

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

AREA 1 inizio 4<sup>a</sup> settimana  
AREA 3 inizio 2<sup>a</sup> settimana

AREA 2 inizio 3<sup>a</sup> settimana  
AREA 4 inizio 1<sup>a</sup> settimana

Validità: dal 21/10/2019

# MENÙ INVERNO 19/20

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di lenticchie con riso</li> <li>• Formaggio Asiago DOP</li> <li>• Zucchine al forno</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malloreddus biologici al pomodoro</li> <li>• Arrosto di tacchino agli aromi</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale biologica al pesto *</li> <li>• Sformato con legumi </li> <li>• Insalata di stagione</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote a tronchetto</li> <li>• Pizza margherita *</li> <li>• Budino al cacao equosolidale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica alla crema di zucchine *</li> <li>• Bastoncini di pesce * </li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Lasagne al ragù di soia biologica </li> <li>• Tortino biologico alla carota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla parmigiana</li> <li>• Nasello * gratinato</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di piselli con crostini con farina integrale biologica</li> <li>• Cotoletta di lonza alla milanese </li> <li>• Insalata di stagione</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli * di magro olio e parmigiano</li> <li>• Frittata </li> <li>• Erbette * aglio e olio</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di zucchine * con rigatini di farro biologico</li> <li>• Crocchette con lenticchie </li> <li>• Fagiolini * all'olio</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pizza margherita *</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di cannellini con riso</li> <li>• Frittata </li> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi * al pomodoro biologico</li> <li>• Pollo * al forno al rosmarino</li> <li>• Insalata, verza e carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica con crema di broccoli</li> <li>• Formaggio Stracchino</li> <li>• Patate * arrosto</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica agli aromi</li> <li>• Nasello * pomodoro, capperi e olive</li> <li>• Fagiolini * all'olio</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli * di magro alla salvia</li> <li>• Rustichelle di pollo </li> <li>• Insalata di stagione</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica</li> <li>• Chicche di filetti di merluzzo </li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto allo zafferano</li> <li>• Formaggio Caciotta biologica</li> <li>• Cavolfiori * gratinati</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta biologica</li> <li>• Bocconcini di tacchino con carote e piselli *</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica al ragù di soia biologica</li> <li>• Frittata con zucchine </li> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Frutta fresca di stagione ©</li> </ul>

\* Alimento surgelato all'origine

Cottura al forno

Con utilizzo di uova biologiche

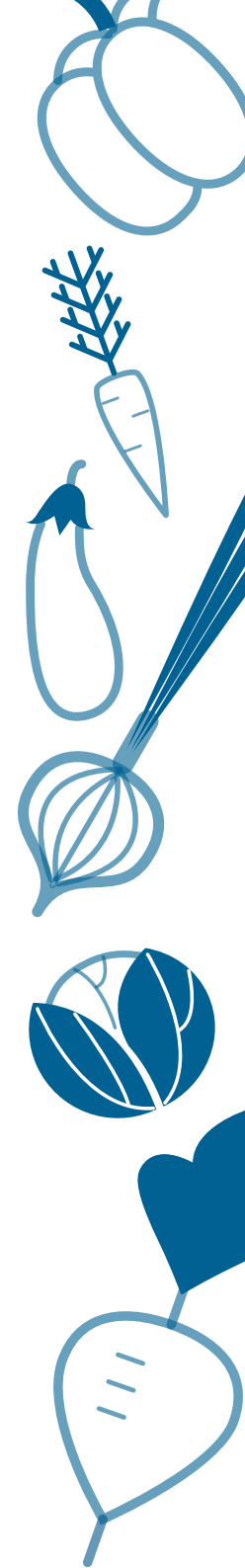
Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

© 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.



Numero verde 800 710 980  
E-mail: [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it)  
Sito: [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)



# CONSIGLI PER LA CENA

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orecchiette con cime di rapa</li> <li>Spiedini di pesce</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure grigliate</li> <li>Polenta pasticciata</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure stufate</li> <li>Risotto alla pescatora</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema di cavolfiori</li> <li>Uova strapazzate</li> <li>Patate al rosmarino</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di arance rosse e semi di zucca</li> <li>Crostone di pane con mousse di legumi</li> <li>Yogurt naturale con frutta fresca di stagione</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereali integrali e verdure</li> <li>Uova in camicia con crema di zucca</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure stufate</li> <li>Pizzoccheri</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti alle verdure</li> <li>Pesce in crosta di patate</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastina con verdure</li> <li>Scaloppine di pollo al limone</li> <li>Purè di broccoli</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di finocchi e melagrana</li> <li>Torta salata con ricotta e zucchine</li> <li>Pere cotte con cioccolato fondente</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carciofi stufati</li> <li>Farfalle al ragù di pesce e verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinzimonio di verdure</li> <li>Piadina con formaggio e verdure</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema di porri con crostini</li> <li>Spiedini di pesce e verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orzotto con carote</li> <li>Uova al forno con scaglie di parmigiano</li> <li>Bietole al vapore</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macedonia di verdure e legumi</li> <li>Risotto con radicchio e scamorza</li> <li>Mela caramellata con mandorle e cannella</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso e prezzemolo</li> <li>Omelette</li> <li>Carciofi trifolati</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caponata di verdure</li> <li>Pasta e fagioli</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastina in brodo di carne</li> <li>Bollito di vitellone</li> <li>Purè di carote</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso e lenticchie</li> <li>Quiche di verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di farro</li> <li>Pesce al cartoccio con verdure</li> <li>Tortino di castagne</li> </ul>

## RISOTTO RADICCHIO E SCAMORZA



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 GR DI RISO

150 GR DI RADICCHIO ROSSO

100 GR DI SCAMORZA

AFFUMICATA

60 GR DI BURRO

1/2 CIPOLLA

SEDANO, CAROTE E CIPOLLE E QUALCHE FOGLIA DI RADICCHIO (PER IL BRODO VEGETALE)  
SALE Q.B.  
VINO BIANCO Q.B.

### PREPARAZIONE

1. Preparare il brodo con sedano, carote, cipolle, qualche foglia di radicchio e salare.
2. Tagliare a dadini la scamorza, tritare la cipolla e tagliare a listarelle il radicchio.
3. In una pentola sciogliere metà burro e lasciare appassire la cipolla.
4. Aggiungere il radicchio e far insaporire per un paio di minuti
5. Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche minuto.
6. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare.
7. Bagnare con il brodo bollente e continuare ad aggiungere il brodo man mano che viene assorbito fino ad ultimare la cottura.
8. Aggiungere il burro rimanente e la scamorza tagliata a dadini.

# NEWSLETTER

SUGGERIMENTI PER MANTENERCI IN SALUTE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

### BILANCIO ENERGETICO

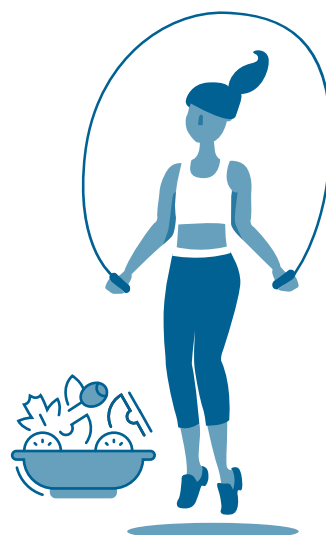
Per mantenere un buono stato di salute bisogna rispettare l'equilibrio tra le "entrate" e le "uscite" di energia.

L'eccesso di cibo fornisce una quantità eccessiva di energia che si trasforma in grasso e viene immagazzinato nell'organismo (tessuto adiposo). Fare molto movimento fisico (camminare, fare attività fisica o giochi di movimento) significa consumare più energia rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario. Bisogna stare attenti a non immagazzinare più energia di quella che è necessaria, muovendosi di più e mangiando alimenti più poveri di calorie.

### QUANTI PASTI IN UNA GIORNATA?

È necessario dividere l'energia da introdurre in una giornata, in 3 pasti principali e 2 spuntini.

Indicativamente: Colazione 15% - Spuntino 5% - Pranzo 35-40% - Merenda 5-10% - Cena 30-35%



### COME FARE UN PASTO EQUILIBRATO?

Non è necessario conoscere a memoria la composizione di tutti gli alimenti! Una corretta scelta sarà più facile se si suddividono gli alimenti in cinque gruppi che devono essere sempre presenti ad ogni pasto:

FRUTTA E VERDURA: almeno 5 porzioni al giorno;

TUBERI, CEREALI E DERIVATI: privilegiando tipologia integrale;

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E DERIVATI DEL LATTE: alternandoli come secondo piatto, preferendo la carne bianca rispetto alla rossa;

CONDIMENTI: limitandone il consumo e prediligendo l'olio extravergine d'oliva.

**VARIARE È IMPORTANTE** e non dimenticarti di assumere acqua in quantità adeguata.

### E GLI SPUNTINI?

Lo spuntino ideale deve fornire energia senza però apportare troppe calorie.

Per questo dopo il successo degli anni precedenti, Milano Ristorazione prosegue con l'iniziativa Frutta a Metà Mattina, che, a partire dal suo esordio nell'anno scolastico 2016/2017, anticipa a metà mattina l'offerta della frutta prevista a fine pasto per le scuole che, su base volontaria, ne fanno richiesta. **UNA BUONA PRATICA PER MANTENERCI IN SALUTE.**