



THE INTERNATIONAL
SCHOOL OF TRIESTE

International School of Trieste

MENU' MEDIE&LICEO – A.S. 2023/2024

validità (dal 06/09 al 06/10)

	1ª SETTIMANA (6-8 set.)	2ª SETTIMANA (11-15 set.)	3ª SETTIMANA (18-22 set.)	4ª SETTIMANA (25 set.-29 set.)	5ª SETTIMANA (2-6 ott.)
Lunedì	CHIUSO	Pasta Mamma Rosa (origano, pomodoro e panna vegetale) Pasta integrale pomodorini e rucola Provolone dolce Insalata verde Pomodori Verdure miste al tegame	Risotto alla milanese Vellutata di zucchini e menta Asiago Insalata verde Insalata e mais Carote e fagiolini	Pasta pomodoro e ricotta Pasta integrale broccolina Mozzarella Insalata verde Insalata mista Carote al forno	Riso al pomodoro Crema di verdure Stracchino Insalata verde Insalata e pomodori Verdure al forno
Martedì	CHIUSO	Pasta al pesto genovese Pasta fredda olive, pomodoro e mozzarella Spezzatino di pollo al curry Insalata verde Insalata e pomodori Zucchini e melanzane gratinate	Pasta all'amatriciana Pasta aglio, olio e peperoncino Salsiccia al forno Insalata verde Pomodori Verdure miste al tegame	Crema di carote Pasta gorgonzola e noci Spezzatino di manzo Insalata verde Cetrioli e pomodori Spinaci	Pasta alla carbonara Crema di cavolfiori e curcuma Fusi di pollo al forno Insalata verde Insalata e mais Patate al forno
Mercoledì	Pasta pomodoro e basilico Farro alle verdure Lonzino di maiale al forno Insalata verde Cetrioli e pomodori Patate al forno	<i>Menu Mediterraneo</i> <i>Pasta ai pomodori pachino</i> <i>Orzo alla mediterranea</i> <i>Cotolette alla palermitana</i> <i>Insalata, mais e carote</i> <i>Finocchi e arancia</i>	Pasta pomodoro e basilico Pasta alle melanzane Tortino di ricotta e spinaci Insalata verde Insalata mista Finocchi, olive e pomodori	<i>Menu Orientale</i> <i>Riso all'orientale</i> <i>Cous cous</i> <i>Pollo tandoori masala</i> <i>Spadellata di verdure all'orientale</i> <i>Insalata verde / Insalata mista</i>	<i>Menu Greco</i> <i>Pasta alla greca (con olive e feta)</i> <i>Zuppa di ceci alla greca</i> <i>Souvlaki con salsa tzatziki (spiedini di pollo)</i> <i>Insalata greca / Insalata verde / Rucola e pomodorini</i> <i>Fagiolini</i>
Giovedì	Pasta al ragù Crema di zucchini Montasio Insalata verde Carote grattugiate Verdure al vapore	Risotto alla parmigiana Cous cous alle verdure Prosciutto cotto Insalata verde Insalata, mais e carote Verdure gratinate	<i>Menu Regionale Emilia Romagna</i> <i>Tortellini al ragù</i> <i>Vellutata di rape rosse</i> <i>Piadina Romagna Mia</i> <i>Insalata mista / Insalata verde</i> <i>Melanzane alla petoncia</i>	Pasta al pesto genovese Vellutata di porri e crostini Frittata al formaggio Insalata verde Insalata e mais Finocchi gratinati	Gnocchi burro fuso e salvia Minestrone di verdure Bresaola Insalata verde Fagioli e pomodori Bieta al vapore
Venerdì	Crema di carote e patate Pizza Margherita Insalata verde Insalata mista Spinaci al vapore <i>Dolce fatto in casa</i>	Pasta al tonno Crema di verdure Bastoncini di pesce Insalata verde / pomodori e cetrioli Patate bollite prezzemolate <i>Dolce fatto in casa</i>	Crema di piselli Pizza Margherita Insalata verde Carote grattugiate Bieta al vapore <i>Dolce fatto in casa</i>	Pasta al salmone Pasta al pomodoro Bastoncini di pesce Pomodori e carote / Fagiolini e patate Verdure al forno <i>Dolce fatto in casa</i>	Crema di zucca Pizza Margherita Insalata verde Insalata e carote Spinaci <i>Dolce fatto in casa</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

Pedevilla S.p.A.

