

Comune di BAVENO

Scuole Secondarie di I° grado

Menu autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale al ragù di verdure Lonza arrosto/Bocconcini Finocchi in insalata / gratinati	Risotto allo zafferano Formaggio di Crodo Fagiolini/Spinaci/Erbe all'olio	Risotto alla zucca Formaggio (*) Finocchi gratinati / in insalata	Pasta 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 <u>oppure</u> 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 (\$)	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Pollo arrosto Cavolfiori gratinati con besciamella
Giovedì	Passato di verdura con riso/ Risotto alle verdure Scaloppine di tacchino al limone/ alla pizzaiola Patate /Patate ½ porz. e verdura al forno o all'olio (con 1 ^a asciutto)	Pasta con olio / burro e parmigiano / Pasta agli aromi Pesce (v) impanato (al forno) / al pomodoro Insalata mista (\$)	Lasagne con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio/Legumi in umido Carote all'olio/grattugiate in insalata	Pasta al pomodoro Pesce (v) impanato o infarinato (al forno) Fagiolini 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.

(v) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluccio, cernia, orata, trota, ecc.

(S) **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

ASL VSO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO

05 Lug. 2021

Katia Fasolo

AOO COMUNE DI BAVENO
Protocollo Arrivo N. 51818/2021
Doc. Principale - Copia Documento
11-07-2021