr.	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Sovracosce di pollo Patate e fagiolini al vapore Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Svizzera di carne e verdure Verdura cruda o cotta Gelato	Riso in bianco Filetto di pesce impanato Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pesto Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
13/17 Apr.	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cotoletta di tacchino impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Gnocchetti sardi con ricotta e pomodoro Arista di maiale Verdura cruda o cotta Gelato	Pasta in bianco Scaloppine di vitello al limone Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
27 Apr. 1 Mag..	Pasta al pesto Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Macedonia di verdure Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Mozzarella e pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Gelato
4/8 Mag..	Pasta al pesto Zucchine ripiene Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Polpettone di fagiolini Patate e carote al forno Gelato	Gnocchi al pomodoro Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta e ricotta Scaloppine di pollo con erbe aromatiche e brodo vegetale Verdura cotta o cruda Frutta di stagione
6/10 Mag.	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Gelato	Lasagne al pesto Pasqualina di erbe Carote al forno Mele al forno o crude	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Frittata di zucchine e patate Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
11/15 Mag.	Lasagne al pesto Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Filetto di pesce impanato Fagiolini e carote al vapore Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Gelato	Pasta in bianco Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione
18/22 Mag.	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Mozzarella e pomodoro Frutta di stagione	Pasta in bianco Frittata di zucchine Verdura cruda o cotta Gelato	Risotto al pomodoro Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Arista di maiale Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude
25/29 Mag.	Pasta in bianco Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Gelato	Gnocchetti sardi con ricotta e pomodoro Tortino di verdura, ricotta ed erbe aromatiche Verdura cruda o cotta Frutta di stagione

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
1/5 Giu.	Risotto al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Spezzatino di vitello con piselli, carote e patate Frutta di stagione	Pasta in bianco Cotoletta di tacchino impanata Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Gnocchi al pomodoro Sovracosce di pollo Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Polpettone di verdure Verdura cruda o cotta Gelato
8/12 Giu.	Pasta al pomodoro Arrosto di tacchino Carote crude Mele al forno o crude	Passato di verdure Pizza Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Lasagne al pesto Mozzarella e pomodoro Gelato	Gnocchetti sardi con ricotta Bocconcini di pollo impanati Verdura cruda o cotta Frutta di stagione
15/19 Giu.	Pasta in bianco Polpettine di carne e verdure Verdura cruda o cotta Gelato	Pasta al pomodoro Filetto di pesce impanato Patate e carote al vapore Frutta di stagione	Pasta al ragù Sformatini di patate, zucchine e ricotta Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Scaloppine di tacchino alla pizzaiola Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Penne alla Portofino (con pomodoro e pesto) Sovracosce di pollo Macedonia di verdure Frutta di stagione
22/26 Giu	Pasta al pomodoro Cotoletta di lonza impanata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata di zucchine e patate Verdura cruda o cotta Gelato	Pasta in bianco Arrosto di vitello Verdura cruda o cotta Mele al forno o crude	Ravioli di magro all'olio extravergine, salvia e parmigiano Polpettone di verdura Carote al forno Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Filetto di pesce impanato Verdura cruda o cotta Frutta di stagione

