

Comune di MERGOZZO

Scuola dell'Infanzia

Menù primavera - estate

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta all'ortolana/con ragu di verdura Pollo/Coniglio arrosto Insalata di pomodori	Risotto allo zafferano Formaggio (*) Insalata di pomodori	Minestra di verdura estiva con orzo/riso Petto di pollo impanato (al forno) Patate al forno	Risotto allo zafferano Lonza arrosto/agli aromi Insalata mista
Martedì	Risotto con piselli Tortino (*) di verdura con uova <u>oppure</u> Frittata con verdura (al forno) / Uova sode / strapazzate Insalata verde / mista	Passato di verdura con pasta Prosciutto cotto/crudo/Bresaola Patate all'olio	Pizza pomodoro e mozzarella Insalata mista con fagioli / Insalata di carote con piselli all'olio	Pasta al pesto Formaggio (*) Erbette/Spinaci all'olio
Mercoledì	Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di formaggio (*) Fagiolini all'olio/in insalata	Pasta integrale al pesto / pomodoro e pesto Pesce (Λ) impanato (al forno) Insalata mista	Ravioli di magro burro e salvia Frittata con patate (al forno) / Uova sode / strapazzate Insalata di pomodori	Pasta integrale con pomodoro e olive Polpette di zucchine / verdura / legumi (al forno) Insalata di pomodori
Giovedì	Crema di zucchine con riso Bovino adulto alla pizzaiola Purea di patate fresche/Patate al forno	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppine di tacchino al limone Erbette/Spinaci/Zucchine all'olio	Pasta con pomodoro fresco e basilico Polpette/Polpettone di bovino adulto Zucchine e/o Melanzane trifolate	Pasta olio e parmigiano Tacchino arrosto Insalata verde / Fagiolini all'olio
Venerdì	Pasta con pomodoro fresco e basilico / Pasta al tonno Pesce (Λ) al forno Insalata di carote grattugiate	Risotto ai formaggi / alla parmigiana Polpette di legumi (al forno) Carote all'olio <u>oppure</u> Piselli e carote all'olio	Risotto primavera / alle zucchine Pesce (Λ) agli aromi Fagiolini in insalata/al pomodoro	Minestra di verdure estive con riso Pesce (Λ) gratinato/impanato (al forno) Patate prezzemolate / all'olio

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE - INTEGRALE** e con **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 o di primo in brodo) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice
 tipo: budino, gelato, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

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

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

(*) **Il tortino di verdura e uova** va preparato con una base di pasta per pizza. **Il tortino di patate** e uova va preparato solo con patate senza base di pasta
Insalata mista (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

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 Kallia FASOLO

08 SET. 2023

Comune di MERGOZZO

Scuola dell'Infanzia

Menù autunno – inverno

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta integrale al pomodoro Formaggio (*) Carote all'olio / grattugiate in insalata	Pasta pomodoro e olive Scalop. di tacchino al limone (al forno) Cavolfiori gratinati al forno	Polenta Brasato/Speczzatino/Macinata di bovino adulto Carote in umido	Risotto allo zafferano Fesa di tacchino burro e salvia (al forno) Broccoli gratinati / Verza stufata
Martedì	Passato di verdura con farro/orzo/riso Lonza alla pizzaiola Purea di patate fresche	Pasta e fagioli/lenticchie (passati) Formaggio (*) Carote all'olio / grattugiate in insalata	Pasta con olio/burro e parmigiano Pesce (^) al pomodoro / Polpette di pesce (^) Insalata verde / mista	Pasta con ragù di verdure Tortino (°) di patate con uova / Frittata con patate / semplice (al forno) / Uova strapazzate Insalata mista
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi (al forno) Insalata mista	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata al prosciutto (al forno) Insalata verde / mista	Minestra di verdura / Verdura cotta o cruda Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto/cruda/ bresaola	Lasagne con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio/Lenticchie in umido Carote grattugiate in insalata/all'olio
Giovedì	Risotto alla parmigiana Pollo impanato (al forno) Finocchi gratinati / in insalata	Risotto alla zucca/allo zafferano Polpettone di bovino adulto al forno Coste/Erbe/Spinaci all'olio	Pasta integrale al pomodoro/ con salsa aurora Cosce di pollo arrosto Finocchi gratinati / in insalata	Pasta al pomodoro Formaggio (*) Coste/Erbe/Spinaci all'olio
Venerdì	Pasta al tonno/pomodoro e pesto Pesce (^) alla mugnaia Fagiolini all'olio	Passato di verdura con crostini Pesce (^) impanato al forno Patate al forno / all'olio	Crema di piselli e carote con riso Uova strapazzate/Formaggio (*) Purea di patate fresche	Minestra di riso e porri / verdura Pesce (^) gratinato al forno Patate al forno

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE - INTEGRALE** e con **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 o di primo in brodo) 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, scamorza, fontina, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

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

(°) **Il tortino di verdura e uova** va preparato con una base di pasta per pizza. **Il tortino di patate** e uova va preparato solo con patate senza base di pasta

Insalata mista (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, insalata rossa, cavolo verde, cavolo rosso, verza, carote, finocchi, mais, barbabietole, ecc.

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

DIE/TESTA-Dott.ssa Katia FASOLO

08 SET. 2023