

Comune di Verbania

Suole dell'Infanzia, Primarie, Secondarie I° grado

Menù autunno - inverno

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana
Lunedì	Spinaci all'olio Pizza pomodoro e mozzarella + 1/2 porz. di Bresaola condita o Prosciutto crudo (a mesi alterni)/ Prosciutto cotto per Sc. Infanzia	Pasta integrale pomodoro e ricotta Formaggio stagionato (*) Erbe all'olio	Pasta integrale con ragù di verdura Frittata al prosciutto (al forno) Finocchi in insalata	Ravioli di ricotta e spinaci al pom. Frittata con prezzemolo (al forno) Fagiolini all'olio
Martedì	Passato di verdura con riso Scalopp. di tacchino pom. e origano Patate fresche al forno (°)	Polenta Macinata di bovino adulto in umido Carote all'olio	Passato di verdura con crostini Tacchino impanato (al forno) Patate fresche al forno (°)	Risotto allo zafferano Pesce (°) gratinato al forno Insalata mista (§)
Mercoledì	Pasta ai formaggi Polpettine di legumi e verdura al sugo Carote grattugiate in insalata	Crema di legumi con farro Frittata al formaggio/con patate (al forno) Insalata mista (§)	Riso al pomodoro Formaggio fresco (*) Coste all'olio	Passato di verdura con orzo Polpettone di bovino adulto (al forno) Patate fresche al forno (°)
Giovedì	Risotto alla zucca Lonza arrosto Finocchi gratinati	Pasta olio e parmigiano Pesce (°) impanato al forno Fagiolini all'olio	Lasagne con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio + Carote all'olio	Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Cavolfiori gratinati
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (°) impanato (al forno) Insalata mista (§)	Risotto allo zafferano Cosce di pollo al forno Broccoli al forno	Pasta con sugo alle olive Polpettine di pesce (°) al forno Insalata mista (§)	Pasta e fagioli Formaggio (*) Carote stufate/in insalata

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/settimana (preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice o di primo in brodo) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con Dolce semplice: budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata, 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, merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

(§) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, cavolo verde, cavolo rosso, verza, carote, finocchi, mais, barbabietole, ecc.
condita con sale iodato e olio extra vergine di oliva. Succo di limone o aceto solo su richiesta del commensale

Si raccomanda:

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

A.S.L. VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO

23 GIU. 2023

Katia Fasolo