

Scuola Primaria di VARZO

Menù autunno – inverno

A.S. 2022/2023

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Martedì	Passato di verdura con pasta Formaggio (*) Patate e verdura all'olio/al forno	Pasta integrale al pomodoro Pesce (^) alla mugnaia Insalata mista	Insalata mista Pizza pomodoro e mozzarella	Polenta con spezzatino o macinata di bov. adulto in umido Broccoli e carote al forno
Giovedì	Carote e piselli all'olio Lasagne al forno (piatto unico)	Gnocchi di patate al pomodoro Bresaola condita Finocchi in insalata	Risotto alla zucca/ radicchio Scaloppine di tacchino (al forno) Coste/Erbette all'olio	Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salsa/al pomodoro Frittata/Uova strappazate Spinaci all'olio oppure : Polpette di legumi/Tortino di legumi/legumi in umido Spinaci all'olio/Insalata mista

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/2 settimane (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

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

20 GIU 2022

Scuola Primaria di VARZO

Menù primavera – estate

A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Martedì	Erbette/Spinaci all'olio Lasagne al forno (piatto unico)	Risotto alla milanese Pollo al forno Fagiolini in insalata	Pasta integrale con pomodoro fresco e basilico Hamburger 100% bovino adulto Zucchine trifolate	Gnocchi alla romana ½ porzione di prosciutto cotto/crudo/bresaola Carote al forno
Giovedì	Crema di legumi con riso/crostini Formaggio (*) Patate e verdura all'olio	Insalata mista con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata/Uova sode/strapazzate Insalata verde/mista/carote grattugiate oppure Legumi all'olio/Polpette di legumi (al forno) Insalata verde/mista/carote grattugiate	Pasta al pesto Pesce (*) gratinato Insalata di pomodori

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/2 settimane (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

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

20 GIU, 2022