

Refezione scolastica comune di Mira
a.s. 2023 -2024
Menù Primavera-Estate
Scuola Primaria



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Frittata con formaggio	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Verdura a bastoncino	Pizza margherita	Frutta	Yogurt
	GIO	Vellutata di verdura	Svizzera di manzo	Patate a vapore	Frutta
	VEN	Riso alla parmigiana	Polpette di pesce con salmone	Insalata con mais	Frutta
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci al burro e salvia	Uovo sodo (da sgusciare)	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Hamburger di meluzzo gratinato	Insalata e cetrioli	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Polpette di tacchino al forno	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Carote al vapore	Fettina di manzo alla pizzaiola con polenta / patate al vapore	Frutta	Panecioc
	VEN	Crema di cannellini con crostini	Mozzarella bio	Pomodori in insalata	Frutta
3° settimana	LUN	Lumachine alla Mammarsosa (pomodoro e ricotta)	Filetto di merluzzo al rosmarino	Insalata e mais	Frutta
	MAR	Fusilli integrali al pesto genovese	Fettina di pollo al limone	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Sformato di verdure	Gnocchi al ragù di manzo	Frutta	Yogurt
	GIO	Riso al burro	Uova strapazzate con ricotta	Pomodori e fagioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Formaggio Stracchino	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (crema di peperoni, zucchine,carote con besciamella)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e ravanelli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Tonno sott'olio	Insalata di fagiolini	Frutta
	MER	Lumachine al pomodoro e basilico	Prosciutto cotto	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Cous cous/Riso Mediterranea (peperoni, pom,olive nere, mais)	Frittata con formaggio	Pomodori in insalata	Frutta
	VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Formaggio grana in scaglie	Spinaci all'olio	yogurt
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio	Frittatina con patate	Insalata e pomodoro	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e carote	Arrosto di tacchino	Patate al forno/vapore	Frutta
	MER	Caserecce alla ricotta	Farinata di ceci	Fagiolini a vapore	Frutta
	GIO	Riso al pomodoro	Tortino di pesce	Insalata e mais	Frutta
	VEN	Zucchine al forno	Pennette pasticciate al ragù manzo	Frutta	Yogurt