

## Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di 1° grado

Menu primavera - estate 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	Pasta al tonno Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio/in insalata	Insalata mista (\$) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <i>oppure</i> Focaccia farcita	Ravioli di magro burro e salsa / 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 ai ragù di bovino adulto Parmigiano / grana (E) Insalata mista(\$)	Risotto alle verdure Cosce di pollo al forno / Boccconcini Fagiolini all'olio/Insalata di fagiolini
Giovedì	Pasta in salsa aurora/allo zafferano Lonza arrosto / Boccconcini Insalata mista (\$) )	Pasta integrale al pesto Pesce (*) Impanato (al forno) Carote grattugiate in insalata	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata verde	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.

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

(\*) **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, 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