



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU' dal 5/11/2018 al 30/11/2018

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		5 novembre 2018	6 novembre 2018	7 novembre 2018	8 novembre 2018	9 novembre 2018
5	merenda	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pranzo	Pasta al pomodoro - Rollè di uova con prosciutto e formaggio - Spinaci - Pane -frutta	Pasta al pesto di basilico - Bocconcini di pollo burro e salvia - Insalata mista - Pane - frutta	Tortellini di magro olio e salvia - Crocchette di patate - Carote e piselli - Pane - frutta	Risotto allo zafferano - Bastoncini di pesce* al forno - Zucchine saltate - Pane - frutta	Pizza margherita - Insalata mista con pomodori e mais - Pane - Frutta
	merenda	Torta	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Panino alla nutella	Torta	Crackers + succo/Crostatina/Camilla
		12 novembre 2018	13 novembre 2018	14 novembre 2018	15 novembre 2018	16 novembre 2018
6	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo	Pasta pomodorini e melanzane - Prosciutto cotto - Purè di patate - Pane - Frutta	Risotto al pomodoro - Polpette di pesce* al forno Insalata di finocchi radicchio e mais - Pane - Frutta	Menù a sorpresa: Hamburger e patatine - Insalata mista - Pane - frutta	Pasta e fagioli - Formaggio fresco* - Insalata di pomodori - Pane - frutta	Pasta zucchine e speck - Arrosto di manzo - Carote alla julienne - Pane - frutta
	merenda	Crackers + succo/Crostatina/Camilla	Budino al cioccolato/Yogurt intero alla frutta	Crackers + succo/Crostatina/Camilla	Panino con nutella	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere
		19 novembre 2018	20 novembre 2018	21 novembre 2018	22 novembre 2018	23 novembre 2018
7	merenda	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione
	pranzo	pasta al tonno-sformato di patate e formaggio -insalata mista-pane-frutta	lasagne al ragù-prosciutto cotto-fagiolini-pane-frutta	pasta olio e grana-bastoncini di pesce al forno-carote e piselli-pane-frutta	risotto alla parmigiana-polpette di vitello al pomodoro-patate al forno-pane-frutta	gnocchi al pesto di basilico-rollè di uova con prosciutto e formaggio-spinaci-pane-frutta
	merenda	panino con nutella	crackers + succo/crostatina/camilla	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	torta
		26 novembre 2018	27 novembre 2018	28 novembre 2018	29 novembre 2018	30 novembre 2018
8	merenda	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	succo di frutta	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pranzo	pasta al pomodoro-formaggio fresco**-insalata di pomodori-pane-frutta	pasta e minestrone-bocconcini di pollo con verdure-insalata di finocchi e radicchio-pane-frutta	risotto piselli e speck-pesce* al forno-verdure al forno-pane-frutta	pasta con zucca zafferano e speck-manzo all'olio/alla pizzaiola-patate al forno-pane-frutta	tortellini di carne in brodo-petto di tacchino alla piastra-fagiolini-pane-frutta
	merenda	torta	panino con nutella	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere	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, gallinella, platessa - \*\* Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta