


| | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|------------------|-----------------|---------|--|-----------|---------|
| COMUNE DI: | SUZZARA | ANNO SCOLASTICO: | 2022/2023 | |  | | |
| MENU': | SEZIONE PRIMAVERA C/O ATLANTIDE | STAGIONALITA': | AUTUNNO-INVERNO | | | | |
| | | | Lunedì | Martedì | | Mercoledì | Giovedì |

| SETTIMANA | Spuntino | | | | | Da | A | | |
|-------------|--------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | | | | |
| SETTIMANA 1 | Frutta fresca invernale | | | | | 24/10/2022 | 30/10/2022 | | |
| | Pranzo | | | | | | | | |
| | PU: Pasta al ragù di bovino | Riso alla parmigiana | Crema di fagioli cannellini con farro (R) | Pasta alla vellutata di zucca (B) | Crema di verdure miste e legumi * | | | 19/12/2022 | 27/11/2022 |
| | | Cotoletta di platessa * | Bocconcini di pollo agli aromi | Filetto di merluzzo gratinato * | Pizza margherita | | | 16/01/2023 | 22/01/2023 |
| | Erbette alla parmigiana * | Fagiolini all'olio * | Carote all'olio | Spinaci alla parmigiana * | Insalata mista | | | 13/02/2023 | 19/02/2023 |
| | Cappuccio viola | Finocchi crudi | Insalata verde | Carote crude | | | | 13/03/2023 | 19/03/2023 |
| | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | | | 10/04/2023 | 16/04/2023 |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane | | | | |
| SETTIMANA 2 | Frutta fresca invernale | | | | | 31/10/2022 | 06/11/2022 | | |
| | Pranzo | | | | | | | | |
| | Riso allo zafferano | Pasta al sugo di merluzzo (R) * | Pasta al ragù di zucchine, carote e cipolla (R) | Crema di fagioli cannellini con orzo (R) | Pasta al pomodoro e aromi | | | 28/11/2022 | 04/12/2022 |
| | Polpette di legumi * | Frittata al forno | Tortino di patate e formaggio | Spezzatino di pollo agli aromi (B) | Cotoletta di platessa * | | | 26/12/2022 | 01/01/2023 |
| | Spinaci all'olio * | Fagiolini al prezzemolo * | Erbette alla parmigiana * | Patate all'olio | Carote alla parmigiana | | | 23/01/2023 | 29/01/2023 |
| | Insalata verde | Carote crude | Cappuccio viola | Insalata mista | Finocchi crudi | | | 20/02/2023 | 26/02/2023 |
| | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | | | 20/03/2023 | 26/03/2023 |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane | | | 17/04/2023 | 23/04/2023 |
| SETTIMANA 3 | Frutta fresca invernale | | | | | 07/11/2022 | 13/11/2022 | | |
| | Pranzo | | | | | | | | |
| | Pasta al pomodoro e aromi | Crema di verdure miste e legumi con farro * | Pasta alla vellutata di zucca (B) | Riso alla parmigiana | Pasta al pesto trapanese | | | 05/12/2022 | 11/12/2022 |
| | Scaloppina di pollo al limone | Pizza margherita | Arrosti di suino alle erbe | Cotoletta di platessa * | Burger di lenticchie | | | 02/01/2023 | 08/01/2023 |
| | Fagiolini all'olio * | Insalata verde | Erbette all'olio * | Carote all'olio | Spinaci alla parmigiana * | | | 30/01/2023 | 05/02/2023 |
| | Cappuccio bianco | Finocchi crudi | | Insalata mista | Carote crude | | | 27/02/2023 | 05/03/2023 |
| | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | | | | 27/03/2023 | 02/04/2023 |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane | | | 24/04/2023 | 30/04/2023 |
| SETTIMANA 4 | Frutta fresca invernale | | | | | 14/11/2022 | 20/11/2022 | | |
| | Pranzo | | | | | | | | |
| | Pasta alla ricotta e zafferano | Crema di fagioli cannellini con farro (R) | Pasta al pomodoro e olive | Pasta all'olio | Riso agli spinaci (B) * | | | 12/12/2022 | 18/12/2022 |
| | Frittata con patate | Fettina di pollo gratinata | Filetto di merluzzo gratinato * | Crocchette di verdure * | Fish burger di merluzzo * | | | 09/01/2023 | 15/01/2023 |
| | Erbette all'olio * | Spinaci alla parmigiana * | Fagiolini all'olio * | Carote prezzemolate | Erbette alla parmigiana * | | | 06/02/2023 | 12/02/2023 |
| | Insalata mista | Carote crude | Insalata verde | Insalata mista | Cappuccio bianco | | | 06/03/2023 | 12/03/2023 |
| | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | Frutta fresca invernale | | | 03/04/2023 | 09/04/2023 |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane | | | 01/05/2023 | 07/05/2023 |

Il menù scolastico è stato redatto secondo le Linee Guida ATS VALPADANA e prevede:

- Utilizzo di **pane a ridotto contenuto di sale e senza strutto** / - Primi piatti con equilibrata presenza di preparazioni **asciutte e in brodo**, favorendo la **diversificazione dei cereali (pasta, riso, farro, mais, miglio, orzo)**.

- Secondi piatti a rotazione settimanale: **carne bianca** (colore **OCRA**), **pesce** (colore **AZZURRO**, almeno 1 volta a settimana), **legumi** (colore **VERDE** almeno 1 volta a settimana), **carne rossa** (colore **ROSSO**, bovino o suino, al massimo 2 volte al mese), **uova** (colore **GIALLO**, massimo 2 volte al mese), piatti a base di **formaggio** (colore **VIOLA**, massimo 3 volte al mese).

- Doppio contorno di verdure **crude e cotte** secondo stagionalità, servite come contorno (le tipologie indicate in menù potrebbero subire variazioni in base a stagionalità e disponibilità del fornitore)

- **Frutta fresca** secondo stagionalità

SI INFORMANO I CONSUMATORI CON ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI, o chi per essi (genitori/tutori), che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati possono essere contenuti uno o più dei seguenti allergeni come ingredienti o in tracce derivanti dal processo produttivo: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, CROSTACEI, UOVA, PESCE, ARACHIDI, SOIA, LATTE (INCLUSO LATTOSIO), FRUTTA A GUSCIO (MANDORLE, NOCCIOLE, NOCI, NOCI DI ACAGIU', NOCI DI PECAN, NOCI DEL BRASILE, PISTACCHI, NOCI MACADAMIA), SEDANO, SENAPE, SEMI DI SESAMO, ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI, LUPINI, MOLLUSCHI e tutti i derivati dei prodotti in elenco (ai sensi dell'Allegato II Reg. UE 1169/11 e s.m.i.). Le informazioni relative alla presenza di soggetti con allergie o intolleranze alimentari vengono raccolte mediante la presentazione di idonea certificazione medica e in fase di produzione vengono formulati pasti personalizzati, privi degli allergeni per cui risulta documentata una sensibilizzazione.