SCUOLA PRIMARIA "SUORE ROSMINIANE" - Verbania Intra

Menù autunno – inverno A.S. 2022/2023

- Marian Company of the Company of t	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdura cotta/cruda <u>oppure</u> 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 prezz.	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 <u>oppure</u> 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 ragù 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 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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE GERVIZIO IGIELE ALIMENTI E NUTRIZIONE DIETRATA DOILO E BADAGA SPADAGANI

1 8 LUG, 2022

^(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, scamorza, fontina, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

SCUOLA PRIMARIA "SUORE ROSMINIANE" - Verbania Intra

Menù primavera - estate A.S. 2022/2023

	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 <u>oppure</u> 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 <u>oppure</u> 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) <u>oppure</u> Arrosto di bov. adulto Insalata di pomodori	Pasta al pesto Fesa di tacchino impanata (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	Minestra 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 padano, 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 DIETICTA DOILSSA BATBATA SPADACINI

1 8 LUG, 2022