

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

AREA 1 inizio 1^ settimana

AREA 2 inizio 4^ settimana

Validità: 16/04/2018

AREA 3 inizio 3^ settimana

AREA 4 inizio 2^ settimana

2018 ESTIVO MENÙ

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli * di magro olio e salvia • Pollo * marinato alla senape, succo di limone biologico e rosmarino 📄 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Formaggio (caciotta biologica) • Zucchine al forno • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodori con ceci • Pizza margherita * • Gelato 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica agli aromi • Merluzzo * gratinato • Erbette * all'olio • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Malloreddus biologici al sugo di pomodoro biologico con tonno • Hamburger di verdure e legumi * 📄 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ©
	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica al pomodoro e basilico * • Frittata con porri 📄 • Insalata di stagione © • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale biologica al pesto * • Arrosto di tacchino agli aromi • Peperoni * al forno • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Misto insalata © • e pomodori • Lasagne alla bolognese 📄 • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto e piselli * • Formaggio (mozzarella) • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica aglio, olio e parmigiano • Insalata di merluzzo * con mais e olive • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ©
	<ul style="list-style-type: none"> • Carote a tronchetto • Pizza margherita * • Gelato 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica al pomodoro • Crocchette con lenticchie 📄 • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli * di magro olio e salvia • Cotoletta di lonza alla milanese 📄 • Insalata di stagione © • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto e zucchine • Formaggio (primo sale) • Patate arrosto • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzotto biologico allo zafferano • Tonno • Misto insalata © e pomodori • Frutta fresca di stagione ©
	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi * al pomodoro biologico • Bastoncini di pesce 📄 * • Carote julienne • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso • Frittata 📄 • Insalata di stagione © • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica olio e parmigiano • Bocconcini di tacchino con carote • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di farro biologico con pesto * e pomodori • Rusticelle di pollo 📄 • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione © 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale biologica pomodoro e lenticchie • Formaggio (stracchino) • Fagiolini * all'olio • Frutta fresca di stagione ©

* Alimento surgelato all'origine

📄 Cottura al forno

🥚 Con utilizzo di uova biologiche

🏠 Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

© A rotazione secondo disponibilità

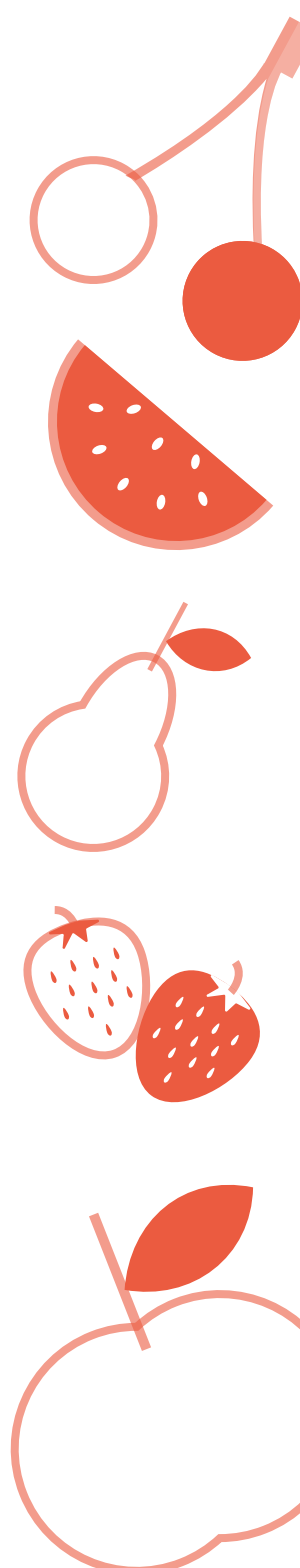
Mele, pere, arance ed uva sono di origine biologica, salvo indisponibilità di mercato - Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente olio extravergine di oliva e sale iodato - Una volta alla settimana viene proposto pane integrale biologico ed una settimana al mese pane biologico.



Numero verde 800 710 980

E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it

Sito: www.milanoristorazione.it



CONSIGLI PER LA CENA

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Mix di insalate verdi e pomodori Insalata di pasta con verdure saltate e legumi Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di radicchio e patate Involtoni di pesce Insalata mista Crostatina con frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pinzimonio di verdure Riso pilaf con bocconcini di pollo al curry e verdure Spiedini di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pappa al pomodoro con crostini integrali Uova strapazzate Melanzane grigliate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Focaccia di mais al rosmarino Spiedini con mozzarelline e pomodorini Macedonia di frutta fresca di stagione
2 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Spiedini di verdure Pesce in crosta di semi di papavero Yogurt naturale con frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di riso integrale con verdure grigliate Asparagi con crema di parmigiano Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di carciofi con crostini ai cereali Prosciutto crudo e melone Macedonia di frutta fresca di stagione con gelato 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti al pomodoro fresco Insalata di pollo con verdure grigliate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di zucchine al profumo di menta Uova in camicia su pane tostato Barbabietole in insalata Frullato di frutta fresca di stagione
3 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchetti verdi olio e parmigiano Fagottini di fiori di zucca con ricotta Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura al profumo di basilico Pollo arrosto Patate al forno Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di carciofi Riso venere con piselli e calamaretti Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Bruschetta olio e origano Pomodori ripieni con macedonia di legumi Spiedini di frutta fresca di stagione con scaglie di cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> Verdure grigliate Rigatoni con pesce e zafferano Frutta fresca di stagione
4 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Pinzimonio di verdure Piadina con mousse di ricotta e zucchine Fragole con gelato 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti al ragù bianco di carciofi Polpettine di vitellone con verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Tartine di pane di segale con mousse di piselli e granella di pistacchi Caprese Frullato di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Mix di insalate e germogli Cous cous con ceci e verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso rosso con zucchine Polipo in insalata Spiedini di frutta fresca di stagione

RISO VENERE CON PISELLI E CALAMARETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO VENERE - 280 g

CALAMARETTI - 500 g

PISELLI FRESCHI - 100 g

BRODO VEGETALE - 200 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

- 4 cucchiari

SPICCHI D'AGLIO - 1

VINO BIANCO - 1 bicchiere

SALE - qb

PREPARAZIONE

1. Lavare e pulire i calamaretti
2. Sgusciare e lavare i piselli
3. Lessare i piselli
4. Sbucciare e lavare l'aglio
5. Scaldare il brodo
6. In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio
7. Aggiungere i calamaretti, sfumare con il vino bianco e lasciarli cuocere a fuoco vivo per un paio di minuti, aggiungere i piselli
8. Abbassare il fuoco, aggiungere un po' di brodo, un pizzico di sale, proseguire la cottura
9. A fine cottura, eliminare l'aglio e regolare di sale
10. Lessare il riso in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarlo, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco
11. Saltare il riso scolato a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto
12. Servire aggiungendo un filo di olio a crudo



NEWSLETTER

SUGGERIMENTI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



GIORNATE A MENÙ SPECIALE

L'alimentazione è uno dei fattori chiave che influenzano la salute. Mangiare in modo sano aiuta ad evitare molte patologie prevenibili. Ricordiamo alcuni importanti e semplici suggerimenti per una corretta alimentazione:

- Assumere acqua in maniera adeguata (da 1,6 a 2 litri circa, per fascia di età considerata).
- Consumare sempre una adeguata ed equilibrata prima colazione.
- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Consumare quotidianamente cereali (farro, orzo, frumento, riso, ecc) e loro derivati (pasta, pane, ecc) prediligendo la tipologia integrale, limitando i prodotti che contengono zuccheri aggiunti (dolci, biscotti, merendine, caramelle, bevande/bibite ecc) ed evitando l'aggiunta di zuccheri ad alimenti/preparazioni (latte, yogurt, macedonie, ecc).

- Avvicinare il consumo di carne, pesce, formaggi e legumi come secondo piatto (fonte proteica), alternandone il più possibile le tipologie proposte. Privilegiare la carne bianca rispetto alla carne rossa.
- Limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva.
- Limitare il consumo di sale.
- Variare il più possibile le proposte a tavola.

A proposito del consumo di sale, Milano Ristorazione aderisce alla **Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale** (www.sinu.it) ed è lieta di informare che il contenuto di sale nel pane somministrato è attualmente pari al 1% (riferito alla farina).

Come ogni anno Milano Ristorazione propone, nel corso del menù estivo, le Giornate a menù speciale. L'obiettivo è quello di promuovere l'integrazione, stimolare i più piccoli all'approfondimento di tematiche rilevanti ma anche celebrare ricorrenze importanti.

Qui di seguito il calendario:

MARTEDÌ
15 MAGGIO

In occasione della settimana nazionale della Celiachia, sarà proposto il Menù senza glutine, con la collaborazione di AIC Lombardia Onlus (Associazione Italiana Celiachia).

MERCOLEDÌ
23 MAGGIO

"A pranzo ricordando" con i prodotti di Libera Terra. Occasione per celebrare il 26° anniversario della Strage di Capaci e per commemorare le vittime innocenti di tutte le mafie.