

MENU' SU 8 SETTIMANE
Rev. 15/07/26

" Associazione Mangiare Sano per Crescere Sano" - Via D.Julia n.7 - 33030 MORUZZO (UD)
COD.FISC. 94059270309

SCUOLA PRIMARIA DI MORUZZO

A.S. 2026/2027

inizio settimana dal			LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14-set-26 09-nov-26 04-gen-27 01-mar-27 26-apr-27 21-giu-27	1° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione ravioli ricotta e spinaci al burro e salvia uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca riso/farro/orzo legumi verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione pasta integrale al pomodoro formaggi misti verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale minestra di verdure con orzo carne bianca di pollo/tacchino/faraona polenta/patate al forno/purè di patate e verdura pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione pasta alle verdure filetto di trota di San Daniele verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
21-set-26 16-nov-26 11-gen-27 08-mar-27 03-mag-27 28-giu-27	2° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione pasta alla verdura uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca minestra di verdure con farro coniglio polenta/patate al forno/purè di patate e verdura pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione antipasto misto di verdure di stagione pizza pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale pasta alle verdure legumi verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione risotto alle verdure pesce in umido verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
28-set-26 23-nov-26 18-gen-27 15-mar-27 10-mag-27	3° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione pasta al pomodoro uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca minestra di verdure e patate con crostini carne bianca di pollo/tacchino/faraona verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione antipasto di verdure miste di stagione frico di patate polenta pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale pasta integrale al pesto legumi verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione risotto alle verdure pesce al forno verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
05-ott-26 30-nov-26 25-gen-27 22-mar-27 17-mag-27	4° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione pasta all'olio formaggi misti verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca crema (o minestra) di verdure con orzo uova patate e verdura (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione antipasto misto di verdure di stagione pasticcio al ragù di carne pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale antipasto misto di verdure di stagione piatto unico a base di legumi con cereali pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione risotto al pomodoro filetto di trota di San Daniele verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
12-ott-26 07-dic-26 01-feb-27 29-mar-27 24-mag-27	5° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione antipasto di verdure pasta integrale al ragù pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca antipasto misto di verdure di stagione spatzle al burro legumi pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione risotto alle verdure formaggi misti verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale minestrina di pasta in brodo carne bianca di pollo/tacchino/faraona verdura di stagione (cotta o cruda) e patate pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione pasta alle verdure pesce in umido verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
19-ott-26 14-dic-26 08-feb-27 05-apr-27 31-mag-27	6° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione antipasto misto di verdure di stagione carne di coniglio con polenta pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca gnocchi alle verdure uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione riso/farro/orzo legumi verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale antipasto misto di verdura di stagione pizza pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione riso alla parmigiana crochette di pesce al forno verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
26-ott-26 21-dic-26 15-feb-27 12-apr-27 07-giu-27	7° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione antipasto di vedure pasta al forno con legumi pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca risotto al pomodoro uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione minestra di verdure e patate con farro formaggi misti verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale antipasto di verdure carne di manzo con polenta pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione pasta alle verdure trota salmonata di San Daniele verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca
02-nov-26 28-dic-26 22-feb-27 19-apr-27 14-giu-27	8° SETTIMANA	SPUNTINO PRANZO	frutta fresca di stagione pasta integrale alle verdure formaggi misti verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione/frutta secca minestra di verdure con crostini carne bianca di pollo/tacchino/faraona patate/polenta e verdura (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione antipasto misto di verdura di stagione piatto unico a base di legumi con cereali pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	pane speciale gnocchi di semolino gratinati al forno uova verdura di stagione (cotta o cruda) pane e frutta fresca o macedonia di frutta fresca	frutta fresca di stagione pasta alle verdure filetto di pesce bianco al forno verdura di stagione (cotta o cruda) pane integrale,frutta fresca o macedonia di frutta fresca

note: 1) gli alimenti presenti nel menù sono in prevalenza di origine biologica (circa il 90%), a km zero, marchio Aqua, filiera corta, produzione integrata, tipico friulano o igp.
2) il pesto viene preparato sul momento (a mero titolo di esempio: al basilico, di zucchine, d'olive, al prezzemolo...)
3) durante i periodi estivi i primi piatti liquidi potranno essere sostituiti da altri piatti liquidi non caldi
4) formaggi misti: latteria, mozzarella, ricotta di vaccino di produzione locale e formaggi o ricotta di capra di produzione locale
5) crocchette di pesce, spatzle e gnocchi di semolino preparati completamente dal personale di cucina
6) pesce a rotazione e secondo disponibilità/stagionalità: merluzzo, platessa, seppie, halibut.
7) Poiché le minestre di verdure e patate (martedì della 3ª settimana e mercoledì della 7ª settimana) comprendono già l'intera porzione di patate prevista, queste non saranno servite anche come contorno.
8) Legumi: verranno alternati fagioli, piselli, ceci e lenticchie, proposti in diverse preparazioni (farinata, polpette, tortini, pasta di legumi, crocchette, burger, polpettone, grissini e hummus).
Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette possono subire dei cambiamenti, mantenendo l'alimento base (carne, pesce, legumi, ecc).
Trattandosi di prodotti freschi e stagionali, il menù potrebbe subire alcune variazioni in caso di indisponibilità di alcuni prodotti