

Menù Centri Estivi 2021

Settimana	Pasto	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
14.06.21 - 18.06.21	Spuntino	Pane speciale	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Antipasto di verdure di stagione Carne rossa con polenta/cous cous Pane e frutta fresca	Pasta alle verdure Uova Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Formaggio Verdura di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di verdure * Spezzatino di carne bianca con purè o patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Risotto con verdure Filetto di pesce ** Verdure di stagione Pane e frutta fresca
21.06.21 - 25.06.21	Spuntino	Pane speciale	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Riso alla parmigiana Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Cous cous/polenta/riso basmati Pesce ** Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Brodo vegetale Crespelle con ricotta e spinaci Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Pasta al pesto/verdure Pollo al forno Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di legumi * Prosciutto cotto Verdure di stagione Pane e frutta fresca
28.06.21 - 02.07.21	Spuntino	Pane speciale	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Minestra di verdure* Carne rossa con patate/polenta Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di formaggio*** Pane e frutta fresca	Orzotto alle verdure Tacchino Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Risotto in bianco Filetto di pesce ** Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Pasta alle verdure e legumi Rotolo di frittata Verdure di stagione Pane e frutta fresca

Le ricette possono subire cambiamenti mantenendo l'alimento base e le giornate possono essere invertite all'interno della stessa settimana prendendo l'intero pasto

* Minestre/passati/creme/ecc conterranno sempre pasta/riso/cereali/crostini, opportunamente alternati

** Il pesce dovrà essere per lo più pesce surgelato o fresco; semilavorati e/o pesce in scatola dovranno essere offerti non più di una volta ogni 3-4 settimane

*** Piatto unico di formaggio: pasta ai 4 formaggi, pizza, frico con patate, gateaux di patate, piadina con stracchino...

**** Piatto vegetale: legumi in umido con polenta, lasagne al ragù di lenticchie, riso o pasta all'olio + legumi sottoforma di crocchette, polpette, polpettone oppure al naturale...