CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU scuole estivo dal 29/9 al 24/10/2025

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		29 settembre 2025	30 settembre 2025	1 ottobre 2025	2 ottobre 2025	3 ottobre 2025
1	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta Fresca di Stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo	Pasta al pomodoro - Uova - insalata - Pane - Frutta	Menù a sorpresa	lasagne al ragù - insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta con pomodorini e basilico - Bastoncini di pesce al forno - Purè di patate - Pane - Frutta	risotto al parmigiano - insalata caprese - pane - frutta
	merenda	Yogurt intero alla frutta/Yogurt da bere + Crackers	Torta	Panino alla nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	torta
		6 ottobre 2025	7 ottobre 2025	8 ottobre 2025	9 ottobre 2025	10 ottobre 2025
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 - Crocchette di patate- Insalata di stagione - Pane - Frutta	Pasta al ragù bianco - Formaggio fresco** - Fagiolini - Pane - Frutta	Pasta al pomodoro - Pesce all'olio - Purè di patate - 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 - Pane - Frutta
	merenda	Yogurt intero alla frutta/Yogurt da bere + Crackers	Torta	Panino con Marmellata Gelato	Torta	Merendina da frigo***
		13 ottobre 2025	14 ottobre 2025	15 ottobre 2025	16 ottobre 2025	17 ottobre 2025
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 - Spinaci - Pane - Frutta	Pasta integrale al pesto di basilico - Bocconcini di pollo con verdurine - Carote - Pane - Frutta	Lasagne al ragù - Insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta all'0lio - Bastoncini di pesce al forno - Patate prezzemolate - Pane - Frutta	Pasta di legumi e verdure- Insalata caprese - Pane - Frutta
	merenda	Torta	Yogurt intero alla frutta/Budino al cioccolato/Yogurt da bere	Panino con nutella/ Gelato	Merendina da frigo***	Torta
		20 ottobre 2025	21 ottobre 2025	22 ottobre 2025	23 ottobre 2025	24 ottobre 2025
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 - polpettone - carote - pane - frutta	Cous cous di verdure - Prosciutto cotto - Verdure - Pane - Frutta	Pasta al pomodoro - Crocchette di patate - Fagiolini - Pane - Frutta	Pizza margherita -Insalata - 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

**** Gelato - *****Dolce fatto in casa (cheese cake, muffin, crostatina, bignè, mousse al cioccolato, panna cotta