

Menù estate 2022

Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado

Validità dal 25 aprile 2022

Area 1 **Inizio 3^a settimana**

Area 2 **Inizio 2^a settimana**

Area 3 **Inizio 1^a settimana**

Area 4 **Inizio 4^a settimana**

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Riso all'olio
- Bocconcini di tacchino con crema di verdure ✨ miste
- Frutta fresca di stagione ©

MARTEDÌ

- Pasta biologica al pomodoro biologico
- Nasello ✨ gratinato 🍲
- Patate e fagiolini ✨ in insalata
- Frutta fresca di stagione ©

MERCOLEDÌ

- Risotto allo zafferano
- Frittata 🍲
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione ©

GIOVEDÌ

- Pomodori con ceci
- Pizza margherita ✨ 🍲
- Gelato

VENERDÌ

- Pasta biologica al sugo di pomodoro biologico con tonno
- Crocchette con legumi ed erbe 🍲
- Insalata di stagione ©
- Frutta fresca di stagione ©

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Carote julienne
- Pasta biologica pasticciata con ragù di vitellone
- Frutta fresca di stagione ©

MARTEDÌ

- Pasta biologica aglio, olio e parmigiano
- Crocchette con lenticchie 🍲
- Erbe ✨ agli aromi
- Frutta fresca di stagione ©

MERCOLEDÌ

- Risotto pomodoro biologico e piselli ✨
- Formaggio mozzarella biologica
- Pomodori
- Frutta fresca di stagione ©

GIOVEDÌ

- Pasta integrale biologica al pesto ✨
- Arrosto di tacchino agli aromi 🍲
- Insalata di stagione ©
- Frutta fresca di stagione ©

VENERDÌ

- Malloreddus biologici al sugo di pomodoro biologico e borlotti
- Tonno
- Zucchine al forno 🍲
- Frutta fresca di stagione ©

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Pomodori
- Pizza margherita ✨ 🍲
- Gelato

MARTEDÌ

- Ravioli di magro ✨ olio e parmigiano
- Cotoletta di lonza alla milanese 🍲
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione ©

MERCOLEDÌ

- Pasta integrale biologica al pesto ✨
- Frittata 🍲
- Fagiolini ✨ agli aromi
- Frutta fresca di stagione ©

GIOVEDÌ

- Pasta biologica olio e parmigiano
- Pollo ✨ marinato alla senape, succo di limone biologico e rosmarino 🍲
- Insalata di stagione ©
- Frutta fresca di stagione ©

VENERDÌ

- Gnocchi ✨ al pomodoro biologico
- Bastoncini di pesce ✨ 🍲
- Carote a tronchetto
- Frutta fresca di stagione ©

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Risotto primavera
- Formaggio primo sale biologico
- Patate ✨ arrosto 🍲
- Frutta fresca di stagione ©

MARTEDÌ

- Pasta biologica al pomodoro biologico e basilico ✨
- Frittata 🍲
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione ©

MERCOLEDÌ

- Ravioli di magro ✨ olio e parmigiano
- Rusticelle di pollo biologico 🍲
- Taccole ✨ agli aromi
- Frutta fresca di stagione ©

GIOVEDÌ

- Pasta di mais al pesto ✨
- Nasello ✨ con salsa di limone biologico 🍲
- Rapa rossa julienne
- Frutta fresca di stagione ©

VENERDÌ

- Pasta integrale biologica al pomodoro biologico
- Polpette con soia 🍲
- Insalata di stagione ©
- Frutta fresca di stagione ©

LEGENDA

✨ Alimento surgelato all'origine

🍲 Cottura al forno

🍳 Con utilizzo di uova biologiche

© A rotazione secondo disponibilità

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



Arance, carote, insalata di stagione, mele, pere 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 di farina integrale biologica e pane ai cereali. Una settimana al mese viene proposto pane di farina biologica.



www.milanoristorazione.it

E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it
facebook.com/milanoristorazione.it

Il menù della sera La creatività a cena

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate • Insalata di patate tonno e uova • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto barbabietole e stracchino • Bresaola olio e limone • Insalata mista • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Cetrioli in insalata • Cous cous con lenticchie e verdure • Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Barchette con verdure • Anelli di totano con spinaci • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di cereali e verdure • Caprese • Spiedini di anguria al cioccolato
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto con peperoni • Omelette con verdure • Cetrioli in insalata • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Panzanella • Salmone in crosta di verdure e mandorle • Pesche caramellate 	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane alla griglia • Polpette di vitellone • Insalata di patate • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzimonio di verdure • Insalata di farro e legumi • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Piadina con scamorza e verdure • Macedonia di frutta fresca di stagione
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Girelle dell'orto • Insalata di pollo e verdure • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia di verdure • Polpo con patate • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Barbabietole in insalata • Riso venere con ceci e pomodori • Sorbetto 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate • Pennette con crema di robiola e nocciole • Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzotto alle verdure • Uova e asparagi • Frutta fresca di stagione
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Fusilli al pesto di melanzane • Scaloppine di tacchino al limone • Spinaci al burro • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di farro e verdure • Involtini di tonno e zucchine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farfalle con crema di porri • Frittelle di legumi • Insalata mista • Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzimonio di verdure • Insalata di riso • Crostatina con frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchetti tricolore con verdure • Asparagi con crema di parmigiano • Frutta fresca di stagione



SEGUICI ANCHE SU
FACEBOOK.COM/MILANORISTORAZIONE.IT

Per voi da Milano Ristorazione

Ci state seguendo su Facebook?



Per restare in contatto con noi, oltre ai canali tradizionali, è a vostra disposizione anche la pagina [Facebook.com/Milanoristorazione.it](https://www.facebook.com/milanoristorazione.it), attraverso la quale potete restare sempre aggiornati sul nostro servizio, con tutte le **informazioni utili** come le iscrizioni, le scadenze, i progetti e le novità nei menù. E ancora, scoprire tante **novità legate alla sostenibilità**, o le **curiosità** sulla storia di Milano Ristorazione, le **ricette** dal mondo, le **materie prime** utilizzate nei nostri menù, le **sane abitudini** alimentari. Seguiteci anche voi e "stay tuned"!



Lo sapete che...?

A ciascuno il piatto giusto!



Il cibo avvicina le persone. Se, da un lato, è importante che la corretta alimentazione sia parte integrante di uno stile di vita salutare e rispettoso dell'ambiente, dall'altro è fondamentale vivere il momento del pasto come un'occasione di **scambio e condivisione**.

Per questo è importante che il nostro servizio punti a offrire dei menù che siano sempre più **sostenibili** e in grado di **soddisfare esigenze diverse**, sia dal punto di vista **etico-religioso** sia **sanitario**.

Ogni giorno oltre 9.000 bambine, bambini e adulti usufruiscono di diete etico-religiose e più di 2.100 di diete sanitarie, tutte predisposte dall'ufficio diete e preparate nelle nostre cucine.

Per conoscere modalità e tempistiche per la richiesta di una dieta speciale, visitate il nostro sito www.milanoristorazione.it, sezione Famiglie/Diete.

www.milanoristorazione.it

E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it • [facebook.com/milanoristorazione.it](https://www.facebook.com/milanoristorazione.it)



Realizzato nell'ambito del progetto Horizon 2020 "Food Trails" n. 101000812. I contenuti sono di sola responsabilità degli autori.

Parola alla Food Policy

Lotta allo spreco alimentare: basta poco per fare molto



Finalmente arriva la bella stagione e con essa anche tanti nuovi frutti e verdure con grandi qualità nutritive.

È il momento giusto per **giocare con i colori degli alimenti** nelle nostre ricette, per renderle più belle e appetitose anche per i più piccini, che spesso fanno fatica a mangiare frutta e verdura.

Anche Milano Ristorazione lavora su questo aspetto, con l'obiettivo di "allenare" le bambine e i bambini a nuovi sapori e, soprattutto, cercare di ridurre lo spreco alimentare. Pensate che ancora oggi in Italia, **la maggior quantità di spreco alimentare si verifica in ambito familiare**. Sono molte le cose che ognuno di noi

può fare per cercare di limitare questo fenomeno, riducendo il nostro impatto sull'ambiente e allo stesso tempo i costi.

Le **attenzioni utili ad evitare lo spreco** cominciano dalle nostre abitudini nel fare la spesa e nel pensare ai consumi giornalieri o settimanali: meglio comprare meno piuttosto che dimenticare il cibo nei cassetti del frigorifero! Se però ciò accade, o se abbiamo cucinato troppo, ricordiamoci di congelare gli avanzi: tutto potrà essere utilizzato al momento giusto. **Basta poco per fare molto e per rispettare il pianeta.**

Per saperne di più: www.foodpolicymilano.org.

