

COMUNE DI ARESE
Proposta menù serale invernale elaborato sulla base del menù invernale 2025-26 (modificato dopo la Commissione Mensa del 3.2.26).

GIORNO	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDI'	Risotto al radicchio Carne Bianca: es Scaloppine di pollo al limone Insalata mista a piacere Frutta di stagione e pane ai cereali	Vellutata di verdure e legumi con orzo Formaggio fresco: es Primo sale Fagiolini trifolati Frutta di stagione e pane ai cereali	Pasta integrale al ragù di verdure Carne bianca: es straccetti di pollo panati Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione e pane ai cereali	Pasta ai broccoli Legumi: es polpette di lenticchie/fagioli agli aromi Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane ai cereali
Menù scolastico	<i>Pranzo: pasta ai formaggi, frittata, broccoli all'olio, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: pasta al pomodoro e basilico, filetto di merluzzo limone olive e prezzemolo/platessa gratinata, finocchi in insalata, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: risotto al grana, bastoncini di merluzzo non prefritti, cavolfiori gratinati, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: risotto allo zafferano, provolone DOP/tonno all'olio, fagiolini all'olio, frutta, pane</i>
MARTEDI'	Pasta al ragù di pesce Legumi: Ceci al rosmarino/hummus di ceci Carote stick/Carote cotte Frutta di stagione e pane	Risotto alla curcuma/allo zafferano Pesce: filetto di limanda gratinato Carote all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta con crema di zucca Pesce: es salmone alle erbe Mix di verdure cotte Frutta di stagione e pane	Minestrone di verdura con crostini Frittata con erbe aromatiche Coste olio e limone Frutta di stagione e pane
Menù scolastico	<i>Pranzo: Vellutata di verdure con crostini, robiola, patate al forno, frutta, pane integrale</i>	<i>Pranzo: gnocchetti sardi alla mimosa, spezzatino di pollo con piselli e patate, frutta, pane integrale</i>	<i>Pranzo: Crema di legumi con orzo, frittata, erbe olio e limone, frutta, pane integrale</i>	<i>Pranzo: cous cous, polpette di carne in umido, carote e piselli, frutta, pane integrale</i>
MERCOLEDI'	Minestra di verdure con riso Uova: Frittata con verdure Finocchi in insalata Frutta di stagione, pane all'olio/ ai cereali	Pasta in crema di cavolfiori Legumi: es polpette di cannellini Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane all'olio/ai cereali	Minestrone di verdure con riso/crostini Legumi es: piselli agli aromi/fagioli in umido Insalata mista a piacere Frutta di stagione e pane all'olio/ai cereali	Risotto ai carciofi Pesce: filetto di nasello con pomodoro e olive/platessa agli aromi Insalata mista a piacere Frutta di stagione e pane all'olio/ai cereali
Menù scolastico	<i>Pranzo: pasta al pomodoro, hamburger di merluzzo e tonno, fagiolini all'olio, budino, pane</i>	<i>Pranzo: Passato di verdura con farro, uova strapazzate, patate lesse, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: Pasta al ragù di carne, Asiago (1/2 porzione), tris di verdure, snack salato, pane</i>	<i>Pranzo: pasta integrale al pesto, spezzatino di tacchino alla pizzaiola, purè di patate, frutta, pane</i>
GIOVEDI'	Crema di zucca/verdura con orzo Formaggio es: Asiago Cavolfiori gratinati Frutta di stagione e pane	Pastina in brodo di verdure Carne bianca: es Cotoletta di tacchino Spinaci filanti Frutta di stagione e pane	Antipasto di verdure crude o cotte Pesce: es filetto di branzino/orata Patate al forno Frutta di stagione e pane	Crema di verdure con orzo/farro Carne bianca: es pollo al curry Radicchio al forno/spinaci Frutta di stagione e pane
Menù scolastico	<i>Pranzo: riso in bianco, fagiolata (fagioli e manzo in umido con verdure), frutta, pane</i>	<i>Pranzo: pizza margherita, tonno (1/2 porzione), insalata con olive e mais/carote julienne (infanzia), yogurt, grissini</i>	<i>Pranzo: ravioli di magro olio e grana, bocconcini di pollo gratinati, finocchi in insalata, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: gnocchetti sardi con pomodoro e fagioli, uova strapazzate, carote e broccoli, snack salato, pane</i>
VENERDI'	Riso in brodo con prezzemolo Pesce: filetto di nasello/platessa al forno Spinaci/coste gratinati Frutta di stagione e pane ai cereali	Ravioli di magro al pomodoro Ricotta fresca o polpettine di ricotta al forno Mix di verdure cotte Frutta di stagione e pane integrale	Risotto alla pescatora Uova: uova in camicia/ all'occhio di bue Broccoli all'olio Frutta di stagione pane ai cereali	Gnocchi al pomodoro Formaggio: es crescenza/caciotta mix di verdure cotte Frutta di stagione pane integrale
Menù scolastico	<i>Pranzo: Pasta integrale all'amatriciana/alle olive (in Quaresima), sformato di verdure, carote julienne, frutta e pane</i>	<i>Pranzo: risotto alla zucca, hamburger di legumi, fagiolini agli aromi, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: pasta all'olio, lenticchie in umido, carote julienne, frutta, pane</i>	<i>Pranzo: vellutata di zucca con riso, platessa gratinata/filetto di merluzzo limone, prezzemolo, olive, finocchi in insalata, frutta, pane</i>

<https://smartfood.iao.it/nutrizione-e-salute/>