

## OGGETTO : PROPOSTA DI MENU'

## AUTUNNO SETTEMBRE-DICEMBRE

1° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	formaggio	carne bianca	uova	insaccato	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

## INVERNO GENNAIO-MARZO

1° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	pizza	cereali
secondo	uova	carne bianca	pesce	legumi	carne rossa
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

## PRIMAVERA APRILE-GIUGNO

1° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	uova	carne rossa	legumi	carne bianca	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

2° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	pizza	cereali
secondo	formaggio	carne bianca	carne rossa	legumi	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

2° SETT	lunedì	martedì	Mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	formaggio	uova	carne rossa	carne bianca	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

2° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	pizza	cereali
secondo	formaggio	carne bianca	pesce	legumi	uova
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

3° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	uova	carne rossa	legumi	carne bianca	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

3° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	uova	insaccato	legumi	carne bianca	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

3° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	cereali	cereali
secondo	uova	insaccato	carne bianca	carne rossa	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

4° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	pizza	cereali
secondo	uova	carne rossa	carne bianca	legumi	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

4° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	pizza	cereali	cereali
secondo	carne bianca	formaggio	legumi	pesce	carne rossa
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

4° SETT	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
primo	cereali	cereali	cereali	pizza	cereali
secondo	carne rossa	formaggio	carne bianca	legumi	pesce
contorno	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
merenda	pane frutta	merende alternative	merende alternative	pane frutta	merende alternative

CATEGORIA	volte/mese	TIPOLOGIE								ZUPPE - se solo di verdure prevedere crostini ed in abbinamento patate di contorno. Se con cereali e/o legumi abbinare verdure di contorno di facile gradimento e valutare l'equilibrio dell'introito proteico del pranzo	
cereali *		pasta di semola	riso	polenta	orzo	farro	miglio	patate/gnocchi			pasta all'uovo
verdura		cotta o cruda									
legumi	3	fagioli	ceci	piselli	lenticchie						
pesce	4										
carne bianca	4	pollo	tacchino	coniglio							
carne rossa	3	bovino	maiale								
insaccati**	1	prosciutto cotto	bresaola	Insaccato pollo o tacchino							
formaggio	2	fresco	stagionato								
uova	3										
pizza	2	pizza margherita									
piatto unico ***		lasagna	cous cous	chili di carne e fagioli							

\*è possibile prevedere mezza porzione di secondo in abbinamento a primi piatti che già contengano una % di proteine ( es. pasta uovo o ripiena, ragù di carne/pesce, zuppe con legumi...)

\*\*è possibile prevedere SOLO 1 volta al mese la sostituzione della carne rossa con insaccati ( cotto, bresaola, insaccato di tacchino o pollo)

\*\*\*il piatto unico ingloba primo (cereali) e secondo da accompagnare con contorno di verdure

Merende alternative: yoghurt, pane e cioccolato, Merende dolci o salate non industriali (torte, plum cake, muffin, focaccia, budino....)

Definiti i tre menù stagionali standard, dovranno essere presentati i seguenti menu' stagionali alternativi :

1. CELIACI
2. NO CARNE MAIALE
3. NESSUN TIPO DI CARNE (religiosa con pesce)

Si richiederà ovviamente l'indicazione degli allergeni presenti.