

Comune di BAVENO

Scuole Primarie

Menu autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale al ragu di verdure Lonza arrosto/Bocconcini Finocchi in insalata / gratinati	Risotto allo zafferano Formaggio di Crodo Fagiolini all'olio	Risotto alla zucca Formaggio (*) Finocchi gratinati / in insalata	Pasta al pesto / pomodoro e pesto Frittata con verdura/patate (a forno) Insalata mista (\$)
Martedì	Insalata mista (\$) Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porzione di prosciutto cotto <i>oppure</i> Focaccia farcita	Polenta Spezzatino / Macinata di bovino adulto in umido Carote all'olio	Pasta integrale con sugo al tonno Tortino di uova e ricotta/ Omelette al formaggio Insalata mista (\$) Insalata mista (\$)	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Pollo arrosto Cavolfiori gratinati con besciamella
Mercoledì	Pasta ai formaggi Polpette di legumi/Hamburger/ Tortino di legumi Carote in insalata/all'olio	Crema di carote con riso Cosce di pollo al forno Patate e broccoli al forno / gratinati	Passato di verdura con orzo/farro/riso Tacchino impanato (al forno) Patate a forno/prezzemolate	Passato di verdura con crostini Polpettone di bovino adulto/ Hamburger di bovino adulto (100% carne) Patate al forno/all'olio
Giovedì	Passato di verdura con riso Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaioia Patate al forno / all'olio	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (Δ) impanato (al forno) / al pomodoro Insalata mista (\$) Insalata mista (\$)	Lasagne con ragu di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio/Legumi in umido Carote all'olio/grattugiate in insalata	Riso/Pasta al pomodoro Pesce (Δ) impanato o infarinato (al forno) Fagiolini all'olio
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (Δ) gratinato / al limone Spinaci/Erbette all'olio/ Insalata mista (\$) Insalata mista (\$)	Pasta in salsa aurora/ Pasta integrale pomodoro e ricotta Frittata al prosciutto/semplice al forno Insalata verde con carote / barbabietole	Pasta con sugo alle olive Polpette di pesce (Δ) al forno / Pesce (Δ) al forno Spinaci/Erbette all'olio/Ins. verde	Ravioli di magro burro e salvia Parmigiano / Grana 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/15 giorni 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.

(Δ) **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.

Si raccomanda:

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

00 466 9001

A31 VCG
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIEISTA Dott.ssa Kalia PASOLO

1202-07-80 1ep 1202/8158 8 Doc. Principale Copia Documento

000 VAVVA DI EMMUNO OOV