

Scuola dell'Infanzia " Monumento ai Caduti" - Gravellona Toce

Menù primavera - estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Riso al pomodoro Frittata (al forno) Fagiolini all'olio	Risotto allo zafferano Formaggio (*) Insalata di carote grattugiate	Risotto alla parmigiana Frittata (al forno) Insalata di pomodori	Ravioli di magro burro/olio e salvia Piselli all'olio / in umido / Polpette di legumi (al forno) Carote all'olio/in insalata
Martedì	Minestra di verdura estiva con pasta Hamburger/Macinata di bovino adulto (100% carne) Patate e carote all'olio/al forno	Pasta al pesto Polpette di legumi (al forno) Insalata di pomodori	Pasta olio e parmigiano Polpette/Polpettone di bovino adulto (al forno) Carote in insalata/all'olio	Crema di zucchine e/o zucca con riso Scaloppine di tacchino alla pizzaiola / agli aromi Insalata di patate / Patate all'olio
Mercoledì	Passato di verdura/Ins. mista (§) Pizza pomodoro mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto	Passato di verdura con pasta Arrostito di tacchino Patate al forno	Passato di legumi e verdura / Verdura e legumi all'olio/in ins. Pizza pomodoro mozzarella ½ porzione di formaggio (*)	Pasta integrale al pomodoro Lonza al forno / al latte Fagiolini in insalata
Giovedì	Risotto primavera (con verdura e piselli) Pollo al forno / Scaloppine di pollo al limone Insalata di pomodori	Risotto con zucchine o zucca Lonza impanata (al forno) Erbe/Spinaci/Coste all'olio	Crema di verdura con riso/orzo/farro Cosce di pollo al forno Patate all'olio/al forno	Risotto allo zafferano Mozzarella / Formaggio (*) Insalata di pomodori
Venerdì	Pasta olio e parmigiano Polpette di pesce (^) Zucchine trifolate/gratinate con pane grattugiato	Pasta integrale pomodoro (e olive) Pesce (^) al forno Insalata mista (§)	Pasta al pomodoro / con pomodorini a dadini e basilico Pesce (^) impanato (al forno) Zucchine trifolate	Pasta al pesto Pesce (^) dorato/impanato al forno Insalata mista (§)

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 o di primo piatto semplice) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta 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, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

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

Si raccomanda:

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

05 SET. 2023

A.S.L. VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Kasia FASOLO

Scuola dell'Infanzia " Monumento ai Caduti" - Gravellona Toce

Menù autunno – inverno

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale al pomodoro Frittata (al forno) Insalata mista (§)	Ravioli di magro burro/olio e salvia ½ porzione di prosciutto cotto Insalata mista (§)	Risotto con zucca e finocchi Frittata (al forno) Insalata mista (§)	Pasta e fagioli/legumi (passati) Formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio
Martedì	Minestra di verdura Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto	Risotto allo zafferano Fettina di tacchino all'olio Patate e cavolfiori in insalata	Passato di legumi e verdura Pizza con pomodoro mozzarella ½ porzione di formaggio (*)	Risotto allo zafferano Arrosto di tacchino al forno Broccoli e carote all'olio
Mercoledì	Risotto alla zucca e porri Petto di pollo impanato (al forno) Finocchi in insalata	Pasta al pesto / pomodoro e pesto Formaggio (*) Piselli e carote in insalata / all'olio	Pasta integrale pomodoro Cosce di pollo al forno Carote in insalata	Pasta con ragù di verdura Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista (§)
Giovedì	Pasta con ragù di bovino adulto Polpette di legumi (al forno) Carote all'olio/in insalata	Passato di verdura Polenta Macinata di bovino adulto con verdura	Gnocchi di patate al pomodoro Lonza arrosto Finocchi in insalata / all'olio	Passato di verdura con riso/orzo/farro Polpette di bovino adulto (al forno)/Arrosto di lonza al latte Patate al forno
Venerdì	Minestra di riso con verdura Pesce (^) dorato al forno Patate in insalata/all'olio	Pasta al pomodoro Pesce (^) impanato (al forno) Spinaci/Erbette all'olio	Risotto alla parmigiana Polpette di pesce (^) Fagiolini in insalata	Pasta con olio e parmigiano Frittata (al forno) Insalata verde / Finocchi in insalata

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 o di primo piatto semplice) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta 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, nasello o merluzzo, cernia, 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

07 SET. 2023

A.S.L. VCO

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

Katia Fasolo