

SCUOLA MATERNA di Chiusa di San Michele

MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)

SCUOLA INFANZIA

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: CRACKERS (30 gr.)

PRANZO:

PASTA OLIO E PARMIGIANO (pasta 40 gr., parmigiano 7 g.r, aromi e sale q.b.)

FILETTI DI PESCE ALLA MEDITERRANEA (filetti di pesce 90 gr., pomodori pelati 20 gr.,
olio d'oliva 5 gr verdure (sedano, carota, ecc,) 15 gr., aromi e sale q.b.)

FINOCCHI (finocchi 80 gr., olio d'oliva 5 gr. , sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT (125 gr.)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE (pastina gr. 30, parmigiano 5 gr., olio d'oliva 5 gr.,
brodo vegetale, aromi e sale q.b.)

SCALOOPINE (carne di vitello 70 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

PUREA DI PATATE (patate 110 gr., latte parz. screm., olio 5 gr., parmigiano 7 gr)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA

PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr.)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA CON VERDURE (pasta 40 gr., verdure fresche o surgelate 30 gr., parmigiano, olio oliva 5 gr., aromi q.b)

AFFETTATO DI TACCHINO (affettato di tacchino 60 gr.)

FAGIOLINI (fagiolini freschi o surgelati 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

RISO ALLA ZUCCA (riso 40 gr., parmigiano 7 gr., zucca 20 gr. ,olio di oliva 5 gr.,aromi q.b.)

FRITTATA DI PATATE COTTA AL FORNO (uova past. 50 gr., patate 30 gr., parmigiano 7 gr.,
olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati 80 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: PANE E CIOCCOLATO O MERENDINA (pane 25 gr., cioccolato 10 gr.)

PRANZO:

PIZZA AL POMODORO (farina 40 gr., pomodori pelati 40 gr., parmigiano 7 gr.,
olio d'oliva 5 gr., acqua, lievito, aromi e sale q.b.)

MOZZARELLA (80 gr.)

CAROTE (carote fresche o surgelate 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PANE A PRANZO 40 GR.

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

SCUOLA MATERNA di Chiusa di San Michele
MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)

SEZIONE PRIMAVERA

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: CRACKERS (25 gr.)

PRANZO:

PASTA OLIO E PARMIGIANO (pasta gr. 40, 10 olio d'oliva, gr. 5 parmigiano, gr.5 aromi e sale q.b.)

PLATESSA OLIO E LIMONE (platessa gr. 60, olio d'oliva gr. 5, limone e sale q.b.)

FINOCCHI (finocchi 60 gr., olio d'oliva gr. 5, sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : YOGURT (120 gr.)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PRANZO:

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE (brodo vegetale con patate, carote, zucchine gr. 25, pastina gr. 5
parmigiano gr.5, olio d'oliva gr. 5)

SCALOIPPINE (carne di vitello gr. 50, olio d'oliva gr.5, farina, aromi (sale q.b.)

PUREA DI PATATE (patate gr 80., latte parz. screm., olio 5 gr., parmigiano)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr.)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA CON VERDURE (pasta 40 gr., verdure fresche o surgelate 30 gr., parmigiano, olio oliva 5 gr., aromi q.b)

AFFETTATO DI PROSCIUTTO COTTO (50 gr.)

FAGIOLINI (fagiolini freschi o surgelati 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

RISO ALLA ZUCCA (riso 40 gr, olio di oliva 5 gr, zucca 20 gr., parmigiano 5 gr, ., aromi e sale)

FRITTATA DI PATATE COTTA AL FORNO (uova past. gr. 50 (1), patate 50 gr.,
latte parz. scr. gr. 10 parmigiano gr. 5 olio d'oliva gr. 5 aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati gr. 60, olio d'oliva gr. 7 aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL SUGO (pasta gr. 40 , pelati, olio d'oliva 5 gr., parmigiano gr. 5, aromi e sale)

MOZZARELLA (mozzarella gr. 60)

CAROTE (carote fresche o surgelate 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PANE A PRANZO 20 GR.

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)

SCUOLA INFANZIA

2^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: CRACKERS (30 gr.)

PRANZO:

PASTACON VERDURE GRATINATA AL FORNO (pasta 40 gr., verdure –broccoli/cavolfiori, parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr, aromi e sale q.b.)

RICOTTA (80 gr.)

COSTINE (costine fresche o surgelate gr. 60, olio d'oliva gr 7, aromi e sale q.b.).

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT (125 gr.)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

RISOTTO CON PISELLI (riso 40 gr., parmigiano 7 gr., piselli 20 gr., verdure miste., olio 5 gr., brodo vegetale, aromi e sale q.b.)

FRITTATA DI VERDURE COTTA AL FORNO (uova past 50 gr. verdure fresche o surgelate 30 gr., latte parz. scr. 10 gr., parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 g.r, aromi e sale q.b.)

FINOCCHI (finocchi gr.60 olio d'oliva gr. 7 limone e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL RAGU' VEGETALE (pasta 40 gr., pomodori pelati 40 gr., verdure, parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., basilico e sale q.b.)

PROSCIUTTO COTTO (affettato di prosciutto cotto 60 gr.)

BROCCOLI (broccoli freschi o surgelati 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA : FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr.)

PRANZO:

VELLUTATA DI CAROTE E ZUCCA CON CROSTINI (crostini 20 gr., carote e zucca 60 gr., parmigiano 7 gr., olio di oliva, sale e gusti q.b.)

BASTONCINI DI PESCE AL FORNO (filetti di pesce 90 gr., pangrattato, olio di oliva, aromi e sale q.b.)

MACEDONIA DI VERDURE (patate 40 gr., mix di verdure 30 gr., olio di oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: PANE E CIOCCOLATO O MERENDINA (pane 25 gr., cioccolato 10 gr.)

PRANZO:

PASTA AL PESTO (pasta 40 gr., parmigiano 7 gr. , pesto 10 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

ROLATA DI TACCHINO AL FORNO (carne di tacchino 70 gr. , sedano, carote, cipolle 15 gr., olio d'oliva 5 gr., brodo vegetale, aromi e sale q.b.)

INSALATA MISTA (insalata verde di stagione 40 gr. , carote 20 gr., olio d'oliva 5 gr., limone e/o aceto, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : (frutta fresca di stagione gr.120)

PANE A PRANZO 40 GR.

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)

SEZIONE PRIMAVERA

2 ^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: CRACKERS (25 gr.)

PRANZO:

PASTA CON VERDURE

(pasta gr. 40 olio d'oliva gr. 5, verdure, parmigiano gr. 5 aromi e sale q.b.)

RICOTTA

(ricotta gr. 70)

COSTINE

(costine fresche o surgelate gr. 60, olio d'oliva gr 7, aromi e sale q.b.).

FRUTTA

(frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT

(120 gr.)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: : FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PRANZO:

RISOTTO CON PISELLI

(riso gr.40, piselli 20 gr, 30 olio d'oliva gr. 5 parmigiano gr 5 aromi e sale q.b.)

FRITTATA DI VERDURE COTTA AL FORNO

(uova past. gr, 50 (1)verdure fresche o surgelate gr. 30

(latte parz. scr. gr. 10 parmigiano gr. 5 olio d'oliva gr. 5 aromi e sale q.b.)

FINOCCHI

(finocchi gr.60 olio d'oliva gr. 7 limone e sale q.b.)

FRUTTA

(frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA

(pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI

(20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL POMODORO

(pasta gr. 40 pomodori pelati, gr. 30 carote, cipolle, sedano ecc. gr. 10
olio d'oliva gr. 5, parmigiano gr. 5, armi e sale q.b.)

AFFETTATO DI PROSCIUTTO

(prosciutto gr. 50)

CAROTE (carote fresche o surgelate 60 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA

(100 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: : FRUTTA

(frutta fresca di stagione120 gr)

PRANZO:

CREMA DI ZUCCA CON CROSTINI

(patate 40 gr., zucca 50 gr., sale qb, parmigiano gr. 5, olio d'oliva gr 5)

PLATESSA IMPANATA AL FORNO

(platessa gr 60, uova past. gr 5 (1x 10) olio d'oliva gr. 5,
pangrattato aromi e sale q.b.)

MACEDONIA DI VERDURE

(patate 40 gr., verdure miste 30 gr.,olio oliva 5 gr., aromi q.b)

FRUTTA

(frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI

(20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: : BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL PESTO

(pasta gr. 40, pesto, gr. 10, olio d'oliva, gr. 5 parmigiano, gr.5 aromi e sale q.b.)

ROLATA DI TACCHINO AL FORNO

(carne di tacchino gr. 50,, 20, olio d'oliva gr. 5
aromi e sale q.b.)

INSALATA MISTA INVERNALE

(insalata verde e/o rossa gr. 20 carote gr. 20 olio d'oliva gr. 7 limone e sale q.b.)

FRUTTA

(frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : (frutta fresca di stagione gr.100)

PANE A PRANZO GR. 20

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

SCUOLA MATERNA di Chiusa di San Michele
MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)
SCUOLA DELL'INFANZIA
3^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA CRACKERS (30 gr.)

PRANZO:

PASSATO DI LEGUMI CON PASTA (verdure miste fresche o surgelate 60 gr.,
patate 40 gr., legumi secchi 10 gr., parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)
(60 gr.)

TOMINI FRESCHI

FAGIOLINI (fagiolini freschi o surgelati 40 gr. , olio d'oliva 5 gr.,
aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT (125 gr)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

RISOTTO ALLA MILANESE (pasta 40 gr., parmigiano 7 gr., zafferano, olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

POLPETTE DI VITELLO (carne di vitello gr. 50, carote, sedano cipolle ecc. gr. 10, olio d'oliva gr. 5, aromi e sale q.b.)

INSALATA DI CAVOLO CON MELE (cavolo 60 gr., olio d'oliva 5 gr., mele, limone e/o aceto, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA GRATINATA AL FORNO (pasta 40 gr. , pomodori 40 gr., besciamella 10 gr., parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale)

AFFETTATO DI TACCHINO CON OLIO E LIMONE (affettato di tacchino 60 gr., olio 5 gr., limone q.b.)

CAROTE (carote 40 gr., ,olio d'oliva 5 gr. ,sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA : FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr

PRANZO:

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE (brodo vegetale con patate carote sale q.b., pastina gr 25, parmigiano gr. 5,
olio d'oliva gr 5)

FILETTI DI NASELLO CON (nasello 90 gr., olio d'oliva , pane pesto, prezzemolo e sale q.b.)

VERDURE MISTE BRASATE (verdura fresca o surgelata 30 gr. , carote 20 gr., patate 20gr.,
olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 g.,)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: PANE E CIOCCOLATO O MERENDINA (pane 25 gr., cioccolato 10 gr

PRANZO:

PASTA POMODORI E OLIVE (pasta 40 gr., olive 10 gr., parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., pomodori 30 gr.,
aromi e sale q.b.)

FRITTATA CON VERDURE COTTA AL FORNO (uova past. 50 gr., verdure fresche
o surgelate 30 gr., latte parz. scr.10 gr., parmigiano 7 gr., aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati 80 gr.,, olio d'oliva 5 gr, aromi e sale q.b.

FRUTTA (frutta fresca di stagione)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : (frutta fresca di stagione gr.120)

PANE A PRANZO 40 GR.

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, gennaio)

SEZIONE PRIMAVERA

3^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: CRACKERS (25 gr.)

PRANZO:

PASSATO DI LEGUMI CON PASTA (legumi secchi gr. 20, patate gr. 40, parmigiano gr. 5, pasta 20 gr.,
olio d'oliva gr. 5 aromi e sale q.b.)

MOZZARELLA (mozzarella gr 60)

FAGIOLINI (fagiolini freschi o surgelati 40 gr. , olio d'oliva 5 gr.,

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT (120 gr.)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PRANZO:

RISOTTO OLIO E PARMIGIANO (riso gr. 40, olio d'oliva gr. 5, parmigiano gr. 5, aromi e sale q.b.)

POLPETTE DI VITELLO (carne di vitello gr. 50, carote, sedano cipolle ecc. gr. 10, olio d'oliva gr. 5, aromi e sale q.b.)

INSALATA MISTA (insalata verde, finocchi gr. , verdure varie, olio d'oliva 5 gr. ,aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL RAGU' VEGETALE (pasta gr 40, olio d'oliva gr. 5, pomodori pelati 30 gr,
verdure miste 10 gr, parmigiano gr 5, aromi e sale q.b.)

PROSCIUTTO COTTO (prosciutto cotto gr. 50)

CAROTE (carote 40 gr., ,olio d'oliva 5 gr. ,sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr)

PRANZO:

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE (brodo vegetale con patate carote sale q.b., pastina gr 25, parmigiano gr. 5,
olio d'oliva gr 5)

PLATESSA OLIO E LIMONE (platessa gr. 60, olio d'oliva gr. 5, limone e sale q.b.)

MISTO DI VERDURE (patate gr. 20, piselli gr. 20, carote gr. 20, olio d'oliva gr 5 sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL POMODORO (pasta gr 40, pomodori pelati gr. 30, olio d'oliva gr. 5, parmigiano gr. 5 aromi e sale q.b.)

FRITTATA CON VERDURE COTTA AL FORNO (uova past gr 50 (1) verdure fresche o surgelate gr. 30,
latte par. scr. gr 10, parmigiano gr 5, olio d'oliva gr 5 aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati 80 gr.,olio d'oliva 5 gr, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr 100)

PANE A PRANZO GR 20

SCUOLA MATERNA di Chiusa di San Michele
SCUOLA DELL'INFANZIA
MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)
4^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: CRACKERS (30 gr.)

PRANZO:

RISOTTO AL POMODORO (riso 40 gr., parmigiano 7 gr. ,olio d'oliva 5 g pomodori 40 gr., aromi e sale q.b.)

PROSCIUTTO COTTO

SPINACI (spinaci 60 gr. , olio d'oliva 5 gr. , parmigiano, aromi ,e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: YOGURT (125 gr)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 120 gr.)

PRANZO:

PASTA ALLE VERDURE (pasta 40 gr. ,parmigiano 7 gr., verdure 30 gr., aromi e sale q.b.)

FILETTI DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (filetti di merluzzo 90 gr., pomodori pelati 20 gr.
olio d'oliva 5 gr., cipolle 10 gr., olive 5 gr., aromi e sale q.b.)

CAROTE (carote gr. 60, olio d'oliva gr. 7, sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

VELLUTATA DI ZUCCA CON ORZO (patate 40 gr., zucca 60 gr. parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)
FORMAGGIO STRACCHINO (stracchino 60 gr)

FAGIOLINI (fagiolini 40 gr. ,olio, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr.)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA : FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr)

PRANZO:

PASTA OLIO E PARMIGIANO (pasta 40 gr., olive 10 gr., parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., pomodori 30 gr.,
aromi e sale q.b.)

PETTO DI TACCHINO ALLA MILANESE (carne di tacchino 70 gr., uova pastorizzate 5 gr., pangrattato, olio
d'oliva 5 gr., limone, aromi e sale q.b.)

INSALATA MISTA (insalata verde di stagione 40 gr., olio d'oliva 5 gr., aceto e/o limone, sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr.)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META' MATTINA: PANE E CIOCCOLATO O MERENDINA (pane 25 gr., cioccolato 10 gr)

PRANZO:

PASTA AL PESTO (pasta 40 gr., pesto 10 gr. parmigiano 7 gr, aromi e sale q.b.)

OMELETTE AL FORMAGGIO (uova past. 50 gr., formaggio fresco (mozzarella o crescenza)
10 gr. , parmigiano 7 gr., olio d'oliva 5 gr., aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati 80 gr., olio d'oliva 5 gr, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione120 gr)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : (frutta fresca di stagione gr.120)

PANE A PRANZO 40 GR.

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola

SCUOLA MATERNA di Chiusa di San Michele
SEZIONE PRIMAVERA
MENU' INVERNALE (Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio)
4^ SETTIMANA

LUNEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: CRACKERS (30 gr.)

PRANZO:

RISOTTO AL POMODORO (riso 40 gr., parmigiano 7 gr. ,olio d'oliva 5 gr., pomodori pelati, aromi e sale q.b.)

PROSCIUTTO COTTO

SPINACI (spinaci 60 gr. , parmigiano, olio d'oliva 5 gr. , aromi ,e sale q.b.)

FRUTTA

(frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA: YOGURT (120 gr)

MARTEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PRANZO:

PASTA ALLE VERDURE (pasta 40 gr., misto di verdure 10 gr., olio di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr., aromi q.b.)

PLATESSA AL POMODORO (platessa gr. 60, pomodori pelati gr. 30, olio d'oliva gr. 5, aromi e sale q

CAROTE (carote gr. 60, olio d'oliva gr. 7, limone e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA: PANE E MARMELLATA (pane 25 gr., marmellata 15 gr)

MERCOLEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

VELLUTATA DI ZUCCA CON ORZO (orzo 20 gr., patate 40 gr., porri e zucca 60 gr.

RICOTTA

FAGIOLINI (fagiolini 30 gr. ,olio, aromi e sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr. 100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : SUCCO DI FRUTTA (150 gr.) E FETTE BISCOTTATE (15 gr.)

GIOVEDI'

SPUNTINO DI META' MATTINATA: FRUTTA (frutta fresca di stagione 100 gr.)

PRANZO:

PASTA OLIO E PARMIGIANO (pasta gr 40, olio d'oliva gr. 5, parmigiano gr. 5 aromi e sale q.b.)

PETTO DI TACCHINO ALLA MILANESE (carne di tacchino 70 gr., uova pastorizzate 5 gr., pangrattato, olio d'oliva 5 gr., limone, aromi e sale q.b.)

INSALATA MISTA (insalata verde di stagione 40 gr., olio d'oliva 5 gr., aceto e/o limone, sale q.b.)

FRUTTA (frutta fresca di stagione gr.100)

MERENDA PER IL DOPOSCUOLA : BISCOTTI (20 gr.)

VENERDI'

SPUNTINO DI META MATTINATA: BISCOTTI (20 gr.)

PRANZO:

PASTA AL PESTO (pasta gr. 40, parmigiano gr. 5, pesto 10 gr., olio d'oliva gr. 5, aromi e sale qb)

FRITTATA COTTA AL FORNO (uova pas.t gr. 50 (1), verdure fresche o surgelate gr. 30

latte par. scr. gr. 10, parmigiano gr. 5, olio d'oliva gr. 5, aromi e sale q.b.)

PISELLI (piselli freschi o surgelati 80 gr., olio d'oliva 5 gr, aromi e sale q.b

FRUTTA (frutta fresca di stagione)

MERENDA: (frutta fresca di stagione gr.100)

PANE A PRANZO GR 20

Sono state apportate temporaneamente e fino alla fine dell'emergenza sanitaria delle piccole variazioni per gli spuntini di metà mattinata e per le merende che vengono date ai bambini che frequentano il doposcuola