

EURO
RISTORAZIONE

Calendario-menù

Anno scolastico 2023 / 2024

Scuole Primarie e Secondarie



Gentili Genitori,

presentiamo il – **CALENDARIO MENU'** – in modo che possiate conoscere quello che i vostri figli consumano giornalmente durante il pranzo nella mensa scolastica e, di conseguenza, organizzarvi per l'approntamento del pasto serale. Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere; particolare importanza assume pertanto il momento della refezione scolastica, che ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo. Il pasto a scuola rappresenta infatti una buona occasione sia per educare al gusto, offrendo la possibilità di far provare nuove esperienze gustative ed infine, il pranzo, consumato assieme, assume una valenza relazionale molto importante di condivisione e di socializzazione. La ristorazione scolastica non deve essere vista come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali durante l'orario scolastico, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori. Nella predisposizione del menù, sono state prese in considerazione le indicazioni fornite dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e dalle "Linee di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica"

Frequenza consigliata degli alimenti settimanale e su quattro settimane per i menù scolastici

PIATTI	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile	PIATTI	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
PRIMI PIATTI a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) asciutti	3-4	12-16	Uova	0-1	2-4
PRIMI PIATTI a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) in brodo (passati, creme, zuppe, minestre, ecc.)	1-2	4-8	Formaggi	0-1	2-4
PIATTO UNICO	1-2	4-8	Salumi (prosciutto cotto, crudo, bresaola)		0-2
SECONDI PIATTI			VERDURA CRUDA e/o COTTA	5	Tutti i giorni
Carne «rossa» (bovino, suino)	0-1	2-3	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	5	Tutti i giorni
Carne «bianca» (avicunicola: pollo, tacchino, coniglio)	1	4	PANE	5	Tutti i giorni
Pesce	1-2	4-8	PATATE / PURE'	0-1	0-4
Bastoncini di merluzzo surgelati (non prefritti)		0-1	YOGURT*		4
Tonno (sconsigliato per Nido e Infanzia)		0-1	PRODOTTI DA FORNO DOLCI *		1
Legumi come secondo piatto (piselli, fagioli, ceci, lenticchie)	1-2	4-8	*Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione privilegiando quest'ultima, e prevedendo l'utilizzo del dolce o dello yogurt come eventuale integrazione del piatto unico.		

CONSIGLI PER I GENITORI

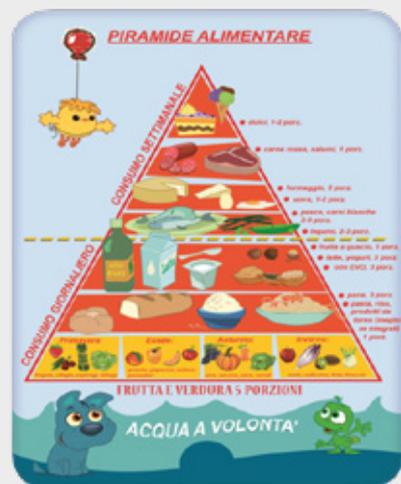
Per la **prima colazione** e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili come pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata che forniscono energia di pronto e facile utilizzo; yogurt e latte che assicurano un buon apporto di calcio e proteine; frutta fresca di stagione che garantisce vitamine, minerali e fibre.

Le **merende di metà mattina e di metà pomeriggio** devono fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera; circa il 5% a metà mattina e il 5-10% per lo spuntino del pomeriggio per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico. Per la merenda del mattino va preferito il consumo di frutta fresca di stagione o yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandolo a diversi spuntini di facile digestione come latte o yogurt, abbinati a pane o prodotti da forno quali fette biscottate, cereali, biscotti secchi senza grassi tropicali idrogenati. Vanno evitati succhi di frutta, da sostituire con spremute d'arancia fresche o infusi alla frutta o tè decaffeinato senza aggiunta di zuccheri.

Per la **cena** scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa. Esempi:

- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di minestra, carne, verdura e pane, a cena si consiglia riso, pasta, o altri cereali asciutti, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane, a cena si consiglia minestra, pesce o legumi,



uova o carne, verdura e pane, alternando nel corso della settimana le pietanze proteiche a base di pesce, carne, uova, formaggio, legumi.

- se a pranzo il bambino ha consumato un primo, un secondo e un contorno, a cena si consiglia di utilizzare il "piatto unico" come efficace modalità di associazione e modulazione degli alimenti per fornire un giusto equilibrio nell'apporto dei nutrienti, proponendo ad esempio pasta con legumi (fagioli o ceci o piselli), la pizza margherita, o la pasta al ragù.

Questi tre esempi di cena rispettano le indicazioni del Modello Alimentare Mediterraneo, che da sempre è sinonimo di alimentazione salubre, perché è capace di mantenere l'organismo in salute, prevenendo molte patologie e regalando una lunga aspettativa di vita sana, senza dimenticare l'attività motoria giornaliera.

Infine, per l'approntamento dei pasti destinati ad alunni e docenti delle Scuole del Comune di Pistoia, verranno utilizzate molteplici materie prime di qualità, provenienti da agricoltura biologica, DOP, IGP, Km 0, equo-solidali al fine di aumentare il gradimento del servizio.

Il menù potrà subire delle variazioni, non dipendenti dalla nostra volontà, per mancata reperibilità di alcune materie prime o per modifica della ricetta per scarso gradimento. Ogni eventuale variazione verrà comunicata al plesso scolastico.

Settembre 2023

1	ven	
2		sabato
3		domenica
4	lun	
5	mar	
6	mer	
7	gio	
8	ven	
9		sabato
10		domenica
11	lun	
12	mar	
13	mer	RISO ALLA PARMIGIANA LONZA DI MAIALE AL FORNO POMODORO GRATINATI INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
14	gio	PASTA CON POMODORINI E BASILICO MERLUZZO GRATINATO ZUCCHINE TRIFOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
15	ven	CREMA DI PATATE E PORRI CON ORZO UOVA SODE TRIS DI VERDURE AL TEGAME POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
16		sabato

17		domenica
18	lun	RISO CON ZUCCHINE COSCIA DI POLLO AL FORNO FAGIOLINI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
19	mar	PASTA AL POMODORO E PISELLI BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO SPINACI AL TEGAME POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
20	mer	CREMA DI CAROTE CON FARRO FETTINA DI TACCHINO AL LIMONE PATATE AL FORNO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
21	gio	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO ASIAGO MELANZANE TRIFOLATE CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
22	ven	PASTA ALLA PIZZAIOLA INS. DI CECI/CANNELLINI/POMODORINI ZUCCHINE GRATINATE POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
23		sabato
24		domenica
25	lun	PASTA CON POMODORINI E OLIVE RONDELLE UOVA STRAPAZZATE ZUCCHINE TRIFOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
26	mar	PASTA AL PESTO DI BASILICO FORMAGGIO MOZZARELLA FAGIOLINI AL TEGAME POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
27	mer	INSALATA DI RISO VEGETARIANA POLPETTINE DI MERLUZZO POMODORO GRATINATI INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
28	gio	LASAGNE AL RAGU' DI VITELLONE P.U. VERDURA COTTA SALTATA INSALATA E CAROTE TORTA MARGHERITA PANE
29	ven	CREMA AURORA CON ORZO BOCCONCINI DI POLLO DORATI AL MAIS PATATE ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
30		sabato

Pronti, partenza,... colazione!

Fare una colazione semplice, equilibrata e completa: il modo migliore per iniziare la giornata con la giusta carica!

Ottobre 2023

1		domenica
2	lun	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO ZUCCHINE TRIFOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
3	mar	RAVIOLI RICOTTA/SPINACI BURRO E SALVIA PLATESSA GRATINATA AL MAIS SPINACI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE GELATO PANE
4	mer	RISO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO FORMAGGIO GRANA DA TAVOLA FAGIOLINI ALL'OLIO POMODORO FRESCO YOGURT ALLA FRUTTA PANE
5	gio	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA HAMBURGER DI TACCHINO AL FORNO PATATE AL FORNO INSALATA E CAROTE FRUTTA FRESCA PANE
6	ven	PASTA AL POMODORO CROCCHETTE DI LEGUMI-SPINACI-ASIAGO CAROTE PREZZEMOLATE INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
7		sabato
8		domenica

9	lun	CREMA DI PATATE E PORRI CON ORZO UOVA SODE TRIS DI VERDURE AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
10	mar	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO PRIMOSALE CAROTE ALL'OLIO POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
11	mer	BIGOLI AL RAGU' DI CARNI BIANCHE P.U. FAGIOLINI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE GELATO PANE
12	gio	RISO ALLA PARMIGIANA LONZA DI MAIALE AL FORNO POMODORO GRATINATI INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
13	ven	PASTA CON POMODORINI E BASILICO MERLUZZO GRATINATO ZUCCHINE TRIFOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
14		sabato
15		domenica

16	lun	GIORNATA DELLE SPEZIE RISO ALLO ZAFFERANO POLLO AL CURRY PATATE ALLA PAPRIKA INSALATA AL PROFUMO DI ANICE PANE/STRUDEL DI MELE E CANNELLA
17	mar	RISO CON ZUCCHINE OMELETTE AL PROSCIUTTO FAGIOLINI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE

18	mer	PASTA AL POMODORO E PISELLI BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO SPINACI AL TEGAME POMODORO FRESCO FRUTTA FRESCA PANE
19	gio	CREMA DI CAROTE CON FARRO FETTINA DI TACCHINO AL LIMONE PATATE AL FORNO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
20	ven	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO ASIAGO MELANZANE TRIFOLATE CAPPUCCIO JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
21		sabato
22		domenica
23	lun	RISO ALLA PARMIGIANA OMELETTE AL FORMAGGIO PISELLI PREZZEMOLATI INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
24	mar	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE

25	mer	CREMA DI CAROTE CON ORZO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
26	gio	PASTA AL PESTO E RICOTTA POLPETTINE DI LEGUMI E PATATE SPINACI GRATINATI CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
27	ven	PASTA AL POMODORO TONNO ALL'OLIO CAROTE TRIFOLATE INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
28		sabato
29		domenica
30	lun	RISO CON PISELLI E ZAFFERANO UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI AL TEGAME FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
31	mar	ASPETTANDO HALLOWEEN... RISO ALLA ZUCCA (FANGO DI PALUDE) HAMBURGER MANZO CON KETCHUP (TOMBE HALLOWEEN) PATATINE AL FORNO (OSSICINI FRITTI) MUFFIN (DOLCETTO O SCHERZETTO?) PANE

Non sprecare!

Giuste porzioni garantiscono una crescita corretta, cerca di non avanzare il cibo che hai nel piatto!



Novembre 2023

1	mer	Festività	
2	gio	RAVIOLI DI MAGRO AL BURRO E SLVIA PETTO DI POLLO AI FERRI PATATE ALL'OLIO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE	
3	ven	PASTA INTEGRALE AL POMODORO CROCCETTE DI LEGUMI AL MAIS BROCCOLI SALTATI CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
4	sabato		
5	domenica		
6	lun	PASTA AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CAROTE BABY ALL'OLIO INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE	
7	mar	CREMA DI VERDURE CON RISO BOCCONCINI DI POLLO ALLA PIZZAIOLA PURE' DI PATATE FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
8	mer	PIZZA MARGHERITA CECI AGLI AROMI ZUCCA AL FORNO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE	
9	gio	PASTA E FAGIOLI FORMAGGIO ASIAGO COSTE GRATINATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
10	ven	PASTA AL SUGO VEGETALE FRITTATINA FAGIOLINI ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
11	sabato		
12	domenica		
13	lun	PASTA AL TONNO E PISELLI FORMAGGIO STRACCHINO BROCCOLI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
14	mar	PASTA AL PESTO PLATESSA GRATINATA AL MAIS CAROTE ALL'OLIO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE	
15	mer	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA ARROSTO DI MAIALE AL LATTE PATATE AL FORNO FINOCCHI JULIENNE CROSTATA ALLA MARMELLATA PANE	
16	gio	GNOCCHI AL POMODORO HAMBURGER DI LEGUMI AL FORNO FAGIOLINI TRIFOLATI CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
17	ven	RISO ALLA CREMA DI ZUCCA BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE SPINACI ALL'OLIO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE	
18	sabato		
19	domenica		
20	lun	PASTA AL POMODORO MERLUZZO ALLA VICENTINA CAROTE TRIFOLATE INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE	
21	mar	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
22	mer	RISO ALLA CREMA DI ZUCCA OMELETTE AL FORMAGGIO PISELLI PREZZEMOLATI INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE	
23	gio	CREMA DI CAROTE CON RISO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
24	ven	PASTA AL PESTO E RICOTTA POLPETTINE DI LEGUMI-PATATE-MOZZARELLA SPINACI GRATINATI CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
25	sabato		
26	domenica		
27	lun	PASTA INTEGRALE AL POMODORO ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO BROCCOLI SALTATI CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
28	mar	RISO CON PISELLI E ZAFFERANO UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI AL TEGAME FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
29	mer	PASTA AI BROCCOLI POLPETTINE DI MERLUZZO CAROTE ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
30	gio	PASTICCIO AL RAGU' DI VITELLONE TRIS DI VERDURE AL TEGAME INSALATA E MAIS YOGURT ALLA FRUTTA PANE	

Varia!

Varia il più possibile le scelte alimentari per assumere tutte le diverse sostanze di cui il tuo organismo ha bisogno!

Dicembre 2023

1	ven	MENU' A TEMA GLI AGRUMI PASTA AL SALMONE E LIMONE BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AGRUMI SPINACI AL LIMONE INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE PANE/TORTA AL LIMONE
2	sabato	
3	domenica	
4	lun	PASTA AL SUGO VEGETALE FRITTATINA FAGIOLINI ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
5	mar	PASTA AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CAROTE BABY ALL'OLIO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
6	mer	CREMA DI VERDURA CON RISO BOCCONCINI DI POLLO ALLA PIZZAIOLA PURE' DI PATATE FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
7	gio	PIZZA MARGHERITA CECI AGLI AROMI ZUCCA AL FORNO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
8	ven	Festività
9	sabato	
10	domenica	
11	lun	RISO ALLA CREMA DI ZUCCA BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE SPINACI ALL'OLIO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
12	mar	PASTA AL TONNO E PISELLI FORMAGGIO STRACCHINO BROCCOLI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
13	mer	PASTA AL PESTO PLATESSA GRATINATA AL MAIS CAROTE ALL'OLIO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
14	gio	PASSATO DI VERDURA CON RISO ARROSTO DI MAIALE AL LATTE PATATE AL FORNO FINOCCHI JULIENNE CROSTATA ALLA MARMELLATA PANE
15	ven	GNOCCHI AL POMODORO HAMBURGER DI LEGUMI AL FORNO FAGIOLINI TRIFOLATI CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
16	sabato	

17	domenica	
18	lun	PASTA AL POMODORO MERLUZZO GRATINATO CAROTE TRIFOLATE INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
19	mar	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
20	mer	PASTA AL POMODORO OMELETTE AL FORMAGGIO SPINACI ALL'OLIO INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
21	gio	CREMA DI CAROTE CON RISO COSCIETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
22	ven	PRANZO DI NATALE TORTELLINI IN BRODO ARROSTO DI TACCHINO AL LATTE LENTICCHIE AL TEGAME CAROTE JULIENNE PANE/PANDORO
23	sabato	
24	domenica	

25 lun

Festività



26 mar

Festività

27 mer

Festività

28 gio

Festività

29 ven

Festività

30

sabato

31

domenica

Legumi!

Piselli, ceci, lenticchie, fagioli... Non dimentichiamo di integrare l'alimentazione con i legumi!

Gennaio 2024

1	lun	Festività
2	mar	Festività
3	mer	Festività
4	gio	Festività
5	ven	Festività
6	sabato	
7	domenica	
8	lun	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO GRANA DA TAVOLA TRIS DI VERDURE AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
9	mar	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO FAGIOLINI ALL'OLIO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
10	mer	PASSATO DI VERDURA CON RISO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
11	gio	PASTA AL POMODORO OMELETTE AL FORMAGGIO SPINACI ALL'OLIO FINOCCHI AFFETTATI FRUTTA FRESCA PANE
12	ven	RISO ALLA PARMIGIANA MERLUZZO ALLA VICENTINA COSTE AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
13	sabato	
14	domenica	
15	lun	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA ARROSTO DI TACCHINO AGLI AGRUMI PATATE ALL'OLIO INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
16	mar	BIGOLI AL RAGU' DI VITELLONE SPINACI ALLA PARMIGIANA FINOCCHI JULIENNE TORTA MARGHERITA PANE

17	mer	RAVIOLI DI MAGRO AL BURRO E SALVIA FORMAGGIO ASIAGO FAGIOLINI ALL'OLIO CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE
18	gio	RISO CON ZAFFERANO E PISELLI HAMBURGER DI MERLUZZO AL FORNO BROCCOLI GRATINATI CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
19	ven	PASTA AL POMODORO POLPETTE DI LEGUMI CON CREMA DI FORMAGGI CAPPUCCIO AL TEGAME INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
20	sabato	
21	domenica	
22	lun	PASTA AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO SPINACI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
23	mar	RISO ALLA CREMA DI PORRI E RADICCHIO CROCCHETTE DI CECI E RICOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
24	mer	PASTINA IN BRODO SPEZZATINO DI VITELLONE POLENTA CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE
25	gio	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO FRESCO CREMOSO FINOCCHI GRATINATI INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
26	ven	PASTA AL POMODORO SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE TRIS DI VERDURE ALL'OLIO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
27	sabato	
28	domenica	
29	lun	PASTA ALLA CREMA DI BROCCOLI E RICOTTA PLATESSA GRATINATA FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
30	mar	GNOCCHI ALLA CREMA DI ZUCCA FRITTATINA CAROTE BABY ALL'OLIO INSALATA E MAIS MUFFIN AL CIOCCOLATO PANE
31	mer	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO MOZZARELLA BIETA COSTA AL TEGAME CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE

Piu' frutta e verdura!

Mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno per fare il pieno di vitamine!

Febbraio 2024

1	gio	VELLUTATA DI VERDURE CON ORZO PETTO DI POLLO AI FERRI PATATE AL FORNO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
2	ven	RISO CON PISELLI PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
3	sabato	
4	domenica	
5	lun	RISO ALLA PARMIGIANA MERLUZZO GRATINATO AL MAIS COSTE AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
6	mar	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO GRANA DA TAVOLA TRIS DI VERDURE AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
7	mer	PIZZA MARGHERITA AFFETTATO DI TACCHINO FAGIOLINI ALL'OLIO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
8	gio	PASSATO DI VERDURA CON RISO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
9	ven	PASTA AL POMODORO OMELETTE AL FORMAGGIO SPINACI ALL'OLIO FINOCCHI AFFETTATI DOLCE CARNEVALE PANE
10	sabato	
11	domenica	
12	lun	Festività
13	mar	Festività
14	mer	Festività
15	gio	RAVIOLI DI MAGRO AL BURRO E SALVIA FORMAGGIO ASIAGO FAGIOLINI ALL'OLIO CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE



16	ven	CREMA DI CAROTE CON RISO SEPIE IN UMIDO POLENTA CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
17	sabato	
18	domenica	
19	lun	PASTA AL POMODORO UOVA STRAPAZZATE TRIS DI VERDURE ALL'OLIO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
20	mar	PASTA AL SUGO VEGETALE CROCCHETTE DI CECI E RICOTTA SPINACI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
21	mer	RISO ALLA CREMA DI PORRI E RADICCHIO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CAROTE BABY ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
22	gio	PASTINA IN BRODO MANZO BOLLITO PURE' DI PATATE CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE
23	ven	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO FRESCO CREMOSO FINOCCHI GRATINATI INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
24	sabato	
25	domenica	
26	lun	RISO CON PISELLI OMELETTE AL FORMAGGIO CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
27	mar	PASTA ALLA CREMA DI BROCCOLI E RICOTTA PLATESSA GRATINATA FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
28	mer	PASTICCIO AL RAGU' DI VITELLONE CAROTE BABY ALL'OLIO INSALATA E MAIS MUFFIN AL CIOCCOLATO PANE
29	gio	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO MOZZARELLA BIETA COSTA AL TEGAME CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE

Tanta acqua!

È importante e bisogna berne almeno 1,5 - 2 litri al giorno!

Marzo 2024

1	ven	VELLUTATA DI VERDURE CON ORZO PETTO DI POLLO AI FERRI PATATE AL FORNO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
2	sabato	
3	domenica	
4	lun	RISO ALLA PARMIGIANA MERLUZZO GRATINATO AL MAIS COSTE AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
5	mar	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO GRANA DA TAVOLA TRIS DI VERDURE AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
6	mer	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO FAGIOLINI ALL'OLIO INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
7	gio	PASSATO DI VERDURA CON ORZO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA PANE
8	ven	PASTA AL POMODORO OMELETTE AL FORMAGGIO SPINACI ALL'OLIO FINOCCHI AFFETTATI FRUTTA FRESCA PANE
9	sabato	
10	domenica	
11	lun	MENU' REGIONE VENETO
12	mar	MENU' REGIONE SICILIA
13	mer	MENU' REGIONE TRENINO
14	gio	MENU' REGIONE PIEMONTE
15	ven	MENU' REGIONE EMILIA ROMAGNA
16	sabato	

17	domenica	
18	lun	PASTINA IN BRODO MANZO BOLLITO PURE' DI PATATE CAPPUCCIO AFFETTATO FRUTTA FRESCA PANE
19	mar	PASTA AL POMODORO CROCCHETTE DI CECI E RICOTTA SPINACI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
20	mer	RISO ALLA CREMA DI PORRI E RADICCHIO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CAROTE BABY ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
21	gio	MENU' W LA PRIMAVERA RISOTTO AGLI ASPARAGI STRACCETTI TACCHINO ALLE VERDURE PISELLINI AL TEGAME INSALATA MISTA PANE / TORTA MARGHERITA
22	ven	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO FRESCO CREMOSO FINOCCHI GRATINATI INSALATA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA PANE
23	sabato	
24	domenica	
25	lun	RISO CON PISELLI UOVA STRAPAZZATE CAPPUCCIO AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
26	mar	PASTA ALLA CREMA DI BROCCOLI E RICOTTA PLATESSA GRATINATA FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
27	mer	BIGOLI AL RAGU' DI VITELLONE CAROTE BABY ALL'OLIO INSALATA E MAIS DOLCE PASQUALE PANE
28	gio	Festività
29	ven	Festività
30	sabato	
31	domenica	

Abbasso le merendine!

Attenzione agli snack confezionati, spesso sono poveri di nutrienti e ricchi di sale e zuccheri!

Aprile 2024



1	lun	Festività
2	mar	Festività
3	mer	CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO ARROSTO DI TACCHINO AGLI AGRUMI PATATE AL FORNO INSALATA BUDINO AL CIOCCOLATO PANE
4	gio	PASTA AL POMODORO FRITTATINA COSTE AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
5	ven	RISO CON PISELLI E ZAFFERANO CUORI DI NASELLO PANATI AL FORNO FAGIOLINI AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
6	sabato	
7	domenica	
8	lun	PASTA AL PESTO FAGIOLINI CANNELLINI AL TEGAME CAROTE ALL'OLIO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
9	mar	RISO ALLA MILANESE MERLUZZO GRATINATO ZUCCHINE AL POMODORO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
10	mer	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO MOZZARELLA SPINACI AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
11	gio	PASTA ALLE VERDURE PRIMAVERILI BOCCONCINI DI POLLO DORATI FAGIOLINI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
12	ven	CREMA AURORA CON PASTINA UOVA SODE FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE GELATO PANE
13	sabato	
14	domenica	
15	lun	PASTA AL POMODORO E BASILICO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TRIS DI VERDURE ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE

16	mar	PASSATO DI VERDURA CON RISO COSCIA DI POLLO AL FORNO PATATE AL ROSMARINO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
17	mer	PASTA ALLA PIZZAIOLA CROCCETTE DI LEGUMI E ASIAGO SPINACI ALL'OLIO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE
18	gio	PASTICCIO AL RAGU' DI VITELLONE ZUCCHINE AL TEGAME INSALATA E POMODORO TORTA MARGHERITA PANE
19	ven	RISO AL SUGO PRIMAVERA FORMAGGIO PRIMOSALE FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
20	sabato	
21	domenica	
22	lun	PASTA AL POMODORO PETTO DI POLLO AI FERRI ZUCCHINE TRIFOLATE INSALATA MOUSSE DI FRUTTA PANE
23	mar	PIZZA MARGHERITA AFFETTATO DI TACCHINO CAROTE BABY ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
24	mer	MENU' A PESCA DI SALUTE
25	gio	Festività
26	ven	Festività
27	sabato	
28	domenica	
29	lun	RISO CON PISELLI E ZAFFERANO CUORI DI NASELLO AL FORNO FAGIOLINI AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
30	mar	GNOCCHI AL SUGO PRIMAVERA FORMAGGIO FRESCO CREMOSO ZUCCHINE TRIFOLATE INSALATA FRUTTA FRESCA PANE

Prova, assaggia!

I gusti si modificano nel tempo! Prova sempre ad assaggiare
alimenti nuovi o diversi da quelli che mangi di solito!

Maggio 2024

1	mer	Festività	
2	gio	CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO ARROSTO DI TACCHINO AGLI AGRUMI PATATE AL FORNO INSALATA BUDINO AL CIOCCOLATO PANE	
3	ven	PASTA AL POMODORO FRITTATINA CON PISELLI COSTE AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
4		sabato	
5		domenica	
6	lun	CREMA AURORA CON PASTINA AFFETTATO DI TACCHINO PATATE ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE GELATO PANE	
7	mar	PASTA AL PESTO FAGIOLINI CANNELLINI AL TEGAME CAROTE ALL'OLIO INSALATA E MAIS YOGURT ALLA FRUTTA PANE	
8	mer	RISO ALLA PARMIGIANA MERLUZZO GRATINATO ZUCCHINE AL POMODORO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE	
9	gio	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO MOZZARELLA SPINACI AL TEGAME CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
10	ven	PASTA ALLE VERDURE PRIMAVERILI BOCCONCINI DI POLLO DORATI FAGIOLINI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
11		sabato	
12		domenica	
13	lun	RISO AL SUGO PRIMAVERA FORMAGGIO PRIMOSALE FAGIOLINI ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
14	mar	PASTA AL POMODORO E BASILICO BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TRIS DI VERDURE ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
15	mer	PASSATO DI VERDURA CON RISO COSCIA DI POLLO AL FORNO PATATE AL ROSMARINO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
16	gio	PASTA ALLA PIZZAIOLA CROCCHETTE DI LEGUMI E ASIAGO SPINACI ALL'OLIO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE	
17	ven	PASTICCIO AL RAGU' DI VITELLONE ZUCCHINE TRIFOLATE INSALATA E POMODORO TORTA MARGHERITA PANE	
18		sabato	
19		domenica	
20	lun	MENU' ARCOBALENO	
21	mar	MENU' ARCOBALENO	
22	mer	MENU' ARCOBALENO	
23	gio	MENU' ARCOBALENO	
24	ven	MENU' ARCOBALENO	
25		sabato	
26		domenica	
27	lun	PASTA AL POMODORO PISELLI AL TEGAME CAROTE ALL'OLIO POMODORO YOGURT ALLA FRUTTA PANE	
28	mar	PASTA AL RAGU' DI CARNI BIANCHE P.U. FAGIOLINI AL TEGAME CAPPUCCIO JULIENNE GELATO PANE	
29	mer	RISO ALLA PARMIGIANA LONZA DI MAIALE AL FORNO POMODORI GRATINATI INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE	
30	gio	PASTA CON POMODORINI E BASILICO MERLUZZO GRATINATO ZUCCHINE TRIFOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE	
31	ven	CREMA DI PATATE E PORRI CON ORZO UOVA SODE TRIS DI VERDURE AL TEGAME POMODORO FRUTTA FRESCA PANE	

Mettiti in moto!

Non basta mangiare bene, bisogna essere dinamici ed allenare corpo e mente al movimento!

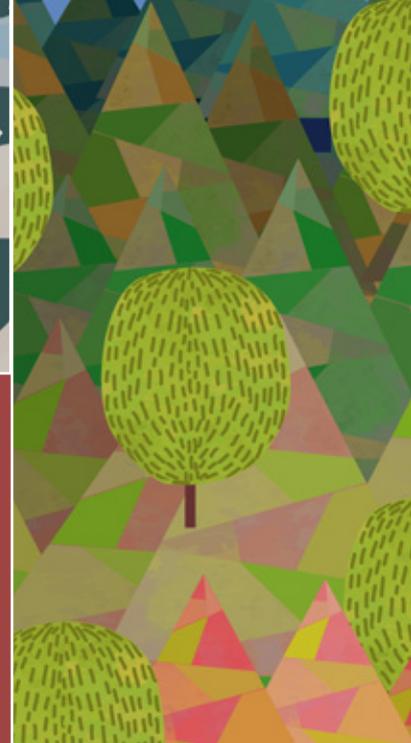
Giugno 2024

1		sabato
2		domenica
3	lun	RISO CON ZUCCHINE COSCIA DI POLLO AL FORNO FAGIOLINI ALL'OLIO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE
4	mar	PASTA AL POMODORO E PISELLI BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO SPINACI AL TEGAME POMODORO FRUTTA FRESCA PANE
5	mer	CREMA DI CAROTE CON FARRO FETTINA DI TACCHINO AL LIMONE PATATE AL FORNO INSALATA FRUTTA FRESCA PANE
6	gio	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO ASIAGO MELANZANE TRIFOLATE CAPPUCCIO JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
7	ven	PASTA ALLA PIZZAIOLA HAMBURGER DI VITELLONE ZUCCHINE GRATINATE POMODORO GELATO PANE
8		sabato
9		domenica
10	lun	
11	mar	
12	mer	
13	gio	
14	ven	
15		sabato
16		domenica
17	lun	

18	mar	
19	mer	
20	gio	
21	ven	
22		sabato
23		domenica
24	lun	
25	mar	
26	mer	
27	gio	
28	ven	
29		sabato
30		domenica

Pit-stop!

Lo spuntino ideale? Nutriente e leggero!




Euroristorazione s.r.l.
via Savona, 144 - 36040 - Torri di Quartesolo (VI)
Tel 0444 58 06 99 - Fax 0444 58 36 55
www.euroristorazione.it - info@euroristorazione.it

