



ISTITUTO ANTONIO ROSMINI
 Società Cooperativa Sociale
 Scuola Primaria "Suore Rosminiane"
 Via Dei Ceretti, 1 - VERBANIA INTRA – (VB)
 Tel.0323 517890 Fax. 0323 404992 cell. 349 4780266 e-mail:
 rosmini.intra@gmail.com
 www.istitutorosmini.com

SCUOLA PRIMARIA "SUORE ROSMINIANE" – Verbania Intra

Menu primavera - estate A.S. 2020/2021

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Insalata mista con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella	Risotto primavera Lonza (100% carne) agli aromi Fagiolini all'olio	Pasta integrale con pomodoro e olive Scalopp. di pollo al limone (al forno) Zucchine trifolate/al pomodoro	Risotto al pomodoro Bresaola / Prosciutto crudo / cotto Insalata di pomodori/Insalata mista (Melone)
Martedì	Crema di verdure estive con riso/pasta Coniglio/Pollo arrosto Insalata di patate e fagiolini	Pasta con sugo alle verdure estive Insalata caprese <i>oppure</i> Formaggio (*) con insalata di pomodori	Insalata mista Pizza pomodoro mozzarella e prosciutto	Pasta olio e parmigiano/burro e salvia Lonza (100% carne) arrosto Carote al forno/in insalata
Mercoledì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (∧) gratinato al forno Zucchine trifolate	Piselli e carote saltate con olio Insalata di riso <i>oppure</i> Risotto con piselli Uova strapazzate/Frittata (al forno) Carote all'olio/in insalata	Risotto alla parmigiana Pesce (∧) alla mugnaia al forno Insalata di pomodori	Pasta al pesto Fesa di tacchino agli aromi/al latte Insalata verde
Giovedì	Risotto alla milanese Hamburger di bovino adulto (100% carne) <i>oppure</i> Arrosto di bov. adulto Insalata di pomodori	Pasta al pesto Fesa di tacchinoimpanata (al forno) Insalata mista	Pasta pomodoro fresco e basilico Bovino adulto alla pizzaiola Erbette/spinaci saltati con olio/al limone	Pasta pomodoro ricotta e piselli Formaggio (*) Zucchine all'olio
Venerdì	Pasta integrale con pomodoro fresco e basilico Frittata al formaggio/ Uova strapazzate Insalata di carote/mista	Minestrina di verdure con orzo/pasta Pesce (∧) al forno Patate fresche e verdura arrosto	Crema di piselli/legumi con crostini/riso/pasta Frittata con verdure/Uova sode Carote in insalata/saltate con olio	Crema di verdure e patate con riso/pasta Pesce (∧) Impanato (al forno) Insalata di fagiolini/Fagiolini al pom.

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 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, scamorza, fontina, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana adano, ecc.

∧) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, 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



ISTITUTO ANTONIO ROSMINI
 Società Cooperativa Sociale
 Scuola Primaria "Suore Rosminiane"
 Via Dei Ceretti , 1 - VERBANIA INTRA – (VB)
 Tel.0323 517890 Fax. 0323 404992 cell. 349 4780266 e-mail:
 rosmيني.intra@gmail.com
 www.istitutorosmini.com

SCUOLA PRIMARIA "SUORE ROSMINIANE" – Verbania Intra

Menù autunno – Inverno A.S. 2020/2021

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdura cotta/cruda <i>oppure</i> Minestra di verdura Pizza pomodoro e mozzarella	Risotto alle verdure Bovino adulto alla pizzaiola/ Hamburger bov. adulto (100% carne) Erbette/spinaci saltati all'olio	Pasta con pomodoro e ricotta Frittata semplice/con verdure (al forno) Coste/spinaci/erbette all'olio	Ravioli di magro al pomodoro/ Pasta ai formaggi Prosciutto cotto Carote all'olio/Carote in insalata
Martedì	Risotto alla milanese Lonza (100% carne) arrosto (al latte) Insalata di carote/Carote prezze.	Gnocchi di patate al pomodoro Bresaola/Prosciutto crudo/cotto Finocchi all'olio/gratinati	Crema di verdure e legumi Pizza pomodoro e mozzarella	Passato di legumi e verdura con riso/pasta Formaggio (*) Patate fresche al forno / in insalata
Mercoledì	Pasta con pomodoro e piselli Coniglio/Pollo in umido o arrosto Insalata mista	Pasta pomodoro e tonno Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista	Risotto al pomodoro Lonza (100% carne) agli aromi Insalata di carote grattugiate	Polenta Spezzatino/brasato di bovino adulto <i>oppure</i> Polenta e latte (°) Verdure in umido/all'olio
Giovedì	Passato di verdure con riso/pasta Frittata al formaggio/Uova strapazzate Patate in insalata / al forno	Riso con olio/burro e parmigiano Scalopp. tacchino al limone (al forno) Insalata verde con verza	Pasta integrale al pomodoro Pollo arrosto Broccoli/Cavolfiori gratinati al forno	Pasta con ragu di verdura Fesa tacchino impanata (al forno) Finocchi all'olio/Insalata di finocchi
Venerdì	Pasta integrale al pomodoro Pesce (^) alla mugnaia al forno Insalata verde	Crema di legumi con crostini di pane/pasta Formaggio (*) Carote e patate fresche al forno	Pasta olio/burro parmigiano Pesce (^) impanato (al forno) / Insalata verde e rossa/mista	Risotto alla parmigiana Pesce (^) al forno / alla livornese 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: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.
 (*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, scamorza, fontina, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.
 (^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.
 (°) 250 ml di latte intero

Si raccomanda:

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

- 1 SET, 2020

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DIRETTORE Dott.ssa Barbara Corbelli