

# Il menù invernale

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

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

Validità: dal 21/10/13

settimana

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

1ª

- Risotto e piselli\*
- Formaggio (mozzarella)
- Patate arrosto
- Frutta fresca di stagione

- Ravioli di magro\* alla salvia
- Bastoncini di pesce \*\*
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Minestra^ d'orzo biologico
- Arrosto di tacchino agli aromi
- Fagiolini\* all'olio
- Frutta fresca di stagione

- Spicchi di finocchi e carote a tronchetto
- Pizza margherita°
- Muffin alle mele

- Pasta integrale biologica al pomodoro
- Frittata con zucchine#
- Insalata di stagione ☺
- Frutta fresca di stagione

2ª

- Cavolfiori\* gratinati
- Pasta pasticciata
- Frutta fresca di stagione

- Minestra di lenticchie con pasta
- Arrosto di tacchino al limone#
- Insalata, verza e carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Pasta aglio, olio e parmigiano
- Cotoletta di lonza alla milanese#
- Insalata di stagione ☺
- Frutta fresca di stagione

- Gnocchi\* al pomodoro biologico
- Merluzzo\* gratinato
- Fagiolini\* all'olio
- Frutta fresca di stagione

- Ravioli di magro\* olio e parmigiano
- Formaggio (caciotta biologica)
- Zucchine al forno
- Frutta fresca di stagione

3ª

- Misto finocchi e insalata
- Pizza margherita°
- Budino al cacao equosolidale

- Malloreddus al pomodoro e basilico\*
- Frittata al formaggio#
- Insalata di stagione ☺
- Frutta fresca di stagione

- Minestra di ceci con pasta integrale biologica
- Pollo\* al forno al rosmarino
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Pasta con crema di broccoli
- Arrosto di lonza alle mele#
- Purè di patate
- Frutta fresca di stagione

- Risotto allo zafferano
- Merluzzo\* pomodoro e olive
- Fagiolini\* all'olio
- Frutta fresca di stagione

4ª

- Pasta al pesto\*
- Bastoncini di pesce \*\*
- Insalata di stagione ☺
- Frutta fresca di stagione

- Pasta al ragù di verdure
- Formaggio (asiago e latteria a rotazione mensile)
- Zucchine al forno
- Frutta fresca di stagione

- Polenta biologica
- Bocconcini di vitellone alla cacciatore con piselli\*
- Frutta fresca di stagione

- Passato di verdura^ con crostini con farina integrale biologica
- Rusticelle di pollo
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Pasta al pomodoro biologico
- Tortino con legumi
- Finocchi in insalata
- Frutta fresca di stagione

☺ a rotazione secondo disponibilità

# cottura al forno

\* alimento surgelato all'origine

^ minestrone surgelato all'origine

o base pizza surgelata all'origine



# Giornate Speciali

2013 - 2014

Le giornate con menù speciale si arricchiscono e, oltre a quelle dedicate all'integrazione, Milano Ristorazione ne propone di nuove con piatti che contribuiranno a conoscere meglio gli stili alimentari di tutti i bambini.

Siamo sempre più vicini ad Expo2015 ed è molto importante che il tema: "Nutrire il pianeta, Energia per la vita", possa entrare nelle nostre riflessioni quotidiane a scuola come a casa. Conoscere ciò che mangiamo, i conseguenti benefici sulla salute degli individui e del pianeta, è determinante per una qualità della vita migliore perché con le nostre azioni possiamo veramente: "Nutrire il pianeta".

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con semolino</li> <li>• Insalata con gherigli di noce e carni bianche alla piastra</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ceci o con altri legumi e verdure (piatto unico)</li> <li>• Verdure gratinate</li> <li>• Frullato di frutta fresca con Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto allo zafferano</li> <li>• Uova strapazzate o in camicia</li> <li>• Insalata mista con verza</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereali in insalata con pesto e verdure fresche saltate e pesce (piatto unico)</li> <li>• Macedonia di frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di patate o di zucca con crostini</li> <li>• Fettina di manzo con rucola e scaglie di grana</li> <li>• Erbette al vapore</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
2 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla parmigiana</li> <li>• Zucchine ripiene al tonno</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbette al vapore con olio e limone</li> <li>• Polenta di grano saraceno con formaggio (piatto unico)</li> <li>• Dessert alla frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortellini in brodo vegetale</li> <li>• Legumi in umido (fagioli all'uccelletto)</li> <li>• Macedonia di verdure</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuppa di verdure con cereali (orzo o miglio)</li> <li>• Omelette</li> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Pera cotta con mandorle e cannella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di spinaci novelli con arance e noci</li> <li>• Spiedini di carne con patate arrosto (piatto unico)</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
3 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso e prezzemolo</li> <li>• Bistecchina o Hamburger di manzo</li> <li>• Funghi trifolati</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruschetta</li> <li>• Pesce con patate e carciofi al forno (piatto unico)</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti verdi (una porzione abbondante esclude il secondo)</li> <li>• Mix di insalate con olive e capperi e feta o primo sale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stracciatella o pastina in brodo</li> <li>• Parmigiana di melanzane e zucchine grigliate con mozzarella</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di stagione con mele e frutta secca</li> <li>• Pane tostato con crema di legumi (piatto unico)</li> <li>• Frullato di frutta fresca con Yogurt</li> </ul>
4 <sup>a</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carciofi o zucca gratinati</li> <li>• Bocconcini di carni bianche con riso al vapore (piatto unico)</li> <li>• Macedonia di frutta fresca e nocciole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di verdure con cereali</li> <li>• Hamburger vegetali</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con pesto di broccoletti</li> <li>• Insalata di pesce</li> <li>• Macedonia di verdure</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto allo zafferano</li> <li>• Scaglie di grana</li> <li>• Erbette o spinaci al vapore</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata con zucchine, germogli di soia e lamelle di mandorle</li> <li>• Couscous al sugo di pesce e verdure (piatto unico)</li> <li>• Dessert alle castagne</li> </ul>

**VERDURE INVERNALI:** privilegiare finocchi, zucca, rapa, porro, cipolle, carciofi, crucifere (cavoli, cavolfiore, cime di rapa, broccoletti, verza ecc.)

**CEREALI:** alternare pasta e riso (anche integrali), farro, orzo, bulgur, quinoa, miglio, grano saraceno, ecc.

**LEGUMI E PROTEINE VEGETALI:** alternare i legumi tipici (meglio se secchi) e introdurre soia, tofu, seitan e altri prodotti affini.

**CONDIMENTI (grassi):** olio d'oliva extra vergine, utilizzare il burro in piccole dosi.

## Calendario dei menù Speciali

**martedì 1 ottobre 2013**  
menù vegano

**mercoledì 27 novembre 2013**  
menù mediorientale

**giovedì 30 gennaio 2014**  
menù per celiaci

**venerdì 28 marzo 2014**  
menù siciliano

**martedì 27 maggio 2014**  
menù greco

Con l'inizio dell'anno scolastico 2013 - 2014 il sito di Milano Ristorazione si è arricchito di una nuova porta di accesso. Attraverso la home page [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it) è possibile entrare nella nuova AREA UTENTI (parte alta della pagina), presso cui registrarsi per ottenere l'invio, via email,

delle newsletter e di tutti gli aggiornamenti relativi al servizio di ristorazione scolastica nelle scuole milanesi.

Si tratta di pochi semplici passaggi, all'interno del sito, che Vi permetteranno di ricevere informazioni e di restare in contatto con Milano Ristorazione.