

Settembre 2018

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Buon anno scolastico!



Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
				12		13		14	
				Spaghetti alla napoletana		Crema di zucchine con crostini di pane		Insalata di lenticchie	
				Salsiccia al forno, insalata di pomodori e cetrioli		Frittata di formaggio, insalata di lattuga e olive		Baccalà con sfoglie di patate al forno	
17		18		19		20		21	
Riso al pomodoro		Insalata di pasta con tonno		Maccheroni alla siciliana		Fagiolini verdi e patate lesse		Spaghetti olio e grana padano	
Scaloppa di vitella alla milanese, insalata mista		Frittata di zucchine e carote "julienne"		Alette di pollo al forno, insalata di lattuga e cetrioli		Arrosti di maiale, insalata di lattuga, pomodori e olive		Pesce fresco con contorno	
24		25		26		27		28	
FESTA DELLA MERCÈ		Crema di porri		"Salmorejo"		Risotto con champignons		Insalata russa	
		Pizza al prosciutto cotto, con insalata di lattuga		Maccheroni alla catalana (con costoline e carne di maiale gratinati)		Calamari "a la andaluza" con cetrioli in insalata		Pesce fresco con contorno	
Frutta di stagione		logurt con zucchero di canna		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

* Tutti i piatti sono preparati dal cuoco del centro, con ingredienti freschi e di stagione, con almeno il 70% di prodotti biologici e di prossimità. I contorni che accompagnano i secondi piatti sono sempre elaborati con lattuga e/o ingredienti di stagione: cetrioli, pomodori, carote, olive, semi di girasole, uva passa, semi di sesamo tostati, di lino ...

Il pesce fresco viene cucinato con la tecnica più appropriata allo stesso.

Tutti i pasti sono accompagnati dal pane.

Il consumo di frutta può essere modificato in funzione della stagionalità della stessa.

Ogni due settimane la frutta di un giorno verrà sostituita dal gelato.

I menu sono esaminati da David Caballé e Gabor Smit dietista ADITEC: 0009 Il consumo di frutta può essere modificato in funzione della stagionalità della stessa