

| UNIONE DEI COMUNI MONTANI AMIATA GROSSETANA - MENU INVERNALE dal 1 <sup>a</sup> Novembre al 31 Marzo |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | LUNEDI  | MARTEDI  | MERCOLEDI   | GIOVEDI   | VENERDI  |
| 1 SETTIMANA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di ceci con ditaloni</li> <li>Bocconcini di pesce con carote e zucchine</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Petto di tacchino</li> <li>Bietole all'olio</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto con verdure di stagione</li> <li>Polpettone</li> <li>Insalata mista**</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortelli ricotta e spinaci al ragù</li> <li>Insalata mista e carote alla julienne</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestrone di verdura con riso o farro</li> <li>Prosciutto crudo*</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                               |
| 2 SETTIMANA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto alla zucca gialla</li> <li>Frittata</li> <li>Fagiolini lessi</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Finocchi crudi e Carote crude alla julienne</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di fagioli con pastina</li> <li>Pecorino fresco o caciotta</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta in bianco</li> <li>Petto/coscio di pollo arrosto</li> <li>Spinaci</li> <li>Macedonia di frutta</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Bocconcini di merluzzo Impanati e cotti in forno</li> <li>Insalata mista** di carote e lattuga</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul> |
| 3 SETTIMANA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Prosciutto crudo*</li> <li>Spinaci all'olio</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù</li> <li>Platessa alla mugnaia</li> <li>Insalata mista**</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema zucca gialla e patate con crostini di pane</li> <li>Bocconcini di pollo</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Polpettone</li> <li>Finocchi in padella</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di lenticchie con pastina</li> <li>Uovo sodo Con salsa verde</li> <li>Patate lesse</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                              |
| 4 SETTIMANA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta all'olio</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Finocchi in padella</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al ragù di carne</li> <li>Fagiolini lessi</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Platessa al forno con pangrattato</li> <li>Insalata mista**</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di ceci con pastina</li> <li>Sformato bietole e ricotta</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>  |
| 5 SETTIMANA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestrone di verdure con riso o farro</li> <li>Frittata</li> <li>Patate lesse</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Petto di pollo</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta all'olio</li> <li>Polpette manzo</li> <li>Bietole</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di fagioli con pastina</li> <li>Formaggio fresco</li> <li>Insalata mista**</li> <li>Dolce</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto con verdure di stagione</li> <li>Platessa al forno gratinata</li> <li>Finocchi e carote cotte al vapore</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>         |

\* Per primaria e secondaria 1<sup>a</sup> grado e prosciutto cotto per nido e infanzia

\*\* per Insalata mista\*\* si intende un misto di almeno 2-3 verdure a scelta tra: lattuga, valeriana, iceberg, radicchio, finocchi, verza tagliata sottile.

| UNIONE DEI COMUNI MONTANI AMIATA GROSSETANA - MENU ESTIVO dal 1 <sup>a</sup> Aprile al 31 ottobre |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | LUNEDI   | MARTEDI   | MERCOLEDI  | GIOVEDI  | VENERDI   |
| 1 SETTIMANA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta al pomodoro</li> <li>◦ Polpettine di vitella</li> <li>◦ Zucchine trifolate</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tortelli ricotta e spinaci con ragù</li> <li>◦ Carote alla julienne</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passato di verdura con riso</li> <li>◦ Melanzane in forno con pomodoro</li> <li>◦ Formaggio fresco</li> <li>◦ Yogurt o gelato</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta al pesto fresco</li> <li>◦ Petto di pollo con salvia</li> <li>◦ Insalata di pomodori</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Riso al pomodoro</li> <li>◦ Platessa alla mugnaia</li> <li>◦ Verdure in pinzimonio</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul> |
| 2 SETTIMANA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Risotto al ragù di piselli e pomodoro</li> <li>◦ Frittata con formaggio</li> <li>◦ Carote crude alla julienne</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta al pomodoro</li> <li>◦ Arista di maiale</li> <li>◦ Fagiolini lessi</li> <li>◦ Fragole al limone §</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Crema di fagioli con pastina</li> <li>◦ Formaggio fresco</li> <li>◦ Pomodoro</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Riso o farro freddo con verdure</li> <li>◦ Petto/coscio di pollo arrosto</li> <li>◦ Bietole al limone</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta in bianco</li> <li>◦ Platessa alla mugnaia</li> <li>◦ Insalata mista</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>         |
| 3 SETTIMANA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passato di verdure</li> <li>◦ Rollè di tacchino</li> <li>◦ Fagiolini bianchi</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Lasagne pomodoro, ricotta</li> <li>◦ Carote alla julienne</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Riso freddo con lenticchie #</li> <li>◦ Uovo sodo</li> <li>◦ Patate al forno</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta con le zucchine</li> <li>◦ Arrosto di Vitella</li> <li>◦ Insalata mista**</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta in bianco</li> <li>◦ Bocconcini di pollo</li> <li>◦ Insalata di Pomodori</li> <li>◦ Macedonia di frutta</li> </ul>           |
| 4 SETTIMANA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta al pomodoro</li> <li>◦ Platessa al forno</li> <li>◦ Carote alla julienne</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta con piselli</li> <li>◦ Petto di pollo</li> <li>◦ Zucchine in padella</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passato di verdure con riso o farro</li> <li>◦ Frittata con Prosciutto cotto</li> <li>◦ Patate prezzemolate</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta al pesto</li> <li>◦ Polpette con macinato magro di manzo</li> <li>◦ Insalata mista</li> <li>◦ Fragole al limone §</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Crema di borlotti e crostini di pane</li> <li>◦ Sformato di ricotta e spinaci</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>      |
| 5 SETTIMANA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Passato di verdure con riso</li> <li>◦ Frittata di zucchine</li> <li>◦ Patate prezzemolate</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta pomodoro e melanzane</li> <li>◦ Bocconcini di pollo al forno</li> <li>◦ Insalata mista</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta e ceci</li> <li>◦ Caciotta fresca</li> <li>◦ Insalata di pomodori</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Risotto con zucchine</li> <li>◦ Filetti di merluzzo al forno</li> <li>◦ Fagiolini lessi</li> <li>◦ Gelato o yogurt</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pasta in bianco</li> <li>◦ Straccetti di vitella</li> <li>◦ Carote alla julienne</li> <li>◦ Frutta fresca di stagione</li> </ul>   |

\* Per primaria e secondaria 1<sup>a</sup> grado e prosciutto cotto per nido e infanzia

\*\* per insalata mista si intende un misto di almeno 2-3 verdure a scelta tra: lattuga, valeriana, iceberg, radicchio, finocchi, verza tagliata sottile

#= In autunno passato di lenticchie con pastina, nei mesi primavera estate riso freddo con lenticchie.