

## TABELLA ESTIVA

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA nel Comune di GARLATE

**Da settembre 2022 al 21 Ottobre 2022 e dal 10 Aprile 2023**

**NO CARNE**

|                                                                                            | <b>LUNEDÌ</b>                                                                            | <b>MARTEDÌ</b>                                                                                           | <b>MERCOLEDÌ</b>                                                                                  | <b>GIOVEDÌ</b>                                                                                                                      | <b>VENERDÌ</b>                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1° settimana</u><br>05/09sett22<br>10/14ott22<br>08/12mag23<br>12/16giu23               | Gnocchi al pomodoro<br>Latteria e Primo sale<br>Finocchi<br>Pane<br>Frutta               | Pasta allo zafferano<br>Piselli saltati<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                                   | Passato di verdura con<br>crostini<br><b>Legumi in umido</b><br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta | Risotto alla parmigiana<br>Filetto di platessa al<br>forno<br>Insalata<br>Pane<br>Frutta                                            | Pasta alla contadina<br>Rotolo di frittata o Uovo<br>sodo<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta   |
| <u>2° settimana</u><br>12/16sett22<br>17/21ott22<br>10/14apr23<br>15/19mag23<br>19/23giu23 | Pasta al ragù di verdura<br><b>Pesce al forno</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta    | Pasta agli aromi<br>Lenticchie in umido<br>Fagiolini<br>Pane<br>Gelato                                   | Pomodori<br>Focaccia al formaggio<br>Pane<br>Frutta                                               | Pasta al pomodoro<br><b>Legumi alla pizzaiola</b><br>Erbette<br>Pane<br>Frutta                                                      | Riso all'olio extraverg.<br>Filetto di merluzzo dorato<br>al forno<br>Zucchine<br>Pane<br>Frutta |
| <u>3° settimana</u><br>19/23sett22<br>17/21apr23<br>22/26mag23<br>26/30giu23               | Risotto alla milanese<br>Mozzarella alla caprese<br>Pane<br>Frutta                       | Passato di verdura con<br>farro<br><b>Cannellini alla pizzaiola</b><br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta | Pasta al pomodoro<br>Polpette di pesce<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                             | Pasta con ragù di <b>legumi</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta                                                                 | Pasta all'olio extraverg.<br>Burger vegetale<br>Piselli e Carote<br>Pane<br>Frutta               |
| <u>4° settimana</u><br>26/30sett22<br>24/28apr23<br>29mag/02giu23                          | Risotto al pomodoro<br><b>Formaggio fresco</b><br>Melone<br>Finocchi in insalata<br>Pane | Pasta al pesto<br>Lenticchie agli aromi<br>Zucchine trifolate<br>Pane<br>Frutta                          | Pizza margherita<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta                                             | Pasta all'olio extraverg.<br>Platessa alla milanese<br>Pomodori<br>Pane<br>Frutta                                                   | Pasta al ragù di verdura<br>Crocchette d'uovo<br>Fagiolini<br>Pane<br>Torta margherita           |
| <u>5° settimana</u><br>03/07ott22<br>01/05mag23<br>05/09giu23                              | Riso e piselli<br>Montasio e Mozzarella<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta             | Pasta integrale al sugo di<br>melanzane<br><b>Frittata</b><br>Misto verdure al vapore<br>Pane<br>Frutta  | Gnocchi gratinati alla<br>romana<br>Tonno<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta                     | Ravioli di magro alla<br>salvia<br>(Pasta olio e salvia per<br>l'infanzia)<br><b>Legumi agli aromi</b><br>Erbette<br>Pane<br>Frutta | Pasta al pomodoro fresco<br>Polpette di cannellini<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                |

## TABELLA INVERNALE

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA nel Comune di GARLATE

**Dal 24 Ottobre 2022 al 7 Aprile 2023**

**NO CARNE**

|                                                                                                     | <b>LUNEDÌ</b>                                                                                       | <b>MARTEDÌ</b>                                                                                  | <b>MERCOLEDÌ</b>                                                                                    | <b>GIOVEDÌ</b>                                                                                          | <b>VENERDÌ</b>                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1° settimana</u><br>14/18nov22<br>19/23dic22<br>23/27gen23<br>27feb/03mar23<br>03/07apr23        | Risotto alla parmigiana<br>Filetto di platessa al<br>forno<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta           | Pasta al pomodoro<br>Rotolo di frittata<br>Finocchi in insalata<br>Pane<br>Frutta               | Minestrina d'orzo e<br>verdure<br><b>Legumi alla pizzaiola</b><br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta | Pizza margherita<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta                                                   | Pasta all'olio extraverg.<br>Burger vegetale<br>Cavolfiori gratinati e<br>piselli<br>Pane<br>Frutta                                                    |
| <u>2° settimana</u><br>21/25nov22<br>26/30dic22<br>30gen/03feb23<br>06/10mar23                      | Pasta al ragù di verdura<br>Primo sale e Montasio<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta               | Riso all'inglese<br>Filetto di merluzzo dorato<br>al forno<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta | Polenta<br><b>Legumi in umido</b><br>Verdure al vapore<br>Pane<br>Frutta                            | Fusilli al pesto<br>Lenticchie agli aromi<br>Zucchine gratinate<br>Pane<br>Yogurt                       | Passato di verdure con<br>crostini<br><b>Frittata</b><br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta                                                             |
| <u>3° settimana</u><br><u>24/28ott22</u><br>28nov/02dic22<br>02/06gen23<br>06/10feb23<br>13/17mar23 | Risotto alla zucca<br><b>Cannellini agli aromi</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta              | Crema di verdure con<br>farro<br>Latteria e Asiago<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta         | <b>Pasta al ragù di legumi</b><br>Misto verdure al vapore<br>Pane<br>Frutta                         | Gnocchi al pomodoro<br>Piselli saltati<br>Carote cotte<br>Pane<br>Frutta                                | Pasta all'olio extraverg.<br>Tonno<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                                                                                      |
| <u>4° settimana</u><br>31ott/04nov22<br>05/09dic22<br>09/13gen23<br>13/17feb23<br>20/24mar23        | Gnocchetti sardi alle<br>zucchine<br><b>Piselli agli aromi</b><br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta | Pasta al pomodoro<br>Frittata al forno<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                           | Insalata mista<br>Focaccia al formaggio<br>Pane<br>Frutta                                           | Vellutata di verdure con<br>legumi<br>Filetto di platessa al forno<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta | Pasta all'olio extraverg.<br>Legumi in umido<br>Spinaci<br>Pane<br>Torta margherita                                                                    |
| <u>5° settimana</u><br>07/11nov22<br>12/16dic22<br>16/20gen23<br>20/24feb23<br>27/31mar23           | Pasta integrale al<br>pomodoro<br><b>Pesce al forno</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta         | Polenta con lenticchie<br>Verdure miste al vapore<br>Pane<br>Frutta                             | Risotto alla milanese<br>Mozzarella e Grana<br>Zucchine al forno<br>Pane<br>Frutta                  | Passato di verdure con<br>crostini<br><b>Piselli saltati</b><br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta       | Ravioli di magro alla<br>salvia<br>(Pasta olio e salvia per<br>l'infanzia)<br>Filetti di merluzzo dorati<br>al forno<br>Carote julienne<br>Pane Frutta |