

Scuola dell'Infanzia di VARZO

Menù primavera – estate

A.S. 2021/2022

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale con pomodoro fresco e basilico Hamburger 100% bov. adulto Zucchine trifolate	Minestra di riso e prezzemolo Tacchino al forno Erbe/Spinaci all'olio	Crema di legumi e carote con riso/orzo Formaggio (*) Insalata di pomodori	Crema di zucchine con pasta Scaloppine di bov. adulto al limone (al forno) Patate al forno
Martedì	Crema di verdura con cereali/crostini Formaggio (*) Insalata di patate	Pasta al pesto Uova sode/strapazzate/Frittata Insalata di pomodori	Pasta integrale con pomodoro fresco e basilico Polpette di bov. adulto al forno Zucchine trifolate	Risotto alla parmigiana Frittata/Uova sode o strapazzate Melanzane trifolate/ Fagiolini all'olio
Mercoledì	Risotto alla milanese Pollo al forno Fagiolini in insalata	Risotto primavera Lonza al forno Melanzane e/o zucchine trifolate	Gnocchi alla romana ½ porzione di prosciutto cotto /crudo/bresaola Carote al forno/Fagiolini all'olio	Insalata mista con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)
Giovedì	Gnocchi di patate al pomodoro Legumi all'olio/Polpette di legumi (al forno) Insalata di carote grattugiate	Pasta al pomodoro Pesce (^) al forno Insalata mista	Pasta olio e parmigiano Pollo al forno Coste all'olio	Pasta al pesto Tacchino alla pizzaiola/al forno Carote al forno
Venerdì	Pasta al burro/olio e parmigiano Pesce (^) gratinato Insalata di pomodori	Carote e piselli all'olio Lasagne al forno (piatto unico)	Risotto con zucchine Pesce (^) al forno Insalata mista	Risotto al pomodoro Pesce (^) al forno Insalata di pomodori

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, di primo piatto asciutto semplice o di primo in brodo), la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata con frutta fresca o marmellata, ecc.

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, orata, trota, ecc.

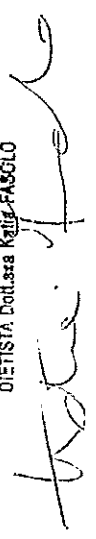
Insalata mista (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, barbabietole, ecc.

Si raccomanda:

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

07 GIU, 2021

ASL VCO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FAGGIOLO



Scuola dell'Infanzia di VARZO

Menù autunno – inverno

A.S. 2021/2022

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale al pomodoro Scaloppine di bov. adulto al limone (al forno) Broccoli gratinati al forno	Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salsa/al pomodoro Legumi all'olio/Polpette di legumi/ Tortino di legumi Carote al forno/all'olio	Passato di verdura con crostini/pasta Pollo al limone/alla cacciatora Patate al forno/Purè di patate	Risotto alla milanese Polpette di bov. adulto (al forno) Cavolfiori gratinati al forno
Martedì	Passato di fagioli/ lenticchie/ ceci / legumi misti con pasta Formaggio (*) Insalata di carote grattugiate	Passato di verdura con riso/orzo Lonza arrosto Patate al forno	Risotto alla parmigiana/Riso e latte Uova sode/strapazzate/Frittata Finocchi al forno/in insalata	Passato di verdura con pasta Torta di ricotta e spinaci (pasta pane) Insalata verde/mista
Mercoledì	Risotto alla milanese Pollo al forno Finocchi al forno/in insalata	Pasta al pomodoro Pesce (*) alla mugnaia Insalata verde/Fagiolini all'olio	Pasta e fagioli / ceci / legumi Formaggio (*) Insalata mista	Piselli e carote in umido/all'olio Lasagne al forno (piatto unico)
Giovedì	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata al prosciutto cotto (al forno)/Uova strapazzate Spinaci all'olio	Risotto alla zucca/ radicchio Scaloppine di tacchino (al forno) Coste/Erbe al olio	Polenta con spezzatino o macinata di bov. adulto in umido Broccoli e carote al forno	Minestra di riso e prezzemolo Pesce (*) al forno Fagiolini e patate all'olio/al forno
Venerdì	Minestra di verdure con pasta Pesce (*) al forno Patate in insalata	Insalata mista Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	Pasta integrale al pomodoro Pesce (*) gratinato al forno Insalata verde/Spinaci all'olio	Pasta al burro/olio e parmigiano Fesa di tacchino ai ferri Finocchi in insalata/gratinati

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, di primo piatto asciutto semplice o di primo in brodo), la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice: budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata con frutta fresca o marmellata, ecc.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.
(*) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, 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.

Si raccomanda:

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

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

02 00000000

