



Comune di Zibido San Giacomo

Anno scolastico 2012 - 2013

MENU' APPROVATO DALLA COMMISSIONE MENSA



Sul sito www.comune.zibidosangiaco.mi.it è disponibile un interessante opuscolo redatto dell'ASL Milano 2, intitolato "Cosa si cucina stasera? Consigli alimentari e qualcosa in più per i genitori che vogliono far star bene i propri figli"

- MATTINO:** **scuola materna:** Spuntino con frutta, durante l'intervallo
scuola elementare: Spuntino frutta tutti i giorni (1 volta alla settimana in alternativa: yogurt o succo di frutta con biscotti secchi, cracker o fette biscottate o merendina o torta o panini con olive) durante l'intervallo
- PRANZO:** **scuola media:** Frutta tutti i giorni (1 volta alla settimana yogurt)
- MERENDA:** **scuola materna** al pomeriggio:
 Lunedì Succo di frutta o the con torta o merendina
 Martedì Latte intero fresco e biscotti
 Mercoledì The + pane e marmellata o pane e cioccolato
 Giovedì Latte intero fresco + fette biscottate o biscotti
 Venerdì Yogurt alla frutta
- MERENDA** In alternativa possono essere utilizzati latte intero fresco, con o senza cacao, the, succo di frutta, spremute di agrumi, yogurt alla frutta.

MENU' INVERNALE (OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE - GENNAIO)

1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u> per medie: - Pizza - insalata - budino per elementari e materne: - Ravioli di magro o gnocchi al pomodoro (a settimane alterne) - Prosciutto cotto e Belpaese - Fagiolini	<u>LUNEDÌ</u> - Risotto alla paesana - Arrosto di tacchino al forno - Insalata	<u>LUNEDÌ</u> - Pasta allo zafferano - Polpette di carne e verdure - Pomodori	<u>LUNEDÌ</u> - Penne sugo vegetale - Frittata di verdura al forno - Carote grattugiate
<u>MARTEDÌ</u> - Riso e lenticchie - Pollo al forno. - Insalata.	<u>MARTEDÌ</u> per materne: - Pizza - insalata - budino per elementari: - Pasta e ceci - Crocchette patate / Prosciutto cotto	<u>MARTEDÌ</u> - Minestrone di legumi e cereali misti - Mozzarella o primo sale - Carote grattugiate	<u>MARTEDÌ</u> - Risotto allo zafferano - Prosciutto cotto - Erbette con grana
<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta all'olio - Arrosto di lonza - Spinaci aglio e olio	<u>MERCOLEDÌ</u> - Crema di verdura con crostini - Bastoncini di merluzzo al forno - Purè di patate	<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta al pomodoro - Tonno al naturale - Insalata	<u>MERCOLEDÌ</u> per elementari: - Pizza - insalata - budino per materne e medie: - Pastina in brodo - Cotoletta di pollo – Insalata
<u>GIOVEDÌ</u> - Penne allo zafferano - Polpette di carne - Carote grattugiate	<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta al pomodoro - Arrosto di lonza - Finocchi	<u>GIOVEDÌ</u> - Riso e prezzemolo - Bastoncini di pesce - Finocchi	<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta all'olio - Polpette di merluzzo - Finocchi
<u>VENERDÌ</u> - Pasta e fagioli - Bastoncini di merluzzo - Insalata	<u>VENERDÌ</u> - Risotto con zucchine - Sogliola al forno - Insalata mista	<u>VENERDÌ</u> - Spaghetti pomodoro (pasta corta per scuole materne) - Arrosto di lonza - Patate al forno	<u>VENERDÌ</u> - Passato di verdura con crostini - Fesa di tacchino arrosto - Purè di patate

MENU' PRIMAVERILE (FEBBRAIO-MARZO-APRILE)

1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u> - Risotto alla parmigiana - Primo sale - Fagiolini	<u>LUNEDÌ</u> - Ditalini alla ricotta e pomodoro - Polpettine di carne - Carote grattugiate	<u>LUNEDÌ</u> - Pasta pasticciata al pomodoro - Fontina - Insalata	<u>LUNEDÌ</u> - Pasta alla vesuviana - Arrosto di tacchino - Insalata mista
<u>MARTEDÌ</u> Per elementari: - Pizza - insalata - budino Per materne: - Minestrone di riso o pasta - Arrosto di lonza - Insalata	<u>MARTEDÌ</u> - Risotto al pomodoro - Fior di certosa o mozzarella - Fagiolini	<u>MARTEDÌ</u> Per materne: - Pizza - insalata - budino Per elementari : - Minestrone di riso - Frittata con spinaci - Carote al limone	<u>MARTEDÌ</u> - Risotto alla milanese - Prosciutto cotto (materne) - Prosciutto crudo (elementari e medie) - Finocchi
<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta al sugo vegetale Per medie - Cosce di pollo arrosto – Pomodori Per materne e elementari - Frittata con verdure o tortino di verdure - Pomodori	<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta con zucchine - Fesa di tacchino arrosto - Finocchi	<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta all'olio - Spezzatino - Purè di patate	<u>MERCOLEDÌ</u> - Pastina - Petti di pollo al forno - Piselli Per medie: - Pizza - insalata - budino
<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta pasticciata al pomodoro - Cosce di pollo arrosto - Carote grattugiate	<u>GIOVEDÌ</u> - Gnocchi al pomodoro - Polpette di pesce - Pomodori	<u>GIOVEDÌ</u> - Risotto primavera - Arrosto di lonza - Finocchi in insalata	<u>GIOVEDÌ</u> - Risotto al pomodoro - Polpette di carne e verdure - Pomodori in insalata
<u>VENERDÌ</u> - Pasta al tonno e pomodoro - Bastoncini di merluzzo - Patate al forno	<u>VENERDÌ</u> - Pasta in bianco - Tortino di verdure - Insalata	<u>VENERDÌ</u> - Pasta al pomodoro - Bastoncini di merluzzo - Fagiolini e patate	<u>VENERDÌ</u> - Crema di legumi con ditalini - Tonno al naturale - Insalata cappuccio

MENU' ESTIVO (MAGGIO – GIUGNO – LUGLIO – SETTEMBRE)

1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u> - Gnocchi al pomodoro - Asiago e prosciutto cotto - Carote grattugiate	<u>LUNEDÌ</u> - Ravioli di magro al pomodoro - Crocchette di patate - Pomodori	<u>LUNEDÌ</u> - Pasta al ragù - Primo sale - Carote grattugiate	<u>LUNEDÌ</u> - Risotto allo zafferano - Formaggio Bel Paese - Purè di patate
<u>MARTEDÌ</u> Per elementari: - Pizza - insalata - budino o gelato Per materne: - Riso e piselli - Polpette di carne e verdure - Insalata	<u>MARTEDÌ</u> - Risotto con verdure di stagione - arrosto di lonza - Purè di patate	<u>MARTEDÌ</u> - Passato di verdura con riso - Arrosto di tacchino - Insalata mista	<u>MARTEDÌ</u> - Pasta con ragù di verdure - Frittata di zucchine al forno - Carote grattugiate
<u>MERCOLEDÌ</u> - Pasta al pomodoro fresco Per materne e elementari - Frittata con verdure o tortino di verdure - Carote grattugiate Per medie - Cosce di pollo arrosto - Carote grattugiate	<u>MERCOLEDÌ</u> - Insalata di riso - Mozzarella e fagiolini in insalata - Gelato	<u>MERCOLEDÌ</u> Per materne: - Pizza - insalata - gelato Per elementari e medie: - Riso primavera - Prosciutto cotto - Pomodori in insalata	<u>MERCOLEDÌ</u> - Orecchiette al pomodoro fresco - Polpette di merluzzo - Insalata Per medie: - Pizza – insalata – budino o gelato
<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta con le zucchine senza pomodoro - Cosce di pollo arrosto - Pomodori in insalata	<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta all'olio - Fesa di tacchino arrosto - Carote grattugiate	<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta allo zafferano - Bastoncini di pesce - Fagiolini in insalata	<u>GIOVEDÌ</u> - Pasta al pesto - Cotoletta di pollo al forno - Fagiolini
<u>VENERDÌ</u> - Minestra di legumi con pasta - Bastoncini di merluzzo - Patate al prezzemolo	<u>VENERDÌ</u> - Pasta al pesto - Tonno al naturale - Insalata mista	<u>VENERDÌ</u> - Pasta con melanzane - Polpette di carne - Insalata	<u>VENERDÌ</u> - Insalata di riso - Caprese (mozzarella e pomodori) - Gelato