

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuola dell'Infanzia - Primaria - Secondaria di I grado

Menù primavera - estate A.S. 2014/2015

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta pomodoro e piselli Frittata con verdura (al forno) Insalata verde	Risotto agli asparagi Caprese <i>oppure</i> Formaggio (*) + Insalata di pomodori	Zucchine trifolate Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di formaggio	Tortellini ricotta e spinaci burro e salvia ½ porzione di prosciutto cotto Piselli e carote saltate con olio
Martedì	Insalata mista Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto/bresaola	Pasta al ragù di bovino adulto Uova sode Insalata di carote	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata al prosciutto (al forno) Insalata verde/di pomodori	Pasta pomodoro fresco e basilico Fesa di tacchino agli aromi Insalata mista
Mercoledì	Pasta al pesto Bovino adulto alla pizzaiola Zucchine trifolate	Pasta pomodoro e peperoni freschi Fesa di tacchino ai ferri Insalata mista	Pasta pomodoro e melanzane/all'ortolana Coscia di pollo al forno Insalata mista	Pasta pomodoro e pesto/al pesto Pesce (^) dorato al forno Insalata di pomodori
Giovedì	Risotto allo zafferano Petto di pollo al limone Erbe saltate con olio	Pasta al pesto Pesce (^) dorato al forno Fagiolini al pomodoro	Risotto zucchine e zafferano Scaloppine di bovino adulto al limone/al vino bianco Spinaci saltati con olio	Risotto alla parmigiana Formaggio (*) Fagiolini in insalata
Venerdì	Pasta olio e parmigiano Pesce (^) agli aromi/al limone (al forno) Insalata di pomodori	Minestra di riso e zucchine Lonza di maiale al forno Insalata di patate	Pasta olio e parmigiano Pesce (^) gratinato/impanato al forno Carote all'olio	Passato di verdura con pasta/riso/cereali Arista di maiale al latte Patate al forno

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE** 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 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: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata, ecc.

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

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

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

28 LUG. 2014

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

Scuola dell'Infanzia - Primaria – Secondaria di I grado

Menù autunno - inverno A.S. 2014/2015

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Passato di verdura (materne)/ Insalata mista (elem. e medie) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto	Risotto alla parmigiana Frittata con verdura / uova strapazzate Insalata mista	Passato di verdura con riso/orzo Formaggio (*) Insalata di patate e verdura cotta	Pasta con olio e parmigiano Prosciutto cotto/crudo/bresaola Carote all'olio
Martedì	Risotto allo zafferano Cosce di pollo (al forno) Insalata verde con verza o cavolo	Polenta Spezzatino/macinato di vitellone in umido Verdure in umido	Pasta al pomodoro Pollo al limone (al forno) Carote all'olio	Pasta al ragù di carne Frittata con verdura (al forno) Finocchi in insalata/all'olio
Mercoledì	Pasta e fagioli /ceci/lenticchie (passati) Formaggio (*) Patate e verdura al forno	Tortellini di ricotta e spinaci al pomodoro ½ porzione di formaggio (*) Carote e piselli all'olio	Risotto allo zafferano Scaloppine di vitellone alla pizzaiola Spinaci/Erbe saltate con olio	Passato di verdura con crostini Scaloppina di vitellone agli aromi Patate al forno
Giovedì	Risotto al pomodoro Scaloppine di lonza dorate al forno Erbe/Coste saltate con olio	Passato di verdura con riso/orzo Fesa di tacchino al forno Patate in insalata / Purè	Passato di verdura (materne)/Insalata mista con fagioli (elem. e medie) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto/crudo/bresaola	Pasta alle verdure Pesce (^) dorato al forno Insalata mista
Venerdì	Pasta con olio/burro e parmigiano Pesce (^) al pomodoro al forno Insalata di carote grattugiate	Pasta al pomodoro e olive Pesce (^) agli aromi al forno Insalata di finocchi	Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (^) gratinato/impanato (al forno) Insalata verde	Risotto con piselli Formaggio (*) Verdura di stagione all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE** 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 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: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata, ecc.

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

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

ASL VCO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
EROGAZIONE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIESSA Dott.ssa Barbara SPADACINI

28 LUG. 2014