



CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU' dal 20/1/2020 al 14/2/2020

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		20 gennaio 2020	21 gennaio 2020	22 gennaio 2020	23 gennaio 2020	24 gennaio 2020
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 carne - 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 con marmellata	Torta	Crackers + succo/crostatina/camilla***
		27 gennaio 2020	28 gennaio 2020	29 gennaio 2020	30 gennaio 2020	31 gennaio 2020
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	panino con nutella	Budino al cioccolato/yogurt intero alla frutta***	Crackers + succo/crostatina/camilla***	Panino con nutella	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere
		3 febbraio 2020	4 febbraio 2020	5 febbraio 2020	6 febbraio 2020	7 febbraio 2020
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 con la zucca-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 marmellata	crackers + succo/crostatina/camilla***	torta	yogurt intero alla frutta/budino al cioccolato/yogurt da bere***	torta
		10 febbraio 2020	11 febbraio 2020	12 febbraio 2020	13 febbraio 2020	14 febbraio 2020
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-petto di tacchino alla piastra-insalata di pomodori-pane-frutta	risotto piselli e speck-pesce* al forno-verdure al forno-pane-frutta	pasta e minestrone-bocconcini di pollo con verdure-insalata di finocchi e radicchio-pane-frutta	pasta con zucca zafferano e speck-manzo all'olio/alla pizzaiola-patate al forno-pane-frutta	tortellini di carne in brodo-formaggio fresco**-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, platessa - ** Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta- *** a settimane alterne