

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

AREA 1 inizio 1^ settimana  
AREA 3 inizio 3^ settimana

AREA 2 inizio 4^ settimana  
AREA 4 inizio 2^ settimana

Validità: 15/04/2019

# 2019

# MENÙ ESTIVO



# MENÙ

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli * di magro olio e salvia</li> <li>• Pollo * marinato alla senape, succo di limone biologico e rosmarino </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>• Zucchine al forno</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodori con ceci</li> <li>• Pizza margherita *</li> <li>• Gelato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica agli aromi</li> <li>• Nasello * gratinato</li> <li>• Erbette * all'olio</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malloreddus biologici al sugo di pomodoro biologico con tonno</li> <li>• Sformatino con legumi ed erbe </li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica aglio, olio e parmigiano</li> <li>• Frittata </li> <li>• Insalata di stagione </li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di farro biologico con pesto * e pomodori</li> <li>• Arrosto di tacchino agli aromi</li> <li>• Rapa rossa julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote julienne</li> <li>• Lasagne alla bolognese </li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto e piselli *</li> <li>• Formaggio mozzarella</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica al pomodoro</li> <li>• Tonno</li> <li>• Misto insalata e pomodori</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote a tronchetto</li> <li>• Pizza margherita *</li> <li>• Gelato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale biologica al pesto *</li> <li>• Crocchette con lenticchie </li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli * di magro olio e salvia</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>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Formaggio primo sale</li> <li>• Patate arrosto *</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica al pomodoro e basilico *</li> <li>• Insalata di merluzzo* con mais e olive</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi * al pomodoro biologico</li> <li>• Bastoncini di pesce * </li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso</li> <li>• Frittata </li> <li>• Insalata di stagione </li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta biologica olio e parmigiano</li> <li>• Bocconcini di tacchino con carote</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigati di mais al pesto *</li> <li>• Rusticelle di pollo </li> <li>• Fagiolini * all'olio</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale biologica pomodoro e lenticchie</li> <li>• Formaggio stracchino</li> <li>• Carote a tronchetto</li> <li>• Frutta fresca di stagione </li> </ul>

\* Alimento surgelato all'origine

Cottura al forno

Con utilizzo di uova biologiche

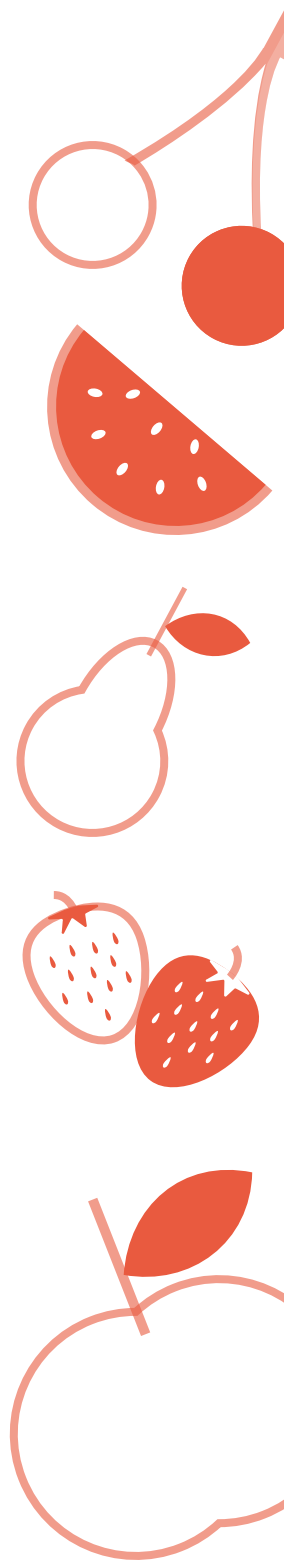
Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

A rotazione secondo disponibilità

Mele, pere, arance 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
1 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruschetta con caponata di verdure</li> <li>Frittelle di porri e ceci</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vellutata di asparagi con crostini</li> <li>Involtini di pesce</li> <li>Insalata mista</li> <li>Spiedini di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinzimonio di verdure</li> <li>Riso pilaf con bocconcini di pollo al curry</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panzanella</li> <li>Uova al forno con scaglie di parmigiano</li> <li>Crostatina con frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiedini di verdure</li> <li>Piadina squacquerone e rucola</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>
2 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insalata di carciofi</li> <li>Pesce in crosta di semi di papavero</li> <li>Yogurt naturale con frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orzotto allo zafferano</li> <li>Asparagi con crema di parmigiano</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farfalle con verdure grigliate</li> <li>Prosciutto crudo e melone</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione con gelato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti al pomodoro fresco</li> <li>Insalata di pollo con verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vellutata di carote</li> <li>Uova in camicia su pane tostato</li> <li>Spinaci al burro</li> <li>Frullato di frutta fresca di stagione</li> </ul>
3 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gnocchetti tricolore olio e parmigiano</li> <li>Uova con asparagi</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdura al profumo di basilico</li> <li>Pollo arrosto</li> <li>Patate al forno</li> <li>Macedonia di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barbabietole in insalata</li> <li>Riso venere con piselli e calamaretti</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruschetta olio e origano</li> <li>Pomodori ripieni con macedonia di legumi</li> <li>Spiedini di frutta fresca di stagione con scaglie di cioccolato fondente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure gratinate</li> <li>Fusilli con melanzane e ricotta</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>
4 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinzimonio di verdure</li> <li>Fusilli con legumi</li> <li>Frappé di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti di farro al ragù bianco di carciofi</li> <li>Polpettine di vitellone con verdure</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crostini di focaccia con humus di ceci</li> <li>Pomodori con crema di ricotta</li> <li>Frullato di frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix di insalate e germogli</li> <li>Fagottini agli spinaci</li> <li>Fragole con gelato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso rosso con peperoni</li> <li>Polipo in insalata</li> <li>Spiedini di frutta fresca di stagione</li> </ul>

## FARFALLE CON VERDURE GRIGLIATE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARFALLE 300 g  
 MELANZANE GRIGLIATE 250 g  
 ZUCCHINE GRIGLIATE 250 g  
 PEPERONI GRIGLIATI 100 g  
 OLIVE NERE DENOCCIOLATE 100 g  
 OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 80 g  
 POMODORI SECCHI 50 g  
 AGLIO 1 SPICCHIO  
 SALE q.b.



### PREPARAZIONE

1. Tagliare melanzane, peperoni, pomodori secchi e zucchine a listarelle
2. Mettere le verdure grigliate e tagliate a marinare con aglio e olio
3. Cuocere la pasta in acqua poco salata
4. Scolarla e raffreddarla
5. Condirla con le verdure precedentemente marinate
6. Aggiungere le olive nere e, se necessario, olio e sale

Scarica la APP Milano Ristorazione Spa per leggere il menù del giorno della tua scuola: **COSA SI MANGIA** e **CERCA LA TUA SCUOLA CON IL NOME DELLA VIA**. Sulla APP potrai leggere anche I **CONSIGLI PER LA CENA**.



## NEWSLETTER

### SUGGERIMENTI PER MANTENERCI IN SALUTE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO



Prosegue l'impegno di Milano Ristorazione rispetto alla riduzione del consumo di sale ed anche nell'anno 2019, la Società ha deciso di aderire alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH, vedi sito [www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)), sostenuta da SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI).

Nei nostri menù adottiamo questi accorgimenti:

- Nei piatti preparati per i bimbi che frequentano i nidi d'infanzia non viene aggiunto sale.
- Il contenuto di sale nel pane da noi somministrato è attualmente pari al 1% (riferito alla farina).
- Tutto il sale aggiunto alle preparazioni del menù scolastico è iodato.

E ricordiamo che la campagna organizzata da WASH promuove anche la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri per la sua importanza nella lotta all'obesità. I comportamenti da adottare per la riduzione del consumo eccessivo di sale e zuccheri sono molto simili. OMS raccomanda meno di 5 g di sale al giorno e la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate. Controlliamo sempre le etichette per scoprire le fonti nascoste di sale e zucchero.

Meno sale e meno zuccheri per tutta la famiglia - I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale e di zuccheri sono sorprendentemente simili.

- **Ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola.** Se proprio troviamo il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato e non confondiamoci, lo zucchero di canna o zucchero bruno apporta

praticamente le stesse quantità di zuccheri di quello raffinato.

- **Controllare il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale.** Quando facciamo la spesa controlliamo le etichette e scegliamo gli alimenti meno salati e a minor contenuto di zuccheri. Riduciamo gradualmente le quantità di zucchero che aggiungiamo a tè, caffè, tisane o altre bevande. A tavola e dopo l'attività sportiva leggera solo acqua, non bevande zuccherate.
- **Preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti.** Per gli spuntini, yogurt, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati. Inoltre frutta, verdure e latte contengono lo zucchero di cui abbiamo bisogno: consumiamo in abbondanza questi alimenti, anche per gli spuntini. Abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato, non vuole assolutamente dire rinunciare al gusto!