

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Menù primavera - estate A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Prosc. cotto/crudo di Parma/bresaola	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate al pomodoro (per primaria) Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro e ceci Frittata/Tortino Verdura cotta di stagione	Pasta integrale pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
Martedì	Pasta con crema di pomodoro e ceci Bovino adulto arrosto Insalata di fagiolini/all'olio	Pasta integrale pomodoro Frittata/rollè di frittata Fagiolini all'olio/in insalata	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino al forno Insalata di pomodori	Crema di verdure con orzo/farro Coscette di pollo al forno Patate arrosto o pure
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Insalata mista	Passato di verdure con riso (per materna) Riso alle verdure/al pomodoro (per primaria) Bovino adulto/Arista al forno Verdure e patate all'olio/in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. prosc. cotto/crudo di Parma /bresaola Insalata mista
Giovedì	Pasta integrale all'ortolana/al pomodoro Tacchino al forno/scaloppine Patate al forno	Pasta al pesto Petto di pollo impanato Insalata verde	Insalata con fagioli/verdure cotte e legumi all'olio Pizza pomodoro mozzarella 1/2 porz. formaggio (*)	Risotto primavera/parmigiana Polpette di pesce (^)/pesce (^) gratinato Insalata di fagiolini/all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (^) impanato forno Insalata di pomodori	Risotto con piselli Pesce (^) gratinato Zucchine trifolate	Crema di patate e pasta Pesce (^) agli aromi Erbette saltate con olio	Pasta olio/burro e parmigiano Frittata/ legumi Insalata di pomodori

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, la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

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

Si raccomanda:

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

- 6 SET. 2021

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuole Secondarie

Menù primavera - estate A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Prosc. cotto/crudo di Parma/bresaola	Gnocchi di patate al pomodoro Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro e ceci Frittata/Tortino Verdura cotta di stagione	Pasta integrale pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
Martedì	Pasta con crema di pomodoro e ceci Bovino adulto arrosto Insalata di fagiolini/all'olio	Pasta integrale pomodoro Frittata/rollè di frittata Fagiolini all'olio/in insalata	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino al forno Insalata di pomodori	Crema di verdure con riso/pasta Cosce di pollo al forno Patate arrosto o purè
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Insalata mista	Riso alle verdure/al pomodoro Bovino adulto/Arista al forno Verdure e patate all'olio/in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. prosc. crudo di Parma/bresaola Insalata mista

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, la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, 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

- 6 SET. 2021

Allegato al menù

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbe, spinaci, carote, peperoni, melanzane, sedano, ravanelli, ecc.

Si consiglia di creare un calendario di rotazione per: formaggio; pesce; frutta e dolce

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno, ecc.

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude (es. carote all'olio/in insalata = carote all'olio oppure insalata di carote grattugiate crude)

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

- 6 SET, 2021

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Menù autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Crema di legumi (per materna)/ Verdure con legumi all'olio (per primaria) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. Formaggio (*)	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate al pomodoro (per primaria) Scaloppine di maiale al limone/Arista arrosto Cavolfiori gratinati/in insalata	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strapazzate Insalata mista	Pasta integrale alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella Insalata mista
Martedì	Risotto alla zucca/verdure/zafferano Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio	Pasta con crema di cannellini e pesto Frittata/tortino Insalata mista	Risotto allo zafferano Petto di pollo impanato (al forno) Finocchi all'olio/in insalata	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate al pomodoro (per primaria) Scaloppina di tacchino oppure Polpette di legumi Broccoli e carote all'olio/al forno
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Carote all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Pesce (^) impanato Insalata finocchi e carote/all'olio	Polenta Brasato/Macinata di bovino adulto Carote all'olio	Lasagne con ragù di carne ½ porz. formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio
Giovedì	Passato di verdura con orzo Bovino adulto arrosto Patate al forno/all'olio	Pasta integrale al ragù di bovino Formaggio (*) Spinaci/erbette all'olio	Crema di legumi (per materna)/ Verdure con legumi all'olio (per primaria) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. Formaggio (*)	Risotto alla parmigiana Bovino adulto arrosto Finocchi in insalata/all'olio
Venerdì	Pasta integrale pomodoro e pesto Pesce (^) impanato Insalata mista	Passato di verdura con orzo/farro Bocconcini di tacchino Purè/Patate prezzemolate	Pasta olio/burro e parmigiano Pesce (^) al forno Fagiolini in insalata/all'olio	Passato di legumi con orzo/riso Pesce (^) gratinato al forno Patate e verdure in insalata/all'olio

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, la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

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

6 SET 2021

Si raccomanda:

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

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuole Secondarie

Menù autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure con legumi all'olio Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. Formaggio (*)	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppine di maiale al limone/Arista arrosto Cavolfiori gratinati/in insalata	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strapazzate Insalata mista	Pasta integrale alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella Insalata mista
Martedì	Risotto alla zucca/verdure/zafferano Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio	Pasta con crema di cannellini e pesto Frittata/tortino Insalata mista	Risotto allo zafferano Petto di pollo impanato (al forno) Finocchi all'olio/in insalata	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppina di tacchino oppure Polpette di legumi Broccoli e carote all'olio/al forno
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Carote all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Pesce (^) impanato Insalata finocchi e carote/all'olio	Polenta Brasato/Macinata di bovino adulto Carote all'olio	Lasagne con ragù di carne ½ porz. formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio

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, la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, 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

5-6 SET, 2021

Allegato al menù

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbe, spinaci, carote, peperoni, melanzane, sedano, ravanelli, ecc.

Si consiglia di creare un calendario di rotazione per: formaggio; pesce; frutta e dolce

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno, ecc.

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude (es. carote all'olio/in insalata = carote all'olio oppure insalata di carote grattugiate crude)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPALANCA

8 SET. 2021