THE INTERNATIONAL SCHOOL OF TRIESTE

International School of Trieste
MENU' MEDIE&LICEO – A.S. 2021/2022
validità (dal 28/03 al 29/04)

	1^ SETTIMANA (28 mar. - 1 apr.)	2^ SETTIMANA (4 - 8 apr.)	3^ SETTIMANA (11-15 apr.)	4^ SETTIMANA (18-22 apr.)	5^ SETTIMANA (25-29 apr.)
Lunedì	Risotto alla parmigiana	Pasta alla carbonara	Pasta ricotta e pomodoro	SCUOLA CHIUSA	SCUOLA CHIUSA
	Pasta salsiccia, peperoni e olive	Pasta int. melanzane, pomodoro e menta	Crema di cavolfiori		
	Stracchino	Formaggi misti	Uova strapazzate		
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde		
	Carote grattugiate	Insalata mista	Insalata e mais		
	Spinaci	Piselli al tegame	Spinaci		
Martedì	Crema di carote	Crema di verdure	***Menu Orientale***	Crema di lenticchie	Crema di patate e carote
	Pasta integrale Montecarlo (ragù di carne, pesto e panna)	Pasta con asparagi e pomodorini	*Riso alla cantonese / Zuppa di noodles*	Pasta con porcini e salsiccia	Farro alle verdure e zafferano
	Pollo agli aromi	Tortino di ricotta e spinaci	*Pollo alle mandorle*	Frittata alle verdure	Pollo con olive e pomodori
	Insalata verde	Insalata verde	*Gamberi con verdure*	Insalata verde	Insalata verde
	Pomodori e mais	Carote grattugiate	*Peperoni all'orientale (agrodolce)*	Carote grattugiate	Carote grattugiate
	Patate al forno	Fagiolini	*Patate alla curcuma*	Patate al vapore	Verdure al vapore
Mercoledì	Pasta mamma Rosa	Risotto allo zafferano	Pasta alla gricia	Pasta ai 4 formaggi	***Menu Greco***
	Insalata di farro, pomodorini, mozzarelline e rucola	Quinoa con verdure	Pasta integrale melanzane e pomodori	Pasta integrale pomodorini, zucchine e pancetta	*Pasta alla greca / Fasolada*
	Arrosto di maiale	Polpette al pomodoro	Bocconcini di pollo in umido	Spezzatino di manzo	*Spanakopita (burek di spinaci)*
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	*Gyros di pollo e pita*
	Insalata mista	Pomodori	Carote grattugiate	Insalata mista	*Insalata greca*
	Bieta al vapore	Verdure al vapore	Verdure al forno	Verdure al vapore	*Patate allo yogurt*
Giovedì	Tagliatelle al pomodoro	Gnocchi pomodoro e basilico	Tortellini burro fuso e salvia	Pasta al ragù	Pasta al forno
	Zuppa di verdure e ceci	Zuppa di ceci, carote e orzo	Zuppa di verdura	Minestra di legumi	Risotto zucchine e robiola
	Frittata al forno	Prosciutto di Praga	Asiago	Fesa di tacchino	Involtini prosciutto e formaggio
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde
	Insalata e carote	Rucola e fagioli	Pomodoro e mais	Pomodori e fagioli	Insalata mista
	Verdure al vapore	Finocchi al vapore	Verdure al vapore	Fagiolini	Carote al vapore
Venerdì	Crema di piselli	Zuppa di legumi misti	SCUOLA CHIUSA	Risotto alla parmigiana	Crema di verdure
	Pasta con calamari	Pasta alle cozze		Pasta al salmone e avocado	Riso int. gamberi, rucola e pomodorini
	Bastoncini di pesce	Filetto di merluzzo alle olive		Bastoncini di pesce	Filetto di platessa al forno
	Insalata verde	Insalata verde / Patate prezzemolate		Insalata verde	Insalata verde / Patate prezzemolate
	Fagioli e carote grattugiate / Cavoli al vapore	Carote e mais		Rucola e pomodori / Finocchi gratinati	Insalata e carote
	Crostata alla marmellata	*Rollata al cioccolato*		*Torta al cioccolato*	*Crostata alle mele*

Tutti i giorni sarà presente una scelta al primo piatto con pasta e/o riso all'olio oppure pasta e/o riso al pomodoro

Tutti i giorni sarà presente una scelta al secondo piatto con un secondo freddo

Redatto dalla dietista

Claudia De Marzi

Pedevilla S.p.A.

Pedevilla gusto naturale