



CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU' dal 28/10/2019 al 22/11/2019

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		28 ottobre 2019	29 ottobre 2019	30 ottobre 2019	31 ottobre 2019	1 novembre 2019
1	merenda	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	succo di frutta	SOSPENSIONE DELLE LEZIONI
	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	
	merenda	panino con marmellata	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere***	torta	
		4 novembre 2019	5 novembre 2019	6 novembre 2019	7 novembre 2019	8 novembre 2019
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-arrostato di manzo-patate al forno-pane-frutta	pasta e fagiolini-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
		11 novembre 2019	12 novembre 2019	13 novembre 2019	14 novembre 2019	15 novembre 2019
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 magro olio e salvia-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 marmellata
		18 novembre 2019	19 novembre 2019	20 novembre 2019	21 novembre 2019	22 novembre 2019
4	merenda	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pranzo	pasta e ceci-mozzarella-insalata di pomodori-pane-frutta	menù a sorpresa: polenta e salsiccia-insalata mista di stagione-pane-frutta	orzotto alla parmigiana-pesce* al forno-patate al forno-pane-frutta	pasta al pomodoro-petto di pollo alla piastra-fagiolini-pane-frutta	risotto con zucca zafferano e speck-prosciutto cotto-carote cotte-pane-frutta
	merenda	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere***	panino con nutella	torta	crackers + succo/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, platessa - ** Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta- *** a settimane alterne