Comune di ORNAVASSO

Scuola Primaria e Secondaria di I grado

Menù primavera – estate A. S. 2017/2018

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pasta agli aromi Uova sode/omelette Insalata di pomodori	Pasta al pesto Pesce (^) in umido al forno Verdure estive all'olio/spinaci all'olio	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo Insalata verde	Risotto al pomodoro Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista
Mercoledì	Pasta pomodoro e olive Formaggio (*) Zucchine all'olio	Insalata mista Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto	Risotto allo zafferano Pesce (^) impanato al forno Insalata mista	Pasta e Legumi (piatto unico) Zucchine gratinate <u>oppure</u> Ravioli al burro e salvia Legumi all'olio e zucchine all'olio
Giovedì	Minestra di riso e prezzemolo <u>oppure</u> risotto allo zafferano Pesce (^) impanato al forno Patate e carote all'olio/in insalata	Crema di verdure con crostini/orzo <u>oppure</u> risotto alle verdure Fesa di tacchino arrosto Patate in insalata	Minestra di verdure con pasta <u>oppure</u> pasta olio e parmigiano Macinata di bovino adulto Purè di patate	Crema di verdure con pasta <u>oppure</u> pasta alle verdure Coscette di pollo arrosto Patate prezzemolate

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 semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc.) 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, palombo, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

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

26 GIU, 2017

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIEETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

Comune di ORNAVASSO

Scuola Primaria e Secondaria di I grado

Menù autunno-inverno A. S. 2017/2018

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Omelette/uova sode Spinaci/erbette all'olio	Pasta integrale alle verdure Scaloppina di pollo agli aromi Insalata mista	Pasta/risotto agli aromi Pesce (^) al limone/alla mugnaia Verdure invernali/Finocchi all'olio	Pasta olio e parmigiano Legumi all'olio/in umido Verdure invernali all'olio/Broccoli oppure Pasta e legumi (<i>piatto unico</i>) Verdure invernali all'olio/Broccoli
Mercoledì	Insalata mista/verdure all'olio Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. prosc. cotto	Risotto alla parmigiana Pesce (^) in umido al forno Insalata verde	Pasta pomodoro e tonno Tortino uova e formaggio/frittata Verdure invernali all'olio	Polenta/risotto Polpette di bovino adulto/macinata Carote all'olio/in insalata
Giovedì	Minestra di riso e prezzemolo oppure Risotto allo zafferano Tacchino al forno Patate e cavolfiore all'olio/insalata/gratinati	Passato di verdure con pasta oppure pasta olio e parmigiano Spezzatino di bovino adulto Patate al forno/ all'olio	Crema di verdure e legumi con crostini (<i>piatto unico</i>) Patate e cavolfiore gratinati/all'olio oppure Crema di verdure con crostini Polpette di legumi Patate e cavolfiore gratinati/all'olio	Pasta integrale al pesto Pesce (^) gratinato al forno Insalata verde

Il pranzo viene completato con **pane** 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 semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc.) 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 fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(^*) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc.

26 GIU. 2017

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 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
DIEIISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI