

International School of Trieste - MENU' MEDIE&LICEO - A.S. 2022/2023 validità (dal 10/10 al 18/11)

	1^ SETTIMANA (10-14 ott.)	2^ SETTIMANA (17-21 ott.)	3^ SETTIMANA (24-28 ott.)	4^ SETTIMANA (7 -11 nov.)	5^ SETTIMANA (14-18 nov.)
Lunedì	Risotto alla salsiccia	Pasta al pomodoro	Risotto al pomodoro	Crema di lenticchie	Pasta alla carbonara
	Pasta all'arrabbiata	Pasta alla cubana (prosciutto, funghi, panna, pomodoro)	Pasta integrale rucola e pancetta	Pasta integrale agli aromi	Risotto al radicchio rosso
	Asiago	Robiola	Stracchino	Montasio	Mozzarella
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde
	Insalata mista	Insalata mista	Insalata e mais	Insalata mista	Insalata e mais
	Finocchi e carote al tegame	Cavoli al vapore	Broccoli al vapore	Cavoletti di Bruxelles	Carote e carciofi
Martedì	Crema di lenticchie	Menu Regionale Trentino Alto Adige	Crema di legumi	Menu Regionale Emilia Romagna	Menu Regionale Toscana
	Pasta alla Montecarlo (ragù di carne, pesto e panna)	Minestra di orzo alla Trentina (orzo e speck)	Pasta alla boscaiola	<i>Risotto all'imolese / Pasta funghi e piselli</i>	<i>Pasta alla poderana / Ribollita</i>
	Petto di pollo agli aromi	Pasta aglio, olio e peperoncino	Polpette al sugo	<i>Erbazzone</i>	<i>Tortino di ricotta e spinaci</i>
	Insalata verde	Rosticciata di carne e patate	Insalata verde	<i>Tortino prosciutto e formaggio</i>	<i>Insalata verde</i>
	Carote e mais	Insalata verde / Insalata mista	Insalata mista	<i>Insalata verde / Verdure al vapore</i>	<i>Insalata mista</i>
	Spinaci	Bieta al vapore	Cicoria al vapore	<i>Insalata e carote</i>	<i>Broccoletti di Bruxelles</i>
Mercoledì	Pasta al pomodoro	Risotto alla parmigiana	Pasta all'Amatriciana	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
	Pasta integrale pomodori secchi e broccoli	Pasta speck e gorgonzola	Zuppa di legumi	Zuppa di farro e legumi	Pizzoccheri alla Valtellinese
	Arrostato di maiale	Tacchino arrosto	Frittata al forno	Spezzatino di maiale	Petto di pollo al forno
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde
	Insalata e fagioli	Mais	Insalata e carote	Cappuccino	Carote grattugiate
	Misto di verdure al vapore	Carote al vapore	Verdure miste gratinate	Patate al forno	Cicoria
Giovedì	Menu Regionale Sicilia	Pasta ricotta e spinaci	Ravioli burro fuso e salvia	Gnocchi ai 4 formaggi	Tagliatelle al ragù
	<i>Pasta alla carrettiera (aglio, peperoncino, pecorino, prezzemolo)</i>	Zuppa di verdure	Riso pomodoro e funghi	Crema di porri	Zuppa d'orzo
	<i>Zuppa di farro</i>	Bresaola	Prosciutto di Praga	Fesa di tacchino	Uova strapazzate
	<i>Involtini di prosciutto e formaggio</i>	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde	Insalata verde
	<i>Verdure miste al forno / Insalata di arance</i>	Insalata e fagioli	Carote grattugiate	Fagioli in insalata	Insalata e carote
	<i>Insalata verde</i>	Spinaci	Verdure miste al vapore	Misto di verdure al forno	Verdure miste al vapore
Venerdì	Crema di verdure	Pasta al salmone	Menu Halloween	Menu Regionale Liguria	Crema di verdure
	Pizza Margherita	Pasta integrale broccoli e olive	<i>Minestra di zucca</i>	<i>Lasagne al pesto / Pasta con calamari</i>	Pizza Margherita
	Insalata verde	Bastoncini di pesce	<i>Pizza di Halloween</i>	<i>Seppie in zimino</i>	Insalata verde
	Insalata e pomodoro	Insalata verde / finocchi al vapore	<i>Dita della strega</i>	<i>Insalata verde / Cavolfiori a vapore</i>	Cappuccino
	Verdure al vapore	Insalata e carote	<i>Insalata verde</i>	<i>Insalata e carote</i>	Finocchi, olive e origano
	<i>Crostata alla marmellata</i>	<i>Torta al cacao</i>	<i>Crostata di ricotta</i>	<i>Crostata di mele</i>	<i>Rollata al cioccolato</i>

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.

