

COMUNE DI UDINE - MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA FRUCH

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
I SETT.	PRANZO Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale alle verdure Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta di 7 cereali/ Pasta di farro/ Pasta di mais/Oro/Riso/cous cous alle verdure Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di carne rossa <sup>(1)</sup> Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/ crostini Pesce <sup>(5)</sup> con patate Verdure di stagione Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di legumi con cereali Formaggi misti Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
II SETT.	PRANZO Risotto alle verdure Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con fiocchi d'ovena/foro Carne bianca con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta di 7 cereali/ Pasta di farro/ Pasta di mais/Polenta/Cous cous Pesce <sup>(4, 5)</sup> Pane e dolce	Minestra di legumi con pasta/crostini Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta di pomodoro Polpette di legumi e verdure Pane e frutta fresca
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
III SETT.	PRANZO Minestra di legumi con orzo/farro Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso/riso semintegrale alle verdure Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di formaggio <sup>(2-6)</sup> Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale alle verdure Pesce <sup>(5)</sup> Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con pastina Carne rossa con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
IV SETT.	PRANZO Riso alla parmigiana Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Crema di legumi con farro/fiocchi d'ovena Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione piatto unico di legumi <sup>(8)</sup> oppure pasta in bianco + insalata di legumi e verdure Pane e yogurt alla frutta	Antipasto di verdure di stagione orzo/pasta integrale con verdure Carne bianca Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pastina/crostini Pesce <sup>(5)</sup> con polenta/potato Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
V SETT.	PRANZO Antipasto di verdure di stagione Pasta Integrale al pesto fresco Pesce <sup>(5)</sup> Pane e frutta fresca	Minestrone pasta e legumi Formaggi misti Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso di pomodoro Uova Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con farro/orzo/fiocchi d'ovena Carne rossa con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
	SPUNTINO Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
VI SETT.	PRANZO Antipasto di verdure di stagione Pasta di pomodoro Uova Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/crostini Pesce <sup>(5)</sup> con polenta/patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pizza/Piatto unico di formaggio <sup>(2-5)</sup> Pane e dolce	Antipasto di verdure di stagione Cous cous/Riso barnati Carne bianca Pane e frutta fresca	Riso/orzo alle verdure Prosciutto cotto/crudo Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca

-S1 garantisce la varietà di frutta e verdura seguendo la stagionalità e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni

N.B.:

- 1) Esempi di piatto unico di carne: spezzatino con polenta, gnocchi /pasta/lasagne al ragu', polpettine o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata...
- 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gâteau di patate e formaggio, crochette di formaggio e patate, piadina con formaggio e verdure...
- 3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie/ceci/raglioli in umido con polenta, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragu' di legumi, polpettine di legumi con patate/polenta...
- 4) Eventualmente in questa giornata si può proporre il piatto unico di pesce (pasta/riso/cous cous al ragu' di pesce)
- 5) Alternare le tipologie di pesce offerte, evitando di proporre per più di una volta al mese prodotti processati a lunga conservazione (es. bastoncini di pesce, tonno in scatola...)
- 6) Nella giornata della pizza non verrà fornito il pane

05/11/2022