

SCUOLE DI BORDANO - MENU' A.S. 2020-2021  
MENU BASE

Il menù segue le linee guida del Friuli Venezia Giulia

Revisione del 09/09/20

Settimana	Pasto	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Spuntino del mattino	Frutta fresca o yogurt	Frutta fresca o spremuta	Frutta fresca o biscotti	Frutta fresca o budino	Frutta fresca o yogurt
	Pranzo	Pasta all'olio Pesce al forno Verdure di stagione	Passato di verdure con pastina Tacchino arrosto (freddo o caldo) Verdure di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto Verdure di stagione	Antipasto di verdure Pasta al ragù di manzo -	Riso alle verdure Formaggi Verdure di stagione
2	Spuntino del mattino	Frutta fresca o yogurt	Frutta fresca o spremuta	Frutta fresca o biscotti	Frutta fresca o budino	Frutta fresca o yogurt
	Pranzo	Pasta al pomodoro Hamburger di manzo o carne rossa Verdure di stagione	Crema di verdure con riso Uova Verdure di stagione	Antipasto di verdure di stagione Coscie di pollo con patate al forno o polenta Yogurt	Minestra di legumi con orzo o pastina Formaggi Verdure di stagione	Pasta alle verdure Tonno al naturale o all'olio e limone Verdure di stagione
3	Spuntino del mattino	Frutta fresca o yogurt	Frutta fresca o spremuta	Frutta fresca o biscotti	Frutta fresca o budino	Frutta fresca o yogurt
	Pranzo	Passato di verdure con pastina Polpette di manzo al sugo Verdure di stagione	Pasta al pesto Formaggi Verdure di stagione	Minestra di verdure con crostini Scaloppa di tacchino Verdure di stagione	Antipasto di verdure Lasagne o pasta al ragù di manzo -	Riso alle verdure Pesce gratinato Verdure di stagione
4	Spuntino del mattino	Frutta fresca o yogurt	Frutta fresca o spremuta	Frutta fresca o biscotti	Frutta fresca o budino	Frutta fresca o yogurt
	Pranzo	Riso al pomodoro o alle verdure Frittata alle erbe Verdure di stagione	Antipasto di verdure di stagione Bocconcini di vitello con purè o patate -	Minestra di legumi con orzo o pastina Formaggi Verdure di stagione	Pasta all'olio Pesce al forno Verdure di stagione	Spatzle burro e salvia Insalata di legumi e verdure (crude o cotte) Dolce

A ogni pasto sono presenti pane e frutta fresca. Le verdure potrebbero variare in funzione della disponibilità stagionale.

Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette possono subire dei cambiamenti mantenendo l'alimento base (carne, pesce, legumi, ecc).