

# Comune di BAVENO

Scuole dell'Infanzia-Primarie-Secondarie di I grado

Menu autunno - inverno A.S. 2014/2015

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
Lunedì	Spinaci / Erbette / Coste all'olio Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <u>oppure</u> Focaccia farcita	Risotto allo zaferano Frittata al formaggio (al forno) Insalata verde/mista (§)	Risotto alla zucca Bresaola condita / Prosciutto crudo Finocchi in insalata	Ravioli di magro burro e salvia Parmigiano / grana (£) Fagiolini all'olio
Martedì	Passato di verdura con riso Scatoppine di tacchino al limone/ alla pizzaioia con olive Patate al forno / all'olio	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Passato di verdura con orzo/farro Tacchino impanato (al forno) Patate a forno	Risotto allo zaferano Cosce di pollo al forno / Bocconcini Cavolfiori gratinati con besciamella
Mercoledì	Pasta ai formaggi Frittata con verdura / Polpette di legumi/di verdura al forno Carote grattugiate in insalata	Pasta pomodoro e ricotta / Pasta in salsa aurora Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Pasta di semola/integrale con sugo alle olive Formaggio (*) Spinaci / Erbette / Coste all'olio	Pasta al pesto / pomodoro e pesto Bastoncini di pesce al forno (°) / Pesce (°) al forno Carote crude/cotte all'olio
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Lonza arrosto / Coscia di maiale Finocchi gratinati / in insalata	Crema di carote con riso Cosce di pollo al forno Patate e broccoli al forno / gratinati	Lasagne Piselli all'olio Carote all'olio /grattugiate in insalata	Passato di verdura con riso / crostini Polpettone di bovino adulto/ Hamburger di bovino adulto (100% carne) Patate al forno/all'olio
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (°) gratinato / al limone Insalata mista (§)	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (°) impanato (al forno) Insalata mista (§)	Pasta al tonno Polpette di pesce (°) al forno / Pesce (°) al forno Insalata verde/mista (§)	Pasta con olio / burro e parmigiano Frittata al prosciutto (al forno) Insalata mista (§)

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE** e **FRUTTA FRESCA di stagione** (è consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina).

**1 volta/settimana** (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice: budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata, ecc.

(\*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, scamorza, fontina, toma (tipo Crodo, ecc); ~~parmigiano reggiano, grana padano, ecc.~~

ASL 140  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

(£) **Parmigiano o grana: 30 g Scuola dell'infanzia - 40 g Scuola Primaria - 50 g Scuola Secondaria di 1° grado**

(°) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

(°) **Bastoncini di pesce** preparati in sede. Se preconfezionati devono avere le seguenti caratteristiche: pesce ≥ 65%, non prefritti, con tipologia di olio dichiarata (olio di oliva o monoseme) e non con olio o grassi vegetali generici, olio di palma o di cocco

(§) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, cavolo verde, cavolo rosso, verza, carote, finocchi, mais, barbabietole, ecc.