



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU' dal 30/10/2023 al 24/11/2023

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		<b>30 ottobre 2023</b>	<b>31 ottobre 2023</b>	<b>1 novembre 2023</b>	<b>2 novembre 2023</b>	<b>3 novembre 2023</b>
1	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	<b>SOSPENSIONE DELLE LEZIONI</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Pasta pomodorini e melanzane- Bastoncini di pesce al forno- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta	Gnocchi al ragù-Formaggio fresco* -Pomodorini e mais-Pane-Frutta		Riso e piselli-Crocchette di patate- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta	Pizza margherita-Insalata mista con pomodori e mais-Pane-Frutta
	<b>merenda</b>	Panino con marmellata	Torta		Torta	Crackers + succo/ Camilla***
		<b>6 novembre 2023</b>	<b>7 novembre 2023</b>	<b>8 novembre 2023</b>	<b>9 novembre 2023</b>	<b>10 novembre 2023</b>
2	<b>merenda</b>	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Pasta pomodorini olive nere capperi e acciughe-Sformato di patate ripieno al formaggio - Verdure cotte di stagione-Pane- Frutta	Pasta zucchine e speck-Arrostato di manzo-Patate al forno-Pane-Frutta	Pasta alla norma-Uova al tegamino- Spinaci-Pane-Frutta	Pasta al pesto di basilico-Pesce agli agrumi *-Verdure cotte di stagione- Pane-Frutta	Risotto ai gamberetti/frutti di mare - Scaloppine di pollo al limone Verdure cotte di stagione - Pane - Frutta
	<b>merenda</b>	Panino con nutella	Merenda da frigo/ Yogurt da bere***	Torta	Crackers + succo/ Camilla***	Torta
		<b>13 novembre 2023</b>	<b>14 novembre 2023</b>	<b>15 novembre 2023</b>	<b>16 novembre 2023</b>	<b>17 novembre 2023</b>
3	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Riso e legumi****-Formaggio fresco**-Verdure crude di stagione-Pane-Frutta	Lasagne al ragù-Prosciutto cotto- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta	Pasta al tonno bianca con olive capperi e pinoli-Straccetti di petto di pollo con mandorle-Verdure crude di stagione-Pane-Frutta	Ravioli di magro olio e salvia- Bastoncini di pesce -Verdure cotte di stagione-Pane-Frutta	Pasta al ragù-Tonno all'olio di oliva con pomodorini mais e olive- Patate prezzemolate-Pane-Frutta
	<b>merenda</b>	Torta	Crackers + succo/ Camilla***	Torta	Merenda da frigo /yogurt da bere***	Panino con marmellata
		<b>20 novembre 2023</b>	<b>21 novembre 2023</b>	<b>22 novembre 2023</b>	<b>23 novembre 2023</b>	<b>24 novembre 2023</b>
4	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Pasta e legumi -Mozzarella- Pomodorini e mais-Pane-Frutta	Menù a sorpresa -Pane-Frutta	Insalata di orzotto - Uova -Spinaci- Pane-Frutta	Risotto con zafferano e speck- Petto di pollo impanato-Verdure cotte di stagione-Pane-Frutta	Gnocchi al ragù -Prosciutto cotto- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta
	<b>merenda</b>	Torta	Merenda da frigo/ Yogurt da bere***	Panino con nutella	Torta	Crackers + succo / 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, platessa - \*\* Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta- \*\*\* a settimane alterne - \*\*\*\* riso parboiled