

COMUNE DI MERGOZZO

Scuole Primarie e Secondarie

Menù autunno - inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure all'olio/in insalata Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. Formaggio (*)	Trofie al pesto Pesce (^) impanato Insalata mista/finocchi/all'olio	Ravioli al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strapazzate/tortino Fagiolini all'olio	Pasta alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella/uova strapazzate Insalata verde
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/legumi all'olio/in umido Insalata di finocchi/Finocchi all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Arista arrosto/Scaloppine di maiale al limone Cavolfiori gratinati/in insalata	Risotto allo zafferano Pollo impanato (al forno) Finocchi in insalata/all'olio	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. formaggio (*) carote 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.

10/07/2024

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

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)

10/07/2024

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

COMUNE DI MERGOZZO

Scuole Primarie e Secondarie

Menù primavera - estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Formaggio (*)	Trofie al pesto Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro Tortino/Frittata/uova strapazzate Carote e piselli	Pasta pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Fagiolini all'olio/in insalata
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/legumi all'olio/in umido/uova strapazzate/frittata Erbe all'olio/Insalata di pomodori	Riso alle verdure/al pomodoro Bovino adulto al forno Carote all'olio/in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista/di carote	Verdure e Legumi in umido/all'olio/in insalata Lasagne con ragù di carne

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.

10/07/2024

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

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.

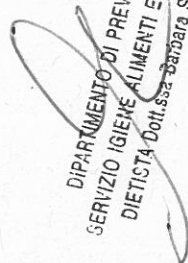
Si consiglia di creare un calendario di rotazione per: formaggio; pesce; frutta e dolce

(*) 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)

10/07/2024


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