



Mensa scolastica del comune di San Germano Chisone

Menù estivo 2020/2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana	<p>Insalata di riso (9)</p> <p>Formaggio fresco (7)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Bruschetta al pomodoro fresco(1)</p> <p>Lonza di maiale arrosto</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pasta integrale al sugo (1,9)</p> <p>Frittata cotta al forno (7, 3)</p> <p>Piselli in umido (9)</p> <p>Budino (7)</p>	<p>Crema di patate e riso (9)</p> <p>Insalata di pollo al limone</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pasta al pesto (1)</p> <p>Nasello al pomodoro (1-4)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Gelato (7)</p>
2° Settimana	<p>Pasta alle zucchine (1)</p> <p>Bocconcini di tacchino alle erbe aromatiche (1)</p> <p>Insalata di fagiolini</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Riso in bianco</p> <p>Insalata di mozzarella e pomodoro (7)</p> <p>Yogurt (7)</p>	<p>Pasta agli aromi (1)</p> <p>Tortino di verdura di stagione (3,7)</p> <p>Purea di ceci</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pizza margherita (1-7)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Cereali alle verdure (1,9)</p> <p>Merluzzo al forno (1,4)</p> <p>Patate al forno</p> <p>Yogurt (7)</p>
3° Settimana	<p>Crostone al pesto di erbe (1)</p> <p>Polpette di bovino (1-7-3)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Yogurt (7)</p>	<p>Riso al pomodoro</p> <p>Crescenza (7)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pasta in bianco (1)</p> <p>Frittata alle erbe (3,7)</p> <p>Piselli in umido (9)</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pasta pasticciata (1,7,9)</p> <p>Crocchette di legumi (3)</p> <p>Insalata di patate</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pasta al pesto (1-7)</p> <p>Rotolo di pesce e patate olio e limone (4)</p> <p>Insalata di carote</p> <p>Budino (7)</p>
4° Settimana	<p>Pasta integrale al pomodoro e basilico (1)</p> <p>Ricotta (7)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Crema di carote (9)</p> <p>Uova sode (3)</p> <p>Piselli in umido (9)</p> <p>Torta di mele (3-1-7)</p>	<p>Insalata di cous cous con verdure (1)</p> <p>Scaloppine di vitello alla pizzaiola (1,9)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>	<p>Pizza margherita (1-7)</p> <p>verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Yogurt (7)</p>	<p>Risotto allo zafferano (7)</p> <p>Bastoncini di pesce al forno (1-3-4)</p> <p>Verdura cruda o cotta di stagione</p> <p>Frutta fresca</p>