

Il menù estivo

AREA 1 inizio 3ª settimana • AREA 2 inizio 2ª settimana
AREA 3 inizio 1ª settimana • AREA 4 inizio 4ª settimana

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO

Validità: dal 28/04/14

settimana

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

1ª

- Ravioli di magro* olio e salvia
- Pollo* marinato alla senape, limone e rosmarino #
- Carote* brasate
- Frutta fresca di stagione

- Pasta con sugo di merluzzo* al pomodoro
- Formaggio (caciotta biologica)
- Pomodori in insalata
- Frutta fresca di stagione

- Misto carote e insalata ⊕
- Pizza margherita °
- Muffin con gocce di cioccolato

- Malloreddus pomodoro biologico e basilico
- Bastoncini di pesce **
- Fagiolini* all'olio
- Frutta fresca di stagione

- Risotto alla parmigiana
- Tortino con ricotta, erbe* e cannellini #
- Pomodori in insalata
- Frutta fresca di stagione

2ª

- Pasta aglio, olio e parmigiano
- Merluzzo* in salsa di limone #
- Misto insalata ⊕ e pomodori
- Frutta fresca di stagione

- Insalata di pasta con pomodori, olive nere e basilico
- Arrosto di lonza alle mele #
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Risotto al pomodoro
- Arrosto di tacchino agli aromi #
- Insalata di stagione ⊕
- Frutta fresca di stagione

- Gnocchi* al pesto*
- Formaggio (asiago)
- Zucchine al forno
- Frutta fresca di stagione

- Pasta integrale biologica al pomodoro
- Frittata con patate e porri #
- Insalata di stagione ⊕
- Frutta fresca di stagione

3ª

- Risotto e zucchine
- Formaggio (primosale)
- Patate arrosto
- Frutta fresca di stagione

- Crema di cannellini con crostini con farina integrale biologica
- Arrosto di tacchino al latte #
- Insalata di stagione ⊕
- Frutta fresca di stagione

- Pasta al pesto*
- Cotoletta di lonza alla milanese #
- Fagiolini* all'olio
- Frutta fresca di stagione

- Carote a tronchetto
- Pizza margherita °
- Gelato

- Pasta al pesto delle Lipari
- Merluzzo* alla livornese
- Insalata di stagione ⊕
- Frutta fresca di stagione

4ª

- Gnocchi* al pomodoro biologico
- Bastoncini di pesce **
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Risotto allo zafferano
- Frittata al formaggio #
- Pomodori in insalata
- Frutta fresca di stagione

- Pasta olio e parmigiano
- Bocconcini di vitellone con carote
- Frutta fresca di stagione

- Pasta integrale biologica pomodoro e basilico
- Straccetti di pollo gratinati #
- Insalata di stagione ⊕
- Frutta fresca di stagione

- Insalata di farro biologico con pesto* e pomodori
- Formaggio (stracchino)
- Zucchine al forno
- Frutta fresca di stagione

⊕ a rotazione secondo disponibilità
cottura al forno

* alimento surgelato all'origine
° base pizza surgelata all'origine
N.B. Basilico surgelato all'origine

Dal 1° giugno 2014: inserimento di Tonno in scatola in sostituzione di Merluzzo alla livornese il venerdì della 3ª settimana ed inserimento di Gelato in sostituzione di Muffin con gocce di cioccolato il mercoledì della 1ª settimana.

numero verde 800 710 980 • e-mail parliamoci@milanoristorazione.it • sito internet www.milanoristorazione.it

MILANO
RISTORAZIONE
SPA



Vi presentiamo il sacchetto salvamerenda

Imparare a non avanzare ciò che si mangia è importante, è un gesto di rispetto per il cibo che consumiamo, ma anche per chi fatica a permettersi più di un pasto completo al giorno.

Alle iniziative che Milano Ristorazione ha già messo in atto in questi anni, quali la raccolta di pane e frutta, grazie al programma Siticibo della Fondazione Banco Alimentare, al recupero da alcuni Centri Cucina delle porzioni non consumate, sempre con Banco Alimentare e con l'Assessorato alle Politiche Sociali e Cultura della salute del Comune, in collaborazione con City Angels, si aggiunge ora una nuova buona pratica che vedrà coinvolte direttamente le scuole.

A partire dall'introduzione del Menu Estivo 2014, Milano Ristorazione, in collaborazione con

| settimana | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|----------------|--|--|--|--|---|
| 1 ^a | <ul style="list-style-type: none"> • Bruschetta ai pomodori e basilico • Mix di insalate con mais e tonno • Dessert alla frutta | <ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura e cereali • Polpettine o hamburger di carne al sugo di verdure con patate • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto in verde • Legumi in insalata • Insalata di zucchine • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di farro o di orzo • Frittatina alle erbe aromatiche • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Crocchette di patate • Spiedini di carni bianche con verdure su letto d'insalata • Macedonia con gelato |
| 2 ^a | <ul style="list-style-type: none"> • Cous cous allo zafferano con verdure • Uova strapazzate o sode con zucchine brasate • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Piatto unico a base di cereali e legumi • Insalatona con scaglie di parmigiano • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale tostato con melanzane peperoni e basilico • Crocchette di pesce • Fragole con gelato | <ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura • Hamburger di vitellone • Fagiolini olio e aglio • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Crudità di verdure in pinzimonio • Piadina con prosciutto crudo • Frutta fresca di stagione |
| 3 ^a | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di pasta vegetariana • Pesce marinato olio e limone • Carote julienne • Macedonia di frutta fresca | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro fresco e basilico • Caprese • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Minestra di verdure con cereali • Pesce al forno con patate • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ragù di asparagi e carciofi • Insalata mista con straccetti di carni bianche grigliate • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Hamburger o polpette di legumi • Verdure grigliate • Frutta fresca di stagione |
| 4 ^a | <ul style="list-style-type: none"> • Pollo al curry con cous cous e verdure in agro dolce • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Crudità di verdure • Pizza • Dessert alla frutta o frullato | <ul style="list-style-type: none"> • Verdure grigliate • Ravioli di verdura gratinati (una porzione abbondante esclude il secondo) • Frutta fresca e gelato | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto allo zafferano • Insalata di pesce • Fagiolini e pomodori | <ul style="list-style-type: none"> • Crema di carote con crostini integrali • Vitello tonnato • Asparagi • Frutta fresca di stagione |

VERDURE PRIMAVERA/ESTATE: privilegiare asparagi, carciofi, pomodori, peperoni, zucchine, melanzane, rapanelli, carote, fagiolini.

CEREALI: alternare pasta e riso (anche integrali), orzo, farro, ecc.

CONDIMENTI (Grassi): olio di oliva extra vergine, utilizzare il burro in piccole dosi.

L'Assessorato all'Educazione e all'Istruzione e Legambiente, avvierà il Progetto "Io Non Spreco". L'idea è semplice: alcuni alimenti, per il momento frutta, pane, budino e muffin, se non consumati alla fine del pasto, possono essere conservati in un apposito sacchetto e portati a casa da ciascun alunno. L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, gli insegnanti possono segnalare al proprio Dirigente scolastico la disponibilità della propria classe, in modo che siano gli stessi bambini a diventare protagonisti di questa buona pratica. Ad ogni classe aderente verranno distribuiti i

sacchetti personalizzati, robusti, in materiale riciclabile, scelti sia per rispondere all'esigenza di conservare gli alimenti senza deteriorarli, sia quale opzione più sostenibile per l'ambiente, in quanto lavabili e riutilizzabili molte volte. Infine, grazie ai bambini, anche le famiglie saranno sensibilizzate a sostenere il Progetto "Io Non Spreco" al fine di compiere un gesto civico di grande portata, contribuire alla diminuzione degli avanzi, diminuendo così il peso quotidiano dei rifiuti, fornire, tutti insieme, un esempio importante per l'educazione delle generazioni future.

DOVE RICHIEDERE IL SACCHETTO?

L'adesione al progetto è su base volontaria e la richiesta va inoltrata dalle Direzioni Didattiche all'email iononspreco@milanoristorazione.it