



## COMUNE DI CAPONAGO

### Scuola Primaria e Secondaria

### MENÙ ESTIVO 2022/2023

	<b>I settimana</b> 26-09-2022	<b>II settimana</b> 03-10-2022	<b>III settimana</b> 10-10-2022	<b>IV settimana</b> 19-09-2022
<b>Lunedì</b>	Pasta alle zucchine <sup>1 6 10</sup> Mozzarella <sup>7</sup> Erbette all'olio Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta integrale al pomodoro <sup>1 6 10</sup> Frittata con verdure <sup>3 7</sup> Zucchine trifolate Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta al pomodoro <sup>1 6 10</sup> Formaggio <sup>7</sup> Patate al forno Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Insalata di pasta con olive, pomodoro, formaggio <sup>1 6 7 10</sup> Fagiolini al vapore Pane <sup>6 11</sup> Frutta
<b>Martedì</b>	Pasta al pesto <sup>1 6 7 8 10</sup> Frittata <sup>3 7</sup> Pomodori Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta al pesto <sup>1 6 7 8 10</sup> Polpettine di legumi con pomodoro <sup>1 3 6 7 10 11 13</sup> Insalata mista (insalata verde e radicchio) Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Risotto allo zafferano <sup>7 9</sup> Frittatina <sup>3 7</sup> Carote julienne e mais Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Crema di verdure con orzo <sup>1 6 10 11 13</sup> Cosce di pollo Insalata verde Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta
<b>Mercoledì</b>	Minestra d'orzo <sup>1 6 10 11 13</sup> /Insalata di orzo (pomodoro, formaggio, mais e olive) <sup>1 6 7 10 11 13</sup> Nuggets di pollo <sup>1 3 6 7 8 9 10 12</sup> Carote julienne Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Risotto alla parmigiana <sup>7 9</sup> Tacchino affettato Pomodori e basilico Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Fagiolini olio e limone Pizza margherita <sup>1 6 11</sup> Grissini <sup>1 6 11</sup> Budino <sup>7</sup>	Pasta al pomodoro <sup>1 6 10</sup> Crocchetta di ceci <sup>1 3 6 7 10 11 13</sup> Carote julienne Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro e lenticchie <sup>1 6 10 11 13</sup> Patate al forno Insalata verde Pane integrale <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta al pomodoro <sup>1 6 10</sup> Hamburger di lonza <sup>3 7</sup> Carote julienne Pane integrale <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta agli aromi <sup>1 6 10</sup> Platessa al forno <sup>1 4 6 11</sup> Pomodori Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta con zucchini <sup>1 6 10</sup> Merluzzo gratinato <sup>1 4 6 11</sup> Pomodori Pane integrale <sup>1 6 11</sup> Frutta
<b>Venerdì</b>	Pasta alla mediterranea <sup>1 6 10</sup> Platessa dorata al forno <sup>1 4 6 11</sup> Zucchine fresche al gratin <sup>7</sup> Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Pasta olio e grana <sup>1 6 7 10</sup> Merluzzo alla pizzaiola <sup>4</sup> Fagiolini al vapore Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Riso e piselli <sup>1 6 9 11</sup> Arrosto di tacchino <sup>1 6 10 13</sup> Zucchine fresche al forno Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta	Riso olio e grana <sup>7 9</sup> Frittata con verdure <sup>3 7</sup> Insalata mista Pane <sup>1 6 11</sup> Frutta

- Grammature in linea con il documento ATS
- Pane a ridotto contenuto di sale
- Olio extravergine d'oliva come unico condimento
- Utilizzo di sale iodato
- Tutti i cereali e tutte le verdure sono di origine biologica

#### Legenda elenco allergeni:

1. Glutine
2. Crostacei e derivati
3. Uova e derivati
4. Pesce e derivati
5. Arachidi e derivati
6. Soia e derivati
7. Latte e derivati
8. Frutta a guscio e derivati
9. Sedano e derivati
10. Senape e derivati
11. Semi di sesamo e derivati
12. Anidride solforosa e solfiti
13. Lupino e derivati
14. Molluschi e derivati