

ALLEGATO B) MENU' INVERNALE COLLEGIO VERGINI SITO NEL COMUNE DI CASTIGLIONE DELLE STIVIERE PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DELLO STESSO

Il menù settimanale dovrà prevedere:		settimana	settimana	settimana	settimana
<p>✓ L'acqua sempre disponibile</p> <p>✓ Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ Verdure crude secondo stagionalità servite in apertura del pasto</p> <p>✓ Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana</p> <p>✓ Il Primo scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)</p> <p>✓ Il Secondo scelto tra differenti matrici proteiche: A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D)uova E) formaggio F) legumi</p> <p>✓ Pesce almeno 1 volta a settimana</p> <p>✓ Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana</p> <p>✓ Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo</p> <p><u>Utilizzo della colorazione menù</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sfondo giallo: piatti a base di pollo • Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina • Scritte in blu: piatti con pesce. • Scritte verdi: piatti con formaggio • Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova • Sfondo verde: piatti vegetariani • Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova • Scritte in rosso: piatti unici inseriti nei singoli riquadri di matrice <p> Contrassegnare con questo simbolo le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</p>	Lun.	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca • Spezzatino di pollo e pomodoro con polenta • Verdura cotta Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto al ragù di verdure • Cotoletta di pollo • Verdura di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di zucca • Cosce di pollo arrosto • Verdura di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca • Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle (Chicken & potatoes) Piatto unico
	Mar.	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda • Pasta alle vongole* e crocchette di verdure • Verdura di stagione Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure con crostini • Hamburger di manzo • Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca • Risotto alla pilota • Verdura di stagione cotta e cruda Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Arrosto di maiale • Verdura di stagione
	Mer.	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca • Lasagne alla bolognese • Verdura cotta di stagione Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata con patate • Verdura fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda • Pasta al forno con mozzarella e pisellini e verdure di stagione Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure con farro • Tortino di patate al forno con fontina • Verdura fresca
	Gio.	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita • Verdura cruda Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di patate, verza e riso • Hamburger di ceci • Carote grattugiate 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto allo zafferano e lenticchie • Verdura di stagione cruda Piatto unico 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata con erbe • Verdura di stagione
	Ven.	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone di verdura • Cotoletta di platessa* impanata con uovo • Verdura di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'olio • Filetti di merluzzo* gratinati con pane • Verdura di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure con crostini di pane • Crocchette di pesce* con uova • Verdura di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca • Pasta al tonno e crocchette di verdura Piatto unico

Frutta di stagione tutti i giorni: mele, pere, arance, clementine, banane.