



Mensa scolastica del comune di San Germano Chisone

Menù invernale 2020/2021

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--------------|---|--|--|--|--|
| 1° Settimana | Cous cous alle verdure (1,9) Fusi di pollo al forno Insalata di finocchi Frutta fresca | Pasta integrale al pomodoro e basilico (1,9) Formaggio fresco (7) Insalata verde Frutta fresca | Risotto allo zafferano (9,7) Polpette di bovino al sugo (1,9,3) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Zuppa di ceci (9,1) Frittata cotta al forno (3,7) Patate in umido (9) Budino (7) | Pasta alla crema di broccoli (1) Nasello al pomodoro (1, 4) Spinaci all'olio Frutta fresca |
| 2° Settimana | Pasta panna e piselli (6,1,7,9) Formaggio fresco magro (7) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Pasta integrale al pomodoro e basilico (1,9) Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Riso all'inglese Hamburger vegetariani (1,3,7) Verdura cruda o cotta di stagione Crostatina (3,7,1) | Pizza margherita (1-7) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Risotto alla zucca (9,7) Crocchette di pesce al forno (1,3,4) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca |
| 3° Settimana | Pasta in bianco (1) Ricotta (7) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Polenta Salsiccia al pomodoro (9) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca | Pasta alle verdure (1) Frittata cotta al forno (3,7) Piselli in umido (9) Frutta fresca | Risotto alle erbe aromatiche (9,7) Bocconcini di pollo alla cacciatore (1,9) Purè di verdura Yogurt (7) | Crema di patate (9) Bastoncini di pesce al forno (1-3-4) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca |
| 4° Settimana | Crema di zucca con crostini (1) Svizzera di bovino (3,1) Insalata di cavoli Yogurt (7) | Gnocchi alla romana (1,3*, 7) Legumi in umido Verdura cruda o cotta di stagione Cioccolato fondente | Risotto ai porri (9,7) Petto di pollo al limone (1) Purè di patate (7) Frutta fresca | Pizza margherita (1-7) Insalata di finocchi Yogurt (7) | Crema di carote (9) Polpette di pesce al forno (1-3-4) Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca |

* Tuorli d'uovo pastorizzati