

Allegato 4

MENÙ BASE SU 4 SETTIMANE

	I	II	III	IV
Lunedì	primo piatto liquido carne patate + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto uova pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca
Martedì	antipasto di verdure primo piatto asciutto uova pane e frutta fresca	primo piatto liquido carne polenta + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di FORMAGGIO pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto pesce pane e frutta fresca
Mercoledì	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di CARNE pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca	primo piatto liquido pesce patate + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO VEGETALE pane e frutta fresca
Giovedì	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di PESCE pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne conservata pane e frutta fresca
Venerdì	antipasto di verdure primo piatto asciutto pesce pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi uova verdure pane e frutta fresca	primo piatto liquido carne polenta + verdura pane e frutta fresca

PRIMO PIATTO LIQUIDO (con pasta/riso/orzo/altri cereali): in minestra, passato, zuppa, brodo di verdure e con legumi (1 volta/settimana);

PRIMO PIATTO ASCIUTTO: pasta/riso/orzo/cereali; CONDIMENTI: al pomodoro, alle verdure (con uno o più tipologie di verdure), al pesto fresco, al burro, all'olio extra vergine di oliva, ecc.;

PIATTO UNICO A BASE DI PROTEINE ANIMALI: pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate associati a carne o pesce o formaggio;

PIATTO UNICO A BASE DI PROTEINE VEGETALI: associazione di cereali e derivati o patate + legumi: polenta e fagioli in umido, riso e piselli, orzotto con piselli o fagioli, pasta "asciutta" con fagioli, pasta e ceci. I legumi possono essere alternati tra di loro (fagioli, piselli, lenticchie, ceci) ma non con le patate o le verdure;

SOSTITUZIONI: le patate possono essere sostituite da purè di patate o polenta;

BEVANDA: acqua di rubinetto.

Allegato 5

MENÙ BASE SU 8 SETTIMANE

(da integrare con lo schema precedente e consigliato nelle scuole con pochi giorni di rientro – doposcuola per permettere una più ampia varietà alimentare)

	I	II	III	IV
Lunedì	antipasto di verdure primo piatto asciutto pesce pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi uova verdure pane e frutta fresca	primo piatto liquido carne polenta + verdura pane e frutta fresca
Martedì	primo piatto liquido carne patate + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto uova pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca
Mercoledì	antipasto di verdure primo piatto asciutto uova pane e frutta fresca	primo piatto liquido carne polenta + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di FORMAGGIO pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto pesce pane e frutta fresca
Giovedì	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di CARNE pane e frutta fresca	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca	primo piatto liquido pesce patate + verdura pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO VEGETALE pane e frutta fresca
Venerdì	primo piatto liquido con legumi formaggio verdure pane e frutta fresca	antipasto di verdure PIATTO UNICO a base di PESCE pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne pane e frutta fresca	antipasto di verdure primo piatto asciutto carne conservata pane e frutta fresca

Linee guida della

Regione Friuli Venezia Giulia

per la ristorazione scolastica

70

Linee guida della

Regione Friuli Venezia Giulia

per la ristorazione scolastica

71