

## COMUNE GRAVELLONA TOCE

Scuole dell'Infanzia

Scuole Primarie e Secondarie

In vigore dal 21 ottobre 2024 con la 1° settimana

Menù autunno - inverno

|           | 1^ settimana  | 2^ settimana  | 3^ settimana   | 4^ settimana  |
|-----------|---|---|--|---|
| Lunedì    | Crema di verdure (per materna)/<br>Verdure all'olio/in insalata<br>Pizza pomodoro e mozzarella<br>1/2 porz. Formaggio (*)   | Pasta al pesto (per materna)<br>Trofie al pesto<br>Pesce (^) impanato<br>Insalata mista/finocchi/all'olio                 | Ravioli al pomodoro<br>Frittata al prosciutto/uova<br>strapazzate/tortino<br>Fagiolini all'olio                                      | Pasta alle verdure/al pomodoro<br>Frittata con mozzarella/uova<br>strapazzate<br>Insalata verde             |
| Martedì   | Risotto allo zafferano/zucca/verdure<br>Cosce di pollo al forno<br>Carote all'olio  | Gnocchetti sardi (per materna)<br>Gnocchi di patate/pasta al<br>pomodoro<br>Uova strapazzate/Frittata<br>Carote e piselli | Polenta/pasta olio/burro e<br>parmigiano<br>Macinata di bovino adulto/<br>arrosto bovino adulto<br>Carote in insalata/insalata mista | Risotto alla parmigiana<br>Polpette di bovino adulto<br>Finocchi all'olio/in insalata                       |
| Mercoledì | Ravioli di magro burro e salvia<br>Polpette di legumi/legumi all'olio/in<br>umido<br>Insalata di finocchi/Finocchi all'olio | Riso olio/burro e parmigiano<br>Arista arrosto/Scaloppine di<br>maiale al limone<br>Cavolfiori gratinati/in insalata      | Risotto allo zafferano<br>Pollo impanato (al forno)<br>Finocchi in insalata/all'olio   | Lasagne con ragù di carne<br>1/2 porz. formaggio (*)<br>carote all'olio                                     |
| Giovedì   | Passato di verdura con orzo<br>Pesce (^) al forno/gratinato/al limone<br>Patate al forno/all'olio                           | Pasta integrale al ragù di bovino<br>Formaggio (*)<br>Erbette/spinaci all'olio  | Crema di legumi (per materna)<br>Verdure con legumi all'olio/in<br>insalata<br>Pizza pomodoro e mozzarella                           | Pasta integrale al pomodoro/aromi<br>Arrosto di Tacchino/Scaloppina<br>Broccoli /Erbette all'olio/al forno  |
| Venerdì   | Pasta integrale pomodoro<br>Uova strapazzate/frittata/tortino<br>Insalata mista   | Passato di verdura con<br>orzo/farro<br>Bocconcini di tacchino<br>Patate prezzemolate/Purè                                | Pasta al pomodoro<br>Pesce (^) gratinato/al forno/al<br>pomodoro/all'olio<br>Insalata mista  | Passato di verdure e legumi con<br>orzo/riso<br>Pesce (^) impanato<br>Patate e verdure in insalata/all'olio |

In questa mensa viene servita acqua potabile trattata naturale. Per le preparazioni e i condimenti viene usato olio extravergine d'oliva.

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.

26/06/2024

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

## Allegato al menù

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

Verdure per contorni, minestroni 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)

26/06/2024