

Comune di Baceno

Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria e Secondaria di I grado

Menù primavera - estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Insalata di riso / Risotto con piselli Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta pomodoro fresco e basilico Pesce (✓) alla mugnaia Insalata di carote / Carote all'olio	Pasta pomodoro e piselli Frittata semplice/formaggio/patate (al forno) Insalata di pomodori	Pasta burro e salvia / olio e parmigiano Pesce (✓) impanato (al forno) Insalata di pomodori
Martedì	Minestra di patate e fagiolini con pasta Hamburger di bovino adulto (100% carne) Insalata di carote grattugiate	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia / al pomodoro Polpette di legumi + Ins. mista / Insalata mista con fagioli	Pasta integrale al pesto Pesce (✓) gratinato al forno Insalata mista/di carote	Passato di verdura con farro/orzo/riso Tacchino arrosto/Scaloppine di tacchino al limone Patate in insalata/all'olio/al forno
Mercoledì	Pasta integrale con sugo alle olive Pollo al cartoccio/arrosto Zucchine trifolate	Crema di zucchine con riso / orzo Tacchino impanato (al forno) Patate in insalata/all'olio/al forno	Risotto allo zafferano Bovino adulto alla pizzaiola Fagiolini all'olio	Insalata mista con legumi/ Legumi e carote all'olio Pizza pomodoro e mozzarella
Giovedì	Pasta al pesto Pesce (✓) al pomodoro / al forno Fagiolini all'olio	Pasta all'ortolana Lonza agli aromi / al latte Insalata di pomodori	Minestra di verdura estiva con riso/pasta/crostini di pane Pollo arrosto Patate al forno	Pasta pomodoro fresco e basilico Polpette di verdura-e bovino adulto / Verdure con ripieno di bovino adulto Insalata di carote/Insalata verde
Venerdì	Risotto allo zafferano Frittata semplice/al prosc. (al forno) Insalata mista	Risotto alla parmigiana Formaggio (*) Coste / Erbette all'olio	Gnocchi di patate al pomodoro Formaggio (*) Zucchine trifolate	Risotto primavera Prosciutto crudo/cotto/Bresaola Erbette/Spinaci all'olio

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, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(✓) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc. cucinato al forno, alla mugnaia, impanato e cotto preferibilmente al forno, al pomodoro, dorato, infarinato e passato in padella con olio EV di oliva, come involtino con aromi, come polpette, ecc.

Si raccomanda:

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

30 AGO. 2023

ASL VCO

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

Katja Fasolo

Comune di Baceno

Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria e Secondaria di I grado

Menù autunno - inverno

	1 [^] settimana	2 [^] settimana	3 [^] settimana	4 [^] settimana
Lunedì	Pasta burro/olio e salvia Pesce (✓) al forno/al pomodoro Ins. verde/Verdura di stagione	Risotto alla zucca / verdura Formaggio (*) Fagiolini all'olio	Pasta pomodoro e piselli / Pasta e fagioli/legumi Frittata semplice/formaggio/verdura (al forno) + Insalata di carote	Insalata mista / Passato di verdura Pizza pomodoro e mozzarella
Martedì	Passato di legumi con crostini di pane Frittata con patate (al forno) Insalata mista	Gnocchi di semolino / Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia / Riso e latte (°) Lenticchie in umido / Legumi all'olio + Carote all'olio	Risotto allo zafferano Pesce (✓) gratinato al forno Insalata mista	Pasta con ragu di bovino adulto / Pasta al forno con ragu di bovino adulto e besciamella Polpette di legumi (al forno) / Legumi all'olio/in umido + Carote all'olio/crude
Mercoledì	Pasta integrale al pomodoro Pollo al cartoccio/arrostato Cavolfiori / Broccoli gratinati	Pasta con sugo alle olive Tacchino impanato (al forno) Ins. di finocchi / Finocchi gratinati	Polenta Macinata di bovino adulto in umido Erbette/Spinaci all'olio	Risotto alla parmigiana Prosciutto crudo/cotto/Bresaola Finocchi gratinati/in insalata
Giovedì	Polenta con macinata di bovino adulto in umido / Polenta e latte (S) Carote all'olio	Passato di verdura con riso/farro Lonza agli aromi / al latte Patate al forno	Minestra di verdura con orzo/riso Pollo arrosto Purè di patate fresche/ Patate al forno	Passato di verdura con farro/orzo/pasta Tacchino arrosto/Scaloppine di tacchino al limone Patate in insalata/all'olio/al forno
Venerdì	Risotto allo zafferano Formaggio (*) Coste / Erbette all'olio	Pasta al pesto / pomodoro e pesto / olio e parmigiano Pesce (✓) alla mugnaia Insalata mista/verde	Pasta integrale al pomodoro Formaggio (*) Broccoli e carote gratinati	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (✓) impanato (al forno) Insalata verde / Fagiolini all'olio

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: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

- (*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.
 (✓) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc. cucinato al forno, alla mugnaia, impanato e cotto preferibilmente al forno, al pomodoro, dorato, infarinato e passato in padella con olio EV di oliva, come involtino con aromi, come polpette, ecc.
 (°) In caso di riso e latte prevedere crema di zucca/verdura con pasta o pasta alla zucca/verdure il lunedì
 (S) Latte intero fresco: 200 – 250 ml

Si raccomanda:

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

30 AGO 2023

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

