



CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

MENU dal 2/10 al 27/10/2023

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
		2 ottobre 2023	3 ottobre 2023	4 ottobre 2023	5 ottobre 2023	6 ottobre 2023
1	merenda	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta
	pranzo	Pasta al pomodoro - Uova - 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
		9 ottobre 2023	10 ottobre 2023	11 ottobre 2023	12 ottobre 2023	13 ottobre 2023
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***
		16 ottobre 2023	17 ottobre 2023	18 ottobre 2023	19 ottobre 2023	20 ottobre 2023
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	Menù a sorpresa	Lasagne al ragù - Insalata mista di stagione - Pane - Frutta	Pasta crudaiola - 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
		23 ottobre 2023	24 ottobre 2023	25 ottobre 2023	26 ottobre 2023	27 ottobre 2023
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	Cous cous di verdure - 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/scorfanò/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, bigné, mousse al cioccolato, panna cotta