



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU' dal 8/10/2018 al 2/11/2018

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		<b>8 ottobre 2018</b>	<b>9 ottobre 2018</b>	<b>10 ottobre 2018</b>	<b>11 ottobre 2018</b>	<b>12 ottobre 2018</b>
1	merenda	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione
	pranzo	pasta pomodorini e melanzane-bastoncini di pesce al forno-carote julienne-pane-frutta	gnocchi al ragù-formaggio fresco**-zucchine saltate-pane-frutta	pasta al pomodoro-polpettone di vitello-fagiolini-pane-frutta	riso e minestrone con legumi-crocchette di patate-insalata di finocchi e radicchio-pane-frutta	pizza margherita-insalata mista con pomodori e mais-pane-frutta
	merenda	panino con nutella	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	torta	crackers + succo/crostatina/camilla
		<b>15 ottobre 2018</b>	<b>16 ottobre 2018</b>	<b>17 ottobre 2018</b>	<b>18 ottobre 2018</b>	<b>19 ottobre 2018</b>
2	merenda	succo di frutta	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pranzo	pasta al pomodoro-sformato di patate e formaggio -insalata di stagione-pane-frutta	pasta zucchine e speck-arrosto di manzo-patate al forno-pane-frutta	pasta al tonno-rollè di uova con prosciutto e formaggio-spinaci-pane-frutta	pasta al pesto di basilico-petto di pollo al limone-insalata mista con pomodori-pane-frutta	risotto allo zafferano-polpette di pesce* al forno-carote cotte-pane-frutta
	merenda	panino con nutella	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	torta	crackers + succo/crostatina/camilla	torta
		<b>22 ottobre 2018</b>	<b>23 ottobre 2018</b>	<b>24 ottobre 2018</b>	<b>25 ottobre 2018</b>	<b>26 ottobre 2018</b>
3	merenda	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione
	pranzo	riso e lenticchie-formaggio fresco**-insalata di pomodori-pane-frutta	lasagne al ragù-prosciutto cotto-carote julienne-pane-frutta	pasta olio e grana-bastoncini di pesce al forno-finocchi e mais-pane-frutta	tortellini di carne in brodo-coscette di pollo al forno-verdure al forno-pane-frutta	pasta al pomodoro-tonno all'olio di oliva con pomodorini e mais-purè di patate-pane-frutta
	merenda	torta	crackers + succo/crostatina/camilla	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	torta	panino con nutella
		<b>29 ottobre 2018</b>	<b>30 ottobre 2018</b>	<b>31 ottobre 2018</b>	<b>1 novembre 2018</b>	<b>2 novembre 2018</b>
4	merenda	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione	SOSPENSIONE DELLE LEZIONI	SOSPENSIONE DELLE LEZIONI
	pranzo	pasta e ceci-mozzarella-insalata di pomodori-pane-frutta	menù a sorpresa: polenta e salsiccia-insalata mista di stagione-pane-frutta	risotto alla parmigiana-pesce* al forno-patate al forno-pane-frutta		
	merenda	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	panino alla nutella		

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