Comune di BAVENO

Scuole dell'Infanzia

Menu primavera - estate A.S. 2018/2019

	1^ settimana	2^ settimana	3^settimana	4^ settimana
Lunedì	Pasta al tonno Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio/in insalata	Insalata mista (§) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto *oppure* Focaccia farcita	Ravioli di magro burro e salvia / Pasta pomodoro e ricotta Tortino di legumi/polpette di legumi Fagiolini all'olio/Zucchine trifolate	Pasta integrale con pomodori freschi a dadini e basilico Mozzarella Insalata pomodori
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alle olive Zucchine gratinate/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 (£) Insalata mista(§)	Risotto alle verdure Cosce di pollo al forno / Bocconcini Fagiolini all'olio/Insalata di fagiolini
Mercoledì	Crema di zucchine con riso/farro/ orzo Frittata con verdura/ formaggio Patate al forno	Pasta con olio / burro e parmigiano Cosce di pollo al forno Carote grattugiate in insalata	Passato di verdura con crostini Uova sode/Frittata con patate Patate all'olio / prezzemolate	Pasta agli aromi Polpettone di bovino adulto Erbette / Spinaci all'olio
Giovedì	Pasta in salsa aurora/allo zafferano Lonza arrosto / Bocconcini Insalata mista (§)	Pasta integrale al pesto Pesce (^) impanato (al forno) Fagiolini e patate in insalata / all'olio	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata verde	Pasta al pesto Pesce (^) pomodorini e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (§)
Venerdì	Pasta integrale pomodoro e basilico Polpette di pesce (^) al forno / Pesce (^) al forno Insalata di pomodori	Risotto allo zafferano Polpette di legumi/tortino di legumi Insalata di pomodori	Pasta integrale con sugo alle olive Pesce (^) gratinato / al limone Carote in insalata/all'olio	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.
(£) 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

10 LUG. 2018

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