

COMUNE DI UDINE - MENU' ANNUALE PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione  Pasta integrale alle verdure  Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione  Pasta ai 7 cereali/ Pasta al farro/ Pasta al mais/Orzo/Riso/cous cous alle verdure  Carne bianca Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/ crostini  Pesce <sup>(5)</sup> con patate  Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione  Piatto unico di carne rossa <sup>(1)</sup>  Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di legumi con cereali  Formaggi misti  Verdure di stagione Pane e frutta fresca
II SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Risotto alle verdure  Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione  Pasta ai 7 cereali/ Pasta al farro/ Pasta al mais/Polenta/Cous cous  Pesce <sup>(4,5)</sup> Pane e dolce	Minestra di verdure con fiocchi d'avena/orzo  Carne bianca con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di legumi con pasta/crostini  Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione  Pasta al pomodoro Polpette di legumi e verdure Pane e frutta fresca
III SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di formaggio <sup>(2)</sup>  Pane e macedonia di frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso/riso semintegrale alle verdure  Carne bianca Pane e frutta fresca	Minestra di legumi con orzo/farro  Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale alle verdure Pesce <sup>(5)</sup> Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pastina Carne rossa con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
IV SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Riso alla parmigiana Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Crema di legumi con farro/fiocchi d'avena Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione orzotto/pasta integrale con verdure  Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di legumi <sup>(3)</sup>  Pane e yogurt alla frutta/macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con pastina/crostini Pesce <sup>(5)</sup> con polenta/patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
V SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Pasta integrale al pesto fresco Pesce <sup>(5)</sup> Pane e frutta fresca	Minestrone pasta e legumi Formaggi misti Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Riso al pomodoro Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di carne bianca  Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con farro/orzo/fiocchi d'avena Carne rossa con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
VI SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Pasta al pomodoro Uova Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/crostini Pesce <sup>(5)</sup> con polenta/patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Cous cous/Riso basmati Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pizza/Piatto unico di formaggio <sup>(2)</sup>  Pane e dolce	Riso/orzo alle verdure Prosciutto cotto/crudo Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca

Il menù è da intendersi annuale con la raccomandazione di garantire la varietà di frutta e verdura offerti seguendo la stagionalità e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni  
N.B:

- 1) Esempi di piatto unico di carne: spezzatino con polenta, gnocchi /pasta/lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata...
- 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gateau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate, piadina con formaggio e verdure...
- 3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie/ceci/fagioli in umido con polenta, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta ...
- 4) Eventualmente in questa giornata si può proporre il piatto unico di pesce (pasta/riso/cous cous al ragù di pesce)
- 5) Alternare le tipologie di pesce offerte, evitando di proporre per più di una volta al mese prodotti processati a lunga conservazione (es. bastoncini di pesce, tonno in scatola...)

