




**MENU' ESTIVO 2022
PER CENTRI ESTIVI**

- DITTA/GESTORE COOP.SANTA LUCIA – UFFICIO QUALITA' E RISTORAZIONE
- CENTRO COTTURA CALVATONE

Il menù settimanale dovrà prevedere:		1° settimana 27/06-01/07 25/07-29/07 22/08-26/08 19/09-23/09	2° settimana 04/07-08/07 01/08-05/08 09/08-02/09 26/09-30/09	3° settimana 13/06-17/06 11/07-15/07 08/08-12/08 05/09-09/09	4° settimana 20/06-24/06 18/07-22/07 05/08-19/08 12/09-16/09
<p>✓ L'acqua sempre disponibile</p> <p>✓ Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ Verdure crude secondo stagionalità servite in apertura del pasto</p> <p>✓ Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana</p> <p>✓ Il Primo scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)</p> <p>✓ Il Secondo scelto tra differenti matrici proteiche: A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi</p> <p>✓ Pesce almeno 1 volta a settimana</p> <p>✓ Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana</p> <p>✓ Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo</p> <p><u>Utilizzo della colorazione menù</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sfondo giallo: piatti a base di pollo • Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina • Scritte in blu: piatti con pesce. • Scritte verdi: piatti con formaggio • Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova • Sfondo verde: piatti vegetariani • Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova • Piatti unici: <u>indicare" PIATTI UNICI!" inseriti nei singoli riquadri di matrice</u> <p>Contrassegnare con questo simbolo  le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</p>	Lun.	PASTA INTEGRALE POMODORO BASILICO E ORIGANO SCALOPPINA DI LONZA INSALATA MILLE COLORI FRUTTA	RISO OLIO E GRANA FRITTATA DI ZUCCHINE* POMODORI FRESCHI ED ORIGANO FRUTTA	RISO OLIO E GRANA MOZZARELLA POMODORI FRESCHI E ORIGANO FRUTTA	PASTA AL POMODORO E BASILICO COSCIA DI POLLO* INSALATA VERDE FRUTTA
	Mar.	PASTA AL PESTO COTOLETTA DI POLLO* (CON UOVA) CAROTE FRESCHE FRUTTA	PASTA AL PESTO ALLA GENOVESE COTOLETTA DI PLATESSA* (SENZA UOVO) CAROTE COTTE* INSALATA VERDE FRUTTA	PASTA AL PESTO POLPETTE DI BOVINO* INSALATA MILLE COLORI FRUTTA	PASTA INTEGRALE ALLA NORMA FRITTATA POMODORI FRESCHI E ORIGANO FRUTTA
	Mer.	INSALATA MILLE COLORI FAGIOLINI* PIZZA MARGHERITA* FRUTTA PIATTO UNICO	PASTA OLIO E GRANA INSALATA DI POLLO* CON VERDURE ESTIVE *ZUCCHINE COTTE FRUTTA	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO *COTOLETTA DI MERLUZZO (SENZA UOVA) CAROTE FRSCHE E FAGIOLINI* FRUTTA	INSALATA VERDE ZUCCHINE COTTE* LASAGNE AL RAGU' DI BOVINO FRUTTA PIATTO UNICO
	Gio.	RISO ALLA PARMIGIANA TONNO POMODORI FRESCHI E ORIGANO *CAROTE COTTE FRUTTA	PASTA ALLA NORMA ARROSTO DI LONZA* INSALATA VERDE FRUTTA	PASTA PESTO ALLA GENOVESE SPEZZATINO DI POLLO* AGLI AROMI INSALATA VERDE E CAROTE FRUTTA	PASTA OLIO E GRANA *FILETTO DI PLATESSA INSALATA VERDE E CAROTE FRUTTA
	Ven.	PASTA AL PESTO FILETTO DI MERLUZZO* PATATE AL FORNO/LESSE* FRUTTA	PASTA INTEGRALE POMODORO E OLIVE CROCCHETTE DI ZUCCHINE CAROTE CRUDE FRUTTA	INSALATA MILLE COLORI CAROTE COTTE* PIZZA FRUTTA PIATTO UNICO	PASTA POMODORO E OLIVE CROCCHETTE DI ZUCCHINE* CAROTE FRESCHE E FAGIOLINI* FRUTTA

Note: utilizzo di esclusivamente sale iodato e in modica quantità, pane a ridotto contenuto di sale (1.7% sul peso della farina) di grano duro o di farina di tipo 2 semi-integrale e utilizzo esclusivo di olio EVO.