



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU dal 11/9 al 5/10/18

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		10 settembre 2018	11 settembre 2018	12 settembre 2018	13 settembre 2018	14 settembre 2018
1	merenda		Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo		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		Torta	Panino alla nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	torta
		17 settembre 2018	18 settembre 2018	19 settembre 2018	20 settembre 2018	21 settembre 2018
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***
		24 settembre 2018	25 settembre 2018	26 settembre 2018	27 settembre 2018	28 settembre 2018
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
		1 ottobre 2018	2 ottobre 2018	3 ottobre 2018	4 ottobre 2018	5 ottobre 2018
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