



CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU dal 26/9 al 21/10/2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	26 settembre 2022	27 settembre 2022	28 settembre 2022	29 settembre 2022	30 settembre 2022
1	merenda Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo Gnocchi al pomodoro - Rollè di uova con prosciutto e formaggio - insalata - Pane - Frutta	Pasta integrale 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 basilico - Bastoncini di pesce al forno - Patate prezzemolate - Pane - Frutta	risotto alla parmigiana - insalata caprese - pane - frutta
	merenda Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Torta	Panino alla nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	torta
	3 ottobre 2022	4 ottobre 2022	5 ottobre 2022	6 ottobre 2022	7 ottobre 2022
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 zucchine e patate - Insalata di stagione - Pane - Frutta	Pasta al ragù bianco - Formaggio fresco** - piselli - 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***
	10 ottobre 2022	11 ottobre 2022	12 ottobre 2022	13 ottobre 2022	14 ottobre 2022
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 - uovo sodo - Spinaci - Pane - Frutta	Menù a sorpresa	Lasagne al ragù - Insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta crudaiola - Bastoncini di pesce al forno - Patate prezzemolate - Pane - Frutta	Orzotto - Insalata caprese - Pane - Frutta
	merenda Torta	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Panino con nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	Torta
	17 ottobre 2022	18 ottobre 2022	19 ottobre 2022	20 ottobre 2022	21 ottobre 2022
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	Pasta olio e grana - bocconcini di pollo burro e salvia - carote julienne - pane - frutta	Risotto al pomodoro - Pesce* al forno - Zucchine saltate - Pane - Frutta	Insalata fantasia di pasta fredda - Crocchette di patate - Fagiolini - Pane - Frutta	Pizza margherita - Finocchi e carote julienne - Pane - Frutta
	merenda Torta	crostatina - camilla	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/scorfano/platessa - ** Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta - ***Merendina da frigo: kinder fetta al latte/ Kinder Pingui