

I.C. N. 1 - PORTO TORRES (SS)  
Prot. 0012192 del 22/11/2021  
05-04 (Entrata)

## ANALISI DEL MENÙ SCOLASTICO: PROPOSTE DI ABBINAMENTO PER LA CENA

Non sempre è facile organizzare i menù della cena sulla base di quelli del pranzo dei nostri bimbi, sia per la qualità dei menù stessi che vengono proposti, sia anche per le abitudini alimentari e i gusti dei piccoli o del resto della famiglia.

### IL MENU' DELLA SERA



<b>1 SETT</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
	Minestrina in brodo vegetale	Crema di legumi con crostini	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta olio e parmigiano	Tortellini in brodo vegetale
	Straccetti di manzo alla pizzaiola	Prosciutto cotto	Platessa olio e limone	Uovo fresco alla coque	Petto di pollo agli aromi
	Purè di patate	Patate al forno	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

<b>2 SETT</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
	Riso al pomodoro	Pasta al sugo di pomodoro	Minestrina al formaggino	Pasta con olio e parmigiano	Minestrina in brodo di carne
	Hamburger di vitello	Platessa panata al forno	Insalata di tonno con verdure di stagione	Polpettine di verdure al forno	Lesso di manzo
	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta		Insalata di stagione cruda o cotta	Purè di patate
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	

<b>3 SETT</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
	Tortellini freschi al pomodoro	Risotto allo zafferano	Pasta al prosciutto	Pizza al prosciutto	Crema di verdure con pastina
	Bastoncini di pesce	Bocconcini di mozzarella	Polpette di manzo al sugo	Pinzimonio di verdure colorate	Pollo ai ferri
	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta		Patate al forno croccanti
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	

<b>4 SETT</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
	Pasta al pomodoro	Passato di verdure con pastina	Ravioli burro e salvia (piatto unico)	Gnocchetti al pomodoro	Pasta olio e parmigiano
	Pesce gratinato	Affettato di tacchino arrosto		Insalata di tonno con verdure	Fettine di suino agli aromi
	Insalata di stagione cruda o cotta	Purè di patate	Insalata di stagione cruda o cotta		Insalata di stagione cruda o cotta
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	

5 SETT

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso in brodo vegetale	Pasta con verdure di stagione	Pasta al pomodoro	Pasta olio e parmigiano	Pizza Margherita (piatto unico)
Formaggio fresco	Merluzzo agli aromi al sugo	Polpettine di legumi	Frittata di uova con prosciutto	
Patate al forno	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta	Insalata di stagione cruda o cotta
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

In ultimo si propone la Piramide Alimentare come informativa relativa alla frequenza del consumo delle varie tipologie di alimenti della dieta mediterranea.

