

Comune di BAVENO

Scuole Primarie

Menu autunno - inverno A.S. 2019/2020

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta integrale al ragù di verdure Lonza arrosto / Coscia di maiale Finocchi in insalata / gratinati	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	Insalata mista (\$) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <i>oppure</i> Focaccia farcita	Polenta Spezzatino / Tapulone di bovino adulto Carote all'olio	Pasta al tonno Tortino di uova e ricotta/omelette Carote all'olio/grattugiate in insalata	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Pollo Cavolfiori gratinati con besciamella
Giovedì	Passato di verdura con riso/risotto Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola con olive Patate al forno / all'olio	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (*) impanato (al forno) Insalata mista (\$)	Lasagne Piselli all'olio/legumi in umido Insalata mista (\$)	Pasta al pomodoro Pesce (*) impanato o infarinato al forno / Pesce (*) al pomodoro Fagiolini all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNEMENTE 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 maigherita, 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, barbabietola, ecc.

Si raccomanda:

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