

Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di IV grado

Menu primavera - estate A.S. 2019/2020

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana
Lunedì	Pasta al tonno Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio/in insalata	Insalata mista con legumi (\$) 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	Pasta integrale con pomodori freschi a dadini e basilico Mozzarella
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone/ alle olive Zucchine gratinate/frigolate	Pasta integrale al pesto Pesce (*) impanato (al forno) Insalata mista (\$) Fagiolini in insalata / all'olio	Pasta al ragu di bovino adulto Parmigiano / grana (€) Insalata mista (\$) Risotto primavera	Insalata pomodori Risotto alle verdure Pollo Zucchine all'olio
Giovedì	Pasta in salsa aurora/allo zafferano Lonza arrosto / Boccoccini Insalata mista (\$) Gnocchi di patate al pomodoro Polpettone di bovino adulto / Hamburger di bovino adulto (100% carne) Fagiolini in insalata / all'olio	Risotto primavera Tacchino impanato (al forno) Insalata verde	Pasta al pesto Pesce (*) pomodori e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (\$) Pasta al pesto Pesce (*) pomodori e olive / impanato o infarinato (al forno) Insalata mista (\$) Polpettone di bovino adulto / Hamburger di bovino adulto (100% carne) Fagiolini in insalata / 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: 50 g Scuola Secondaria di I° 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.

Si raccomanda:	<input checked="" type="checkbox"/>	la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
	<input checked="" type="checkbox"/>	l'utilizzo esclusivo di sale iodato