

Scuole dell'Infanzia, Primarie, Secondarie I° grado

Menu primavera - estate 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	Pasta integrale al tonno Formaggio stagionato (*) Fagiolini all'olio	Insalata mista (§) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di bresaola o prosciutto crudo (a mesi alterni)/ Prosciutto cotto per Sc. dell'Infanzia	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Frittata con patate (al forno) Fagiolini all'olio	Pasta con sugo alle olive Frittata al formaggio (al forno) Fagiolini all'olio
Martedì	Risotto allo zafferano Tacchino impanato (al forno) Zucchine trifolate	Crema di zucchine con orzo (*) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Lonza arrosto Patate al forno (*)	Pasta con pomodorini freschi e basilico Pesce (^) gratinato Insalata mista (§)	Insalata mista (§) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto
Mercoledì	Gnocchi di patate al pomodoro Polpettone di bovino adulto (al forno) Carote grattugiate in insalata/all'olio	Pasta pomodoro e basilico Pesce (^) impanato/gratinato (al forno) Carote grattugiate in insalata	Passato di verdura estiva con riso(*) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Scaloppine di tacchino al limone Patate all'olio (*)	Crema di patate e prezzemolo con pasta (*) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Cosce di pollo al forno Spinaci all'olio
Giovedì	Crema di legumi e verdura con crostini (*) (Primo asciutto per Sc. Sec. I° grado) Frittata con prezzemolo/semplice (al forno) + Insalata di pomodori	Risotto alla parmigiana Cosce di pollo al forno Coste all'olio	Pasta integrale al pesto Polpette di bovino adulto (al forno) Zucchine trifolate	Risotto alla parmigiana Pesce (^) impanato (al forno) Insalata di pomodori
Venerdì	Pasta al pesto Pesce (^) pomodoro e olive Insalata mista (§)	Pasta allo zafferano Polpettine di legumi e verdura (al forno) Insalata di pomodori	Risotto primavera (piselli e verdura) Formaggio fresco (*) Insalata di pomodori	Pasta pasticciata con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio Carote 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 o di primo in brodo) 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, crescenza, 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, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, 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

17 GIU. 2022

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

