

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

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

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

Validità: dal 21/10/2019

MENÙ INVERNO 19/20

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

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

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

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

* Alimento surgelato all'origine

Cottura al forno

Con utilizzo di uova biologiche

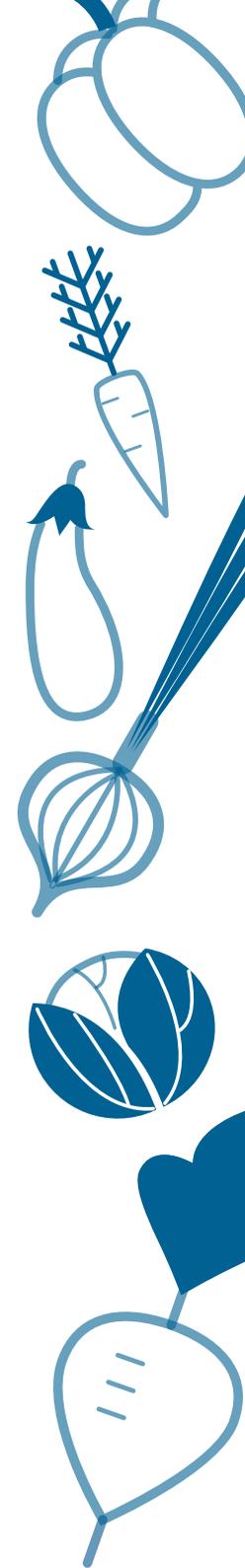
Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

© 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.



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



CONSIGLI PER LA CENA

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

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

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

NEWSLETTER

SUGGERIMENTI PER MANTENERCI IN SALUTE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

BILANCIO ENERGETICO

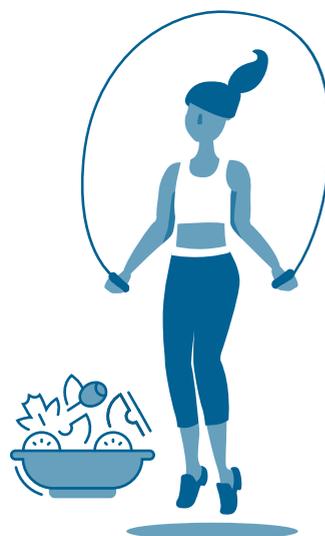
Per mantenere un buono stato di salute bisogna rispettare l'equilibrio tra le "entrate" e le "uscite" di energia.

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.**