

Prot. n. 706 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 14.04.2019

Scuola Paritaria dell'Infanzia e Primaria
"Istituto Suore Francescane Missionarie D'Egitto"
Anno Scolastico 2019/2020
Menù settimanale

LUNEDI' I e III Settimana	MARTEDI' I e III Settimana	MERCOLEDI' I e III Settimana
Pasta con legumi: fagioli	Riso con vellutata di radicchio rosso	Pasta al pomodoro e/o in bianco
Prosciutto cotto (assenza di glutine - polifosfati - lattosio e derivati del latte)	Spezzatino di vitello o vitello alla pizzaiola	Frittata di spinaci o piselli (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: patate lesse	////////////////////////////////////
Panino	////////////////////////////////////	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana
Pasta con zucchine o con zucca	Pasta con il sugo del pesce
Petto di pollo all'arancia o coscia di pollo (al forno)	Pesce: filetto di orata (al forno)
Verdure di stagione gratinate (cavolfiore, finocchio, bietole, cicoria)	Contorno: carote al vapore o alla julienne
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana	MERCOLEDI' II e IV Settimana
Pasta al pomodoro	Pasta con vellutata di minestrone	Riso ai cereali (orzo o farro)
Bocconcini di tacchino (fesa)	Pesce: sogliola o platessa alle erbe aromatiche (al forno)	Roast-beef di vitello (al forno)
Contorno: verdure grigliate	Contorno: insalata mista	Contorno: patate (al forno)
Panino	Panino	////////////////////////////////////
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Pasta con vellutata di spinaci
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte - stracchino - mozzarella - robiola)	Pesce: nasello o merluzzo gratinato (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: insalata verde
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

- Si consiglia una volta ogni 15 giorni sostituire il pranzo del mercoledì con una normale pizza preparata con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto e aromi (se graditi), l'olio d'oliva in crudo da aggiungere dopo la cottura.

La Dietista
Paola Le Duce

Il Responsabile SIAN - R.C.
Dr. C. Giovanni Milana