

Scuola Secondaria di I° di VARZO

Menù autunno – inverno

A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Gnocchi di patate al pomodoro Uova sode/strapazzate Spinaci/Erbe all'olio	Pasta e ceci Formaggio (*) Coste/Erbe all'olio	Risotto alla parmigiana/ Riso e latte Frittata al prezzemolo (al forno) Finocchi in insalata/al forno/all'olio	Passato di verdura con riso Bresaola condita Cavolfiori in insalata/gratinati e patate
Mercoledì	Risotto alla milanese Pollo al forno Finocchi in insalata/al forno/all'olio	Polenta Spezzatino/macinata di bov. adulto Broccoli e carote all'olio	Pasta al burro/olio e parmigiano Fesa di tacchino ai ferri Insalata mista	Pasta integrale con sugo alle olive Pesce (^) alla mugnaia Insalata verde/mista
Venerdì	Insalata mista Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	Pasta integrale al pomodoro Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista	Carote e piselli all'olio Lasagne al forno (piatto unico)	Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salvia/al pomodoro Polpette di legumi/Tortino di legumi/legumi in umido + Carote all'olio <i>oppure:</i> Formaggio (*) + 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 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, 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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

21-06-2022

Scuola Secondaria di I° di VARZO

Menù primavera – estate

A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Pasta con pom. fresco e basilico Prosciutto cotto/crudo/Bresaola Insalata verde/mista <i>oppure:</i> Polpette di legumi/Tortino di legumi/legumi in umido Insalata di pomodori	Passato di verdura con riso Tacchino ai ferri Patate al forno/all'olio/in insalata	Pasta integrale alle verdure Frittata al prezzemolo (al forno) Insalata mista/di pomodori	Gnocchi di patate al pomodoro Hamburger 100% bovino adulto Zucchine trifolate
Mercoledì	Insalata mista / con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	Gnocchi alla romana Formaggio (*) Insalata di pomodori	Risotto alla milanese Scaloppina di pollo/tacchino al limone (al forno) Erbette/Spinaci all'olio	Pasta integrale al pesto Frittata/Uova sode o strapazzate <i>oppure:</i> Polpette di legumi/Tortino di legumi/legumi in umido + Insalata di pomodori
Venerdì	Risotto alla parmigiana Pollo al forno Fagiolini all'olio	Pasta al pesto / olio e parmigiano Pesce (^) gratinato Insalata mista	Carote e piselli all'olio Lasagne al forno (piatto unico)	Minestra di riso e prezzemolo Pesce (^) al forno Patate al forno/all'olio/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 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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETTISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

20 GIU, 2022