



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU dal 30/9 al 25/10/19

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		30 settembre 2019	1 ottobre 2019	2 ottobre 2019	3 ottobre 2019	4 ottobre 2019
1	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo	Gnocchi al pomodoro - Rollè di uova con prosciutto e formaggio - Spinaci - Pane - Frutta	Pasta al pesto di basilico - Bocconcini di pollo con verdure - Carote julienne - Pane - Frutta	lasagne al ragù - insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta con pomodorini e melanzane - Bastoncini di pesce al forno - Patate prezzemolate - Pane - Frutta	risotto alla parmigiana - insalata caprese - pane - frutta
	merenda	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Torta	Panino alla nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	torta
		7 ottobre 2019	8 ottobre 2019	9 ottobre 2019	10 ottobre 2019	11 ottobre 2019
2	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	pranzo	Pasta al tonno bianca - Polpette di melanzane e patate - Insalata di stagione - Pane - Frutta	Pasta al ragù bianco - Formaggio fresco** - Zucchine saltate - Pane - Frutta	Pasta al pomodoro - Pesce* al forno - Patate al forno - Pane - Frutta	Ravioli di magro olio e grana - Tonno all'olio di oliva con pomodorini e mais - Insalata di stagione - Pane - Frutta	Risotto agli asparagi - Scaloppine - Finocchi e carote julienne - Pane - Frutta
	merenda	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Torta	Panino con nutella/ Gelato	Torta	Merendina da frigo***
		14 ottobre 2019	15 ottobre 2019	16 ottobre 2019	17 ottobre 2019	18 ottobre 2019
3	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	pranzo	Gnocchi al pesto - Rollè di uova con prosciutto e formaggio - Spinaci - Pane - Frutta	Pasta olio e grana - Bocconcini di pollo burro e salvia - Carote julienne - Pane - Frutta	Lasagne al ragù - Insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta pomodorini e melanzane - Bastoncini di pesce al forno - Patate prezzemolate - Pane - Frutta	Risotto alla parmigiana - Insalata caprese - Pane - Frutta
	merenda	Torta	Crostatina/Camilla	Panino con nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	Torta
		21 ottobre 2019	22 ottobre 2019	23 ottobre 2019	24 ottobre 2019	25 ottobre 2019
4	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	pranzo	Ravioli di magro olio e grana - Formaggio fresco** - pomodorini e mais - Pane - Frutta	Menù a sorpresa: hamburger e patatine - Insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Risotto al pomodoro - Pesce* al forno - Zucchine saltate - Pane - Frutta	Insalata fantasia di pasta fredda - Crocchette di patate - Fagiolini - Pane - Frutta	Pasta zucchine e speck - Petto di pollo alla piastra - Finocchi e carote julienne - Pane - Frutta
	merenda	Torta	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Merendina da frigo***	Panino con nutella/ Gelato	Crostatina/Camilla

il menù è stato elaborato dalla dott.ssa Marina Lanticina, biologa nutrizionista, tenendo conto dei LARN e delle Linee Guida della Regione Lombardia

\* Pesce: merluzzo/gallinella/platessa - \*\* Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta - \*\*\*Merendina da frigo: kinder fetta al latte/ Kinder Pingui