

Comune di BAVENO

Scuole dell'infanzia

Menu autunno - inverno A.S. 2018/2019

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Passato di verdura con riso Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola con olive Patate al forno / all'olio	Risotto allo zafferano Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Risotto alla zucca Formaggio (*) Finocchi gratinati / In insalata	Pasta integrale al pesto / pomodoro e pesto Frittata con verdura/patate (al forno) Insalata mista (\$)
Martedì	Spinaci / Erbette / Coste all'olio Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto gDure Focaccia farcita	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Pasta al tonno Tortino di legumi/tortino di uova e ricotta Spinaci / Erbette / Coste all'olio	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Cosce di pollo al forno / Boccconcini Cavolfiori gratinati con besciamella
Mercoledì	Pasta ai formaggi Polpette di legumi/tortino di legumi 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/prezzemolate	Passato di verdura con crostini Polpettone di bovino adulto/ Hamburger di bovino adulto (100% carne) Patate al forno/all'olio
Giovedì	Pasta integrale ai fagioli 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	Pasta al pomodoro 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 rallo 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 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.

(^v) **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