

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

AREA 1 inizio 4 settimana
AREA 3 inizio 2 settimana

AREA 2 inizio 3 settimana
AREA 4 inizio 1 settimana

Validità: dal 22/10/2018

MENÙ INVERNALE

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica alla crema di zucchine * Bastoncini di pesce *  Purè di patate Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di lenticchie con riso Bocconcini di tacchino alla romana Purè di patate Fagiolini * all'olio Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al ragù di soia biologica Formaggio Asiago DOP Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Spicchi di finocchi e carote a tronchetto Pizza margherita * Dolce da forno 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale biologica al pesto * Sfornato con legumi    Insalata di stagione  Frutta fresca di stagione 
	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli * di magro olio e parmigiano Frittata   Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di piselli * con crostini con farina integrale biologica Cotoletta di lonza alla milanese   Erbette * aglio e olio Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al ragù di verdure e legumi Nasello * gratinato Patate e fagiolini * in insalata Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di farro biologico Formaggio (caciotta biologica) Zucchine * al forno Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alla parmigiana Crocchette con lenticchie    Misto finocchi e insalata  Frutta fresca di stagione 
	<ul style="list-style-type: none"> Spicchi di finocchi e carote a tronchetto Pizza margherita * Budino al cacao equosolidale 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di cannellini con riso Pollo * al forno al rosmarino Insalata,  verza e carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi *al pomodoro biologico Frittata   Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica con crema di broccoli Formaggio (primo sale) Patate arrosto Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica agli aromi Burger di pesce *  Fagiolini * all'olio Frutta fresca di stagione 
	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli * di magro alla salvia Chicche di filetti di merluzzo   Insalata di stagione  Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica Rustichelle di pollo   Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Risotto allo zafferano Formaggio provolone DOP Cavolfiori * gratinati Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Polenta biologica Bocconcini di tacchino con carote e piselli * Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Malloreddus biologici al pomodoro biologico e basilico * Frittata con porri   Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione 

* Alimento surgelato all'origine

 Cottura al forno

 Con utilizzo di uova biologiche

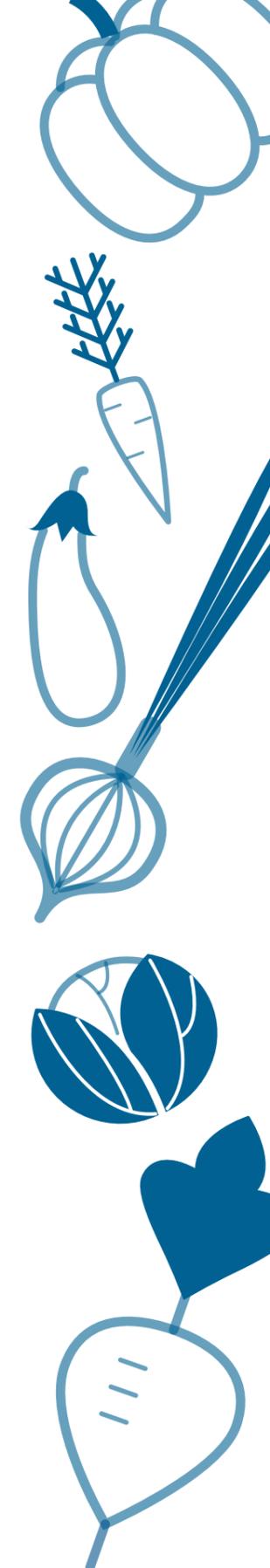
 Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

 A rotazione secondo disponibilità

Mele, pere, arance, clementine ed uva sono di origine biologica, salvo indisponibilità di mercato. A tavola viene servita acqua del Comune di Milano la cui potabilità è controllata dall'azienda MM S.p.A. 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.

MILANO RISTORAZIONE

Numero verde 800 710 980
E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it
Sito: www.milanoristorazione.it



CONSIGLI PER LA CENA

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<td> <ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con crostini • Polpettine di legumi • Insalata di spinaci • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Finocchi gratinati • Fusilli al ragù di pesce • Mele al forno caramellate </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Crema di cavolfiori • Uova strapazzate • Patate al rosmarino • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Orecchiette con cime di rapa • Hamburger di carni bianche • Carciofi stufati • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Verdure grigliate • Polenta pasticciata • Yogurt naturale con frutta fresca di stagione </td>	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con crostini • Polpettine di legumi • Insalata di spinaci • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi gratinati • Fusilli al ragù di pesce • Mele al forno caramellate 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cavolfiori • Uova strapazzate • Patate al rosmarino • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orecchiette con cime di rapa • Hamburger di carni bianche • Carciofi stufati • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure grigliate • Polenta pasticciata • Yogurt naturale con frutta fresca di stagione
<td> <ul style="list-style-type: none"> • Minestra di farro • Pesce al cartoccio con verdure • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Caponata di verdure • Pasta e fagioli • Macedonia di frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con carote • Uova alla coque • Broccoli aglio e olio • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Pastina con verdure • Arrosto di tacchino con castagne e mele • Finocchi al vapore • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Pinzimonio di verdure • Piadina con formaggio e verdure • Castagne al forno </td>	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di farro • Pesce al cartoccio con verdure • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Caponata di verdure • Pasta e fagioli • Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto con carote • Uova alla coque • Broccoli aglio e olio • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina con verdure • Arrosto di tacchino con castagne e mele • Finocchi al vapore • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzimonio di verdure • Piadina con formaggio e verdure • Castagne al forno
<td> <ul style="list-style-type: none"> • Verdure stufate • Risotto alla pescatora • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di finocchi e melagrana • Torta salata con ricotta e zucchine • Pere cotte con cioccolato fondente </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Crema di porri con crostini • Spiedini di pesce • Purè di carote • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Orzotto zafferano e piselli • Scaloppine di pollo • Bietole al vapore • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Minestra di riso e lenticchie • Omelette con verdure • Macedonia di frutta fresca di stagione </td>	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure stufate • Risotto alla pescatora • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di finocchi e melagrana • Torta salata con ricotta e zucchine • Pere cotte con cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di porri con crostini • Spiedini di pesce • Purè di carote • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzotto zafferano e piselli • Scaloppine di pollo • Bietole al vapore • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di riso e lenticchie • Omelette con verdure • Macedonia di frutta fresca di stagione
<td> <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di arance rosse e semi di zucca • Crostone di pane con mousse di legumi • Yogurt naturale con frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Mix di cereali integrali con verdure • Uova in camicia con spinaci • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo di carne • Bollito di vitellone • Purè di broccoli • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti alle verdure • Pesce al forno con carciofi • Frutta fresca di stagione </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Macedonia di verdure e legumi • Risotto con radicchio e crescenza • Tortino di castagne </td>	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di arance rosse e semi di zucca • Crostone di pane con mousse di legumi • Yogurt naturale con frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mix di cereali integrali con verdure • Uova in camicia con spinaci • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo di carne • Bollito di vitellone • Purè di broccoli • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti alle verdure • Pesce al forno con carciofi • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia di verdure e legumi • Risotto con radicchio e crescenza • Tortino di castagne

ARROSTO DI TACCHINO CON CASTAGNE E MELE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FESA DI TACCHINO 600 g
 CASTAGNE FRESCHE 900 g
 MELE 300 g
 OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 30 g
 CIPOLLE 20 g

SALE Q.B.
 VINO BIANCO Q.B.
 BRODO VEGETALE Q.B.

PREPARAZIONE

1. Bollire e pelare le castagne fresche
2. Rosolare la fesa di tacchino in padella con olio e cipolla tritata
3. Sfumare con vino bianco
4. Aggiungere il brodo vegetale
5. Proseguire la cottura per 30 minuti, aggiungendo se necessario, del brodo vegetale
6. Aggiungere alla fesa di tacchino le mele sbucciate e tagliate fette e le castagne
7. Salare e cuocere per altri 20 minuti
8. Prelevare il tacchino e frullare le castagne e le mele unitamente alla salsa di cottura
9. Affettare la carne e condirla con la salsa alle castagne e mele

NEWSLETTER

SUGGERIAMO ALLE SCUOLE LE BUONE PRATICHE DI MILANO RISTORAZIONE

FRUTTA A METÀ MATTINA

Favorire il consumo di frutta, limitare l'assunzione di prodotti contenenti zuccheri aggiunti, quali merendine, biscotti, dolci e/o bevande, a queste indicazioni nutrizionali risponde il progetto "Frutta a metà mattina", iniziativa destinata a bambini e ragazzi delle scuole primarie e secondarie, che per il terzo anno scolastico, il Comune di Milano e Milano Ristorazione, propongono alle scuole della città. Forti del numero di adesioni ottenuto nello scorso anno scolastico (59 plessi, 795 classi per un totale di 17.435 alunni) rinnoviamo la proposta, ricordando che la partecipazione è libera da parte di ciascun plesso scolastico per almeno il 50% della totalità delle classi, di anticipare il consumo della frutta, anziché a fine pasto, alla merenda di metà mattina. Non solo una buona pratica destinata a favorire una buona abitudine alimentare, ma

un gesto tangibile nella limitazione degli sprechi, in quanto si sono potuti registrare concretamente maggior gradimento nel consumo di frutta e del pasto nonché minore avanzo di cibo nei piatti.

QUESTO IL CALENDARIO PER L'ANNO SCOLASTICO 2018/2019:

- **YY ottobre 2018: rinnovo adesioni per le scuole già partecipanti**
- **XX novembre 2018: adesioni da parte di nuove scuole**

Tutte le segreterie scolastiche verranno informate di tutti gli step di partecipazione da parte dell'Assessorato Educazione e Istruzione del Comune di Milano.

SACCHETTO SALVAMERENDA "IO NON SPRECO"

Siamo partiti nell'anno 2014 e dei primi 31.000 sacchetti salvamerenda non ce ne è rimasto più nemmeno uno! In tre anni abbiamo introdotto il nostro progetto "IO NON SPRECO" in 85 scuole di Milano per aiutare i bambini a comprendere l'importanza di recuperare pane e frutta non consumati a pranzo per portarli a casa oppure per mangiarli a merenda. Il sacchetto salvamerenda è lavabile e riciclabile, adatto a contenere gli alimenti, e i bambini lo possono prendere con sé quando vanno in refettorio per riporvi il pane e la frutta o il dessert qualora a pranzo non li abbiano consumati. Negli ultimi tre anni, in molte classi, il sacchetto è stato un compagno, colorato e comodo, uno strumento educativo pratico e divertente per imparare a non sprecare come pratica personale e quotidiana da condividere con i compagni di classe e con le maestre. Da ottobre 2018 i sacchetti salvamerenda sono di nuovo disponibili: per ottenerli le segreterie scolastiche devono mandare una mail al seguente indirizzo: iononspreco@milanoristorazione.it