

# Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di 1° grado

Menu autunno - inverno A.S. 2017/2018

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Spinaci / Erbette / Coste all'olio Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <u>oppure</u> Focaccia farcita	Risotto allo zafferano Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Risotto alla zucca Bresaola condita / Prosciutto crudo Finocchi gratinati / in insalata / Insalata mista con finocchi	Pasta integrale al pesto / pomodoro e pesto Frittata con verdura/patate (al forno) Insalata mista (§)
Martedì	Passato di verdura con riso/ Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola con olive Patate ½ porzione e verdura di stagione al forno	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Pasta al tonno Formaggio (*) Spinaci / Erbette / Coste all'olio	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Cosce di pollo al forno / Bocconcini Cavolfiori gratinati con besciamella
Giovedì	Pasta integrale al ragù di verdure Lonza arrosto / Coscia di maiale Finocchi in insalata / gratinati	Minestrone con cereali e legumi/ Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista (§)	Lasagne Piselli all'olio Carote all'olio /grattugiate in insalata	Pasta al pomodoro / con olio e parmigiano Pesce (^) impanato o infarinato al forno / Pesce (^) al pomodoro Fagiolini all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE** 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 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.

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

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

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

26 LUG, 2017

# Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di 1° grado

Menu primavera - estate A.S. 2017/2018

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana
Lunedì	Pasta al tonno Formaggio di Crodo Insalata di pomodori / Insalata mista (§)	Insalata mista (§) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <u>oppure</u> Focaccia farcita	Ravioli di magro burro e salvia / Pasta pomodoro e ricotta Uova sode/Frittata con patate al forno Fagiolini all'olio	Risotto allo zaferano Mozzarella Insalata di pomodori
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alle olive Zucchine gratinate con pane grattugiato / trifolate	Gnocchi di patate al pomodoro Polpettone di bovino adulto / Hamburger di bovino adulto (100% carne) Spinaci/Erbe al olio/Insalata verde	Pasta al ragù di bovino adulto Parmigiano / grana (€) Zucchine trifolate / gratinate con pane grattugiato	Pasta integrale con pomodori freschi a dadini e basilico Cosce di pollo al forno / Boccoccini Erbe / Spinaci all'olio
Giovedì	Pasta olio e parmigiano/al pomod. Lonza arrosto / Boccoccini / Bresaola condita / Prosciutto crudo Patate ½ porzione e verdure di stagione al forno	Pasta integrale pomodoro e pesto / al pesto Pesce (^) impanato (al forno) Carote grattugiate in insalata	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata di pomodori	Pasta al pesto Pesce (^) pomodori e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (§)

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE** 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 la frutta può essere sostituita con Yogurt o con Dolce semplice: gelato, 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.

(€) **Parmigiano o grana: 50 g Scuola Secondaria di 1° grado**

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

(§) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

26 LUG 2017

# Comune di BAVENO

Scuole Primarie

Menu autunno - inverno A.S. 2017/2018

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
Martedì	Passato di verdura con riso/ Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola con olive Patate ½ porzione e verdura di stagione al forno	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Pasta al tonno Formaggio (*) Spinaci / Erbette / Coste all'olio	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Cosce di pollo al forno / Bocconcini Cavolfiori gratinati con besciamella
Giovedì	Pasta integrale al ragù di verdure Lonza arrosto / Coscia di maiale Finocchi in insalata / gratinati	Minestrone con cereali e legumi/ Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista (S)	Lasagne Piselli all'olio Carote all'olio /grattugiate in insalata	Pasta al pomodoro Pesce (^) impanato o infarinato al forno / Pesce (^) al pomodoro Fagiolini all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE 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 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.

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

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

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

# Comune di BAVENO

Scuole Primarie

Menu primavera - estate A.S. 2017/2018

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alle olive Zucchine gratinate con pane grattugiato / trifolate	Gnocchi di patate al pomodoro Polpettone di bovino adulto / Hamburger di bovino adulto (100% carne) Spinaci/Erbe all'olio/Insalata verde	Pasta al ragù di bovino adulto Parmigiano / grana (£) Zucchine trifolate / gratinate con pane grattugiato	Pasta integrale con pomodori freschi a dadini e basilico Cosce di pollo al forno / Boccoccini Insalata di fagiolini / Fagiolini all'olio
Giovedì	Pasta olio e parmigiano /al pomod. Lonza arrosto / Boccoccini / Bresaola condita / Prosciutto crudo Patate ½ porzione e verdure di stagione al forno	Pasta integrale pomodoro e pesto / al pesto Pesce (^) impanato (al forno) Carote grattugiate in insalata	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata di pomodori	Pasta al pesto Pesce (^) pomodorini e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (§)

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE 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 la frutta può essere sostituita con Yogurt o con Dolce semplice: gelato, 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.

(£) **Parmigiano o grana: 40 g Scuola Primaria**

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

(§) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

26 LUG 2017

# Comune di BAVENO

Scuole dell'Infanzia

Menu autunno - inverno A.S. 2017/2018

	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 <i>oppure</i> Focaccia farcita	Risotto allo zafferano Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Risotto alla zucca Bresaola condita / Prosciutto crudo Finocchi gratinati / in insalata	Pasta integrale al pesto / pomodoro e pesto Frittata con verdura/patate (al forno) Insalata mista (\$)
Martedì	Passato di verdura con riso Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola con olive Patate al forno / all'olio	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Pasta al tonno Formaggio (*) Spinaci / Erbette / Coste all'olio	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Cosce di pollo al forno / Bocconcini Cavolfiori gratinati con besciamella
Mercoledì	Pasta ai formaggi Polpette di legumi/di verdura al forno Carote grattugiate in insalata	Crema di carote con riso Cosce di pollo al forno Patate e broccoli al forno / gratinati	Passato di verdura con orzo/farro Tacchino impanato (al forno) Patate a forno	Passato di verdura con crostini Polpettone di bovino adulto/ Hamburger di bovino adulto (100% carne) Patate al forno/all'olio
Giovedì	Pasta integrale al ragù di verdure Lonza arrosto / Coscia di maiale Finocchi in insalata / gratinati	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista (\$)	Lasagne Piselli all'olio Carote all'olio /grattugiate in insalata	Risotto allo zafferano Pesce (^) impanato o infarinato al forno / Pesce (^) al pomodoro Fagiolini all'olio
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (^) gratinato / al limone Insalata mista (\$)	Pasta integrale in salsa aurora/ Pasta integrale pomodoro e ricotta Frittata al prosciutto (al forno) Insalata verde/mista (\$)	Pasta integrale con sugo alle olive Polpette di pesce (^) al forno / Pesce (^) al forno Insalata verde/mista (\$)	Ravioli di magro burro e salvia Parmigiano / grana Carote crude/cotte all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE 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 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.

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

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

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

20 LUG, 2017

# Comune di BAVENO

Scuole dell'Infanzia

Menu primavera - estate A.S. 2017/2018

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
Lunedì	Pasta al tonno Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Insalata mista (§) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <u>oppure</u> Focaccia farcita	Ravioli di magro burro e salvia / Pasta pomodoro e ricotta Uova sode/Frittata con patate al forno Fagiolini all'olio	Risotto allo zafferano Mozzarella Insalata di pomodori
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alle olive Zucchine gratinate con pane grattugiato / trifolate	Gnocchi di patate al pomodoro Polpettone di bovino adulto / Hamburger di bovino adulto (100% carne) Spinaci / Erbette all'olio	Pasta al ragù di bovino adulto Parmigiano / grana (E) Zucchine trifolate / gratinate con pane grattugiato	Pasta integrale con pomodori freschi a dadini e basilico Cosce di pollo al forno / Bocconcini Insalata di fagiolini / Fagiolini all'olio
Mercoledì	Pasta integrale pomodoro e basilico Frittata con verdura/prosciutto cotto/ formaggio (al forno) Insalata mista (§)	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Cosce di pollo al forno Fagiolini e patate in insalata / all'olio	Passato di verdura con crostini Bresaola condita / Prosciutto crudo Patate all'olio / prezzemolate	Risotto al pomodoro / agli asparagi / alle verdure Polpettone di bovino adulto Erbette / Spinaci all'olio
Giovedì	Crema di zucchine con riso/farro/orzo Lonza arrosto / Bocconcini Patate al forno	Pasta integrale pomodoro e pesto / al pesto Pesce (*) impanato (al forno) Carote grattugiate in insalata	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata di pomodori	Pasta al pesto Pesce (*) pomodorini e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (§)
Venerdì	Pasta in salsa aurora/allo zafferano Polpette di pesce (^) al forno / Pesce (^) al forno Insalata di pomodori	Risotto allo zafferano Polpette di legumi/di verdura al forno Insalata di pomodori	Pasta integrale con sugo alle olive Pesce (^) gratinato / al limone Insalata mista (§)	Insalata di pasta / Pasta pasticciata Piselli all'olio Carote crude/cotte all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE/INTEGRALE** 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 la frutta può essere sostituita con Yogurt o con Dolce semplice: gelato, 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.

(E) **Parmigiano o grana: 30 g Scuola dell'infanzia**

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

(§) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato