

Comune di BAVENO

Scuole Primarie

Menu primavera - estate A.S. 2021/2022

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a 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 <i>oppure</i> Focaccia farcita	Ravioli di magro burro e salvia / Pasta pomodoro e ricotta Polpette/Hamburger di legumi Fagiolini all'olio/Zucchine trifolate	Pasta al pesto Mozzarella Insalata pomodori
Martedì	Risotto alla parmigiana Scaloppine di tacchino al limone Zucchine gratinate/trifolate	Pasta al pesto Pesce (Λ) impanato (al forno)/con pomodori Erbette/Spinaci all'olio/ Ins. mista (\$)	Pasta con ragu di bovino adulto Parrigiano / Grana Insalata mista (\$)	Risotto alle verdure Pollo arrosto Zucchine all'olio
Mercoledì	Crema di verdure con orzo/farro Frittata con verdura/formaggio (al forno) Patate al forno	Pasta con olio / burro e parmigiano Cosce di pollo al forno Carote grattugiate in insalata	Passato di verdura con crostini Uova strapazzate /Frittata con grana (al forno) Patate all'olio / prezzemolate	Pasta agli aromi Polpettone di bovino adulto Erbette / Spinaci all'olio
Giovedì	Pasta in salsa aurota/allo zafferano Lonza arrosto / Bocconcini Insalata di pomodori	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/di pomodori	Risotto al pomodoro/Pasta con pomodori freschi a dadini e basilico Pesce (Λ) al forno / impanato / infarinato (al forno) Insalata mista (\$)
Venerdì	Pasta integrale pomodoro e basilico Polpette di pesce (Λ) al forno / Pesce (Λ) al forno Insalata mista (\$)	Risotto allo zafferano Frittata/Uova sode o strapazzate Insalata di pomodori	Pasta integrale con sugo alle olive Pesce (Λ) gratinato / al limone Carote in insalata/all'olio	Pasta pasticcata con prosciutto cotto formaggio e besciamella Piselli all'olio Carote crude/cotte all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE-INTEGRALE** e con **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.

(Λ) **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:

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

0011111111

trota

ASL VCO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONI
 DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO