



CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU' dal 16/1/2023 al 10/2/2023

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		16 gennaio 2023	17 gennaio 2023	18 gennaio 2023	19 gennaio 2023	20 gennaio 2023
5	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 - Tonno all'olio di oliva con pomodorini mais e olive - Patate prezzemolate - Pane - frutta	Pasta al pesto di basilico - Bocconcini di pollo burro e salvia - Verdure cotte di stagione - Pane - frutta	Tortellini di carne olio e parmigiano/in brodo - Crocchette di patate - Verdure crude di stagione - Pane - frutta	Risotto allo zafferano - Bastoncini di pesce* al forno - Verdure crude di stagione - Pane - frutta	Pizza margherita - Insalata mista con pomodorini e mais - Pane - Frutta
	merenda	Torta	Merenda da frigo / Yogurt da bere***	Panino con marmellata	Torta	Crackers + succo / Camilla***
		23 gennaio 2023	24 gennaio 2023	25 gennaio 2023	26 gennaio 2023	27 gennaio 2023
6	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo	Pasta integrale al pomodoro - Petto di pollo impanato - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Risotto ai gamberetti/frutti di mare - Pesce agli agrumi* - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Lasagne al ragù - Prosciutto cotto - Verdure crude di stagione - Pane - Frutta	Pasta e legumi**** - Mozzarella - Pomodorini e mais - Pane - frutta	Pasta zucchine e speck - Arrosto di manzo - Verdure cotte di stagione - Pane - frutta
	merenda	Torta	Merenda da frigo / Yogurt da bere***	Crackers + succo / Camilla***	Torta	Panino alla nutella
		30 gennaio 2023	31 gennaio 2023	1 febbraio 2023	2 febbraio 2023	3 febbraio 2023
7	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione
	pranzo	Gnocchi al ragù - Formaggio fresco** - Verdure crude di stagione - Pane - Frutta	Menù a sorpresa - Pane - frutta	Ravioli di magro olio e salvia - Bastoncini di pesce al forno - Verdure crude di stagione - Pane - Frutta	Pasta al pomodoro - Polpette di vitello al pomodoro - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Riso e legumi **** - Uova al tegamino - Spinaci - Pane - Frutta
	merenda	Crackers + succo / Camilla***	Panino con marmellata	Torta	Merenda da frigo / yogurt da bere***	Torta
		6 febbraio 2023	7 febbraio 2023	8 febbraio 2023	9 febbraio 2023	10 febbraio 2023
8	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	pranzo	Tortellini di carne olio e parmigiano/in brodo - Sformato di patate ripieno al formaggio - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Pasta al tonno con pomodoro capperi e olive nere - Pesce* al forno - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Riso con verdure miste**** - Bocconcini di pollo con verdure - Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta	Pasta al pesto - Manzo all'olio/alla pizzaiola - Patate al forno - Pane - Frutta	Orecchiette con cema di broccoli e speck - Prosciutto cotto - Verdure crude di stagione - Pane - Frutta
	merenda	Panino con nutella	Merenda da frigo / yogurt da bere***	Torta	Crackers + succo / Camilla***	Torta

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 - **** riso parboiled