

Scuole dell'Infanzia, Primarie, Secondarie I° grado

Menu autunno - inverno A.S. 2022/2023

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana
Lunedì	Spinaci all'olio Pizza pomodoro e mozzarella + ½ porz. di Bresaola condita o Prosciutto crudo (a mesi alterni)/ Prosciutto cotto per Sc. Infanzia	Pasta integrale pomodoro e ricotta Formaggio stagionato (*) Erbette all'olio	Risotto alla parmigiana Formaggio fresco (*) Coste all'olio	Ravioli di ricotta e spinaci al pom. Formaggio (*) Fagiolini all'olio
Martedì	Passato di verdura con riso (°) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Scalopp. di tacchino pom. e origano Patate fresche al forno (°)	Polenta Macinata di bovino adulto in umido Carote all'olio	Passato di verdura con crostini (°) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Tachino impanato (al forno) Patate al forno (°)	Risotto allo zafferano Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista (§)
Mercoledì	Pasta ai formaggi Polpettine di legumi e verdura al sugo Carote grattugiate in insalata	Crema di legumi con farro Frittata al formaggio/con patate (al forno) Insalata mista (§)	Pasta con ragù di verdura / Risotto alle verdure Frittata al prosciutto (al forno) Finocchi in insalata	Passato di verdura con orzo Polpettone di bovino adulto (al forno) Patate al forno (°)
Giovedì	Risotto alla zucca Lonza arrosto Finocchi gratinati	Pasta olio e parmigiano Pesce (^) pomodoro e olive Fagiolini all'olio	Lasagne con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio + Carote all'olio	Pasta integrale al pesto Cosce di pollo al forno Cavolfiori gratinati
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista (§)	Risotto allo zafferano Cosce di pollo al forno Broccoli al forno	Pasta con sugo alle olive Polpettine di pesce (^) al forno Insalata mista (§)	Pasta e fagioli Frittata con prezzemolo (al forno) Carote stufate/in insalata

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 o di primo in brodo) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con 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.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello, 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. condita con sale iodato e olio extra vergine di oliva. **Succo di limone o aceto solo su richiesta del commensale**

(°) Con primo piatto asciutto sostituire le patate con verdura di stagione

**Si raccomanda:**

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

1 : GIU. 2022

ASL VCO  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DIETISTA Dott.ssa KATIA FASOLO

