

## Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di 1° grado

Menu autunno - inverno A.S. 2018/2019

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
Lunedì	Risotto alle verdure 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 <u>oppure</u> 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 / Boccoccini Cavolfiori gratinati con besciamella
Giovedì	Pasta integrale al ragu 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 intarinato 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 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.

(\*) **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

70 Lug 2018

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE, ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE  
DIRETTORE Dott.ssa Sandra Spadoni