

Scuole dell'infanzia – Primaria – Secondaria di 1° grado

Menu autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Pasta pomodoro e ricotta Formaggio (*) Fagiolini all'olio	Pasta integrale con sugo alle olive/ al pomodoro Formaggio (*) Insalata mista (\$) / di finocchi / Verdura cotta	Pasta al pomodoro Pesce (^) impanato (al forno) Insalata di finocchi/Finocchi all'olio	Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto Carote in insalata/all'olio
Martedì	Crema di ceci/legumi con crostini/riso/orzo Frittata con patate Spinaci/Erbe all'olio	Risotto allo zafferano Fesa di tacchino al forno Broccoli gratinati/all'olio	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/tortino di legumi Carote all'olio/in insalata	Pasta olio e parmigiano Pesce (*) al forno / impanato Insalata verde/Verdura cotta
Mercoledì	Gnocchi di patate al pomodoro Pollo arrosto Insalata mista (\$)	Pizza pomodoro e mozzarella Legumi Carote in insalata/all'olio	Crema di zucca con riso/orzo (Piatto asciutto per elementari e medie) Scaloppine di pollo/Pollo al forno Patate al forno	Crema di carote con crostini Fesa di tacchino al forno Patate all'olio/in insalata
Giovedì	Pasta con ragù di verdura Pesce (^) impanato (al forno) Carote in insalata/all'olio	Passato di verdura con pasta (Piatto asciutto per elementari e medie) Bovino adulto macinato (Tapulone) Patate al forno/all'olio	Pasta con ragù di bovino adulto/ all'amatriciana Formaggio (*) Spinaci/Coste all'olio	Risotto con piselli Frittata al forno Insalata mista (\$)
Venerdì	Risotto alla zucca Lonza al forno Finocchi gratinati al forno/in insalata	Pasta olio e parmigiano Pesce (^) gratinato / impanato Insalata mista (\$) / verde	Risotto alla parmigiana Frittata con patate/verdura Fagiolini all'olio	Pasta integrale pomodoro e pesto/ al pomodoro Bovino adulto/Lonza impanata (al for Cavolfiori al forno/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 o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

Il pesce e la carne devono essere impanati in sede

(\$) **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