



SCUOLA ITALIANA-OTTOBRE 2019

nei nostri menu...:

- *La frutta è di coltura biologica variata, stagionale, di prossimità e ecologica.
- *Le verdure sono fresche, stagionali, di prossimità e ecologica.
- *I legumi sono di coltura biologica.
- *La pasta è di origine italiana.
- *Il riso viene dal Delta.
- *Il pesce è fresco, segue l'offerta di mercato e si somministra 1 o 2 volte alla settimana.



- *L'uovo pastorizzato è di origine ecologica.
- *Lo zucchero è di canna integrale.
- *Gli iogurt sono prodotti da La Fageda o da La Selvatina (Aziende di azione sociale).
- *Lae carni di maiale e di manzo provengono da allevamenti catalani.
- *La carne di pollo è di origine ecologica.
- *Usiamo olio d'oliva extra vergine.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**Come
pianifichiamo
il tuo cibo?**

Lunedì	Martedì 1	Mercoledì 2	Giovedì 3	Venerdì 4
	Minestra di pesce	Insalata di pasta con pomodoro e uovo sodo	Spaghetti alla napoletana	Risotto di verdure
	Salsiccia di pollo al forno con carote saltate	Sformato di patate e tonno	Frittata di cipolla insalata di lattuga e rapa	Hamburguer di vitella insalata di lattuga, pomodori e olive
	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 7	Martedì 8	Mercoledì 9	Giovedì 10	Venerdì 11
Crema di zucca e porri	Spaghetti all'olio e grana padano	Insalata caprese	Pasta e fagioli	Verdure di stagione lesse
Filetti di tacchino alla milanese insalata di lattuga e rapa	Frittata di zucchine peperoni saltati	"Arroz a la cazuela" con costoline di maiale	Pesce fresco con contorno	Bastoncini di pollo al forno con limone, insalata di lattuga e cetrioli
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 14	Martedì 15	Mercoledì 16	Giovedì 17	Venerdì 18
Maccheroni alla amatriciana	Cavolo cappuccio e patate lesse	Fusilli all'olio e grana padano	Riso al pomodoro	Spaghetti alla Norma
Frittata di formaggio insalata di lattuga e carote	"Fricandó" di vitella con champignon	Polpette con cus cus e verdure miste	Cosce di pollo e patate al forno	Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 21	Martedì 22	Mercoledì 23	Giovedì 24	Venerdì 25
Risotto con champignon	Crema di verdure di stagione	"Escudella" (minestra in brodo)	Lenticchie stufate	Fusilli al pesto
Frittata di patate, insalata di lattuga con formaggio fresco	Pizza al prosciutto cotto	"Carn d'olla" (Bollito di carne con verdure e ceci)	Pesce fresco con contorno	Scaloppa di tacchino alla milanese insalata di lattuga e pomodoro
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Lunedì 28	Martedì 29	Mercoledì 30	Giovedì 31	Venerdì
Maccheroni alla Norma	Verdure miste di stagione e patate lesse	Insalata mista	Crema di zucca	
Salsiccia al forno con patatine	Frittata di spinaci champignon saltati	Lasagne al ragù di carne	Pesce fresco con contorno	
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

verdure:
ad ogni pasto

Cereali, pasta, riso:
ad ogni pasto

legumi:
1-3 volte / settimana

uova:
1-2 volte a settimana

Olio d'oliva:
ad ogni pasto

Carne bianca:
1-3 volte a settimana

Carne rossa:
1 volta / settimana

Pesce:
1-2 volte a settimana

Prodotti lattiero-caseari:
1 volta / settimana

Frutta fresca:
4-5 volte / settimana