

Scuole Materne – Primarie - Secondarie

COMUNE MERGOZZO

Menù primavera - estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza margherita 1/2 por. Formaggio (*)	Pasta al pomodoro (per materna) Gnocchi di patate al pomodoro Pesce (✓) gratinato/all'olio Insalata verde/mista	Pasta integrale al pomodoro Tortino/uova strappazzate Carote e piselli all'olio	Pasta pomodoro e olive Formaggio (*) Fagiolini all'olio/in insalata
Martedì	Pasta al pomodoro Bovino adulto macinato/arrostato Insalata di fagiolini/all'olio	Pasta e legumi/pomodoro e legumi Formaggio (*) Fagiolini all'olio/in insalata	Risotto ai formaggi Polpette/tortino di legumi Insalata di pomodori	Crema di verdure con orzo/farro (per materna) Pasta/riso olio e parmigiano Lonza al forno Patate e verdure al forno
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette/tortino di legumi Erbette all'olio/Insalata di pomodori	Riso alle verdure/al pomodoro Pollo al forno/al limone Zucchine all'olio	Pasta al pesto Bocconcini/scaloppina di tacchino Melanzane/Zucchine all'olio	Verdure e Legumi in umido/all'olio/in insalata Lasagne/pasta pasticciata con ragù di carne
Giovedì	Crema di zucchini con crostini/farro (per materna) Pasta integrale al ragù di verdure Frittata/uova strappazzate Patate e carote al forno	Passato di verdure con pasta (per materna) Pasta integrale pesto Uova/Frittata/tortino Carote e patate all'olio	Passato di verdure e legumi (per materna) Insalata mista con legumi Pizza margherita+ prosciutto	Risotto allo zafferano Polpette di Pesce (✓) preparate in sede Zucchine all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (✓) impanato forno Insalata mista	Pasta pomodoro e ricotta Legumi all'olio/in umido Insalata di pomodori	Pasta agli aromi Pesce (✓) al forno/pomodoro/al limone Erbette saltate con olio	Pasta integrale ricotta e pomodoro Uova strappazzate/Frittata/tortino Insalata mista/verde

Il pranzo viene completato con **pane comune/integrale/multicereali** 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.

(*) 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.

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

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude

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

Validità da A.S. 2026-2027 18/08/2026

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
NUTRIZIONE

Si raccomanda:
✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

Scuole Materne - Primarie - Secondarie

COMUNE MERGOZZO

Menù autunno - inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Crema di verdure (per materna)/ Verdure all'olio/in insalata Pizza margherita 1/2 porz. Formaggio (*)	Pasta al pomodoro (per materna) Gnocchi di patate al pomodoro Frittata/tortino Insalata verde/mista	Pasta integrale pomodoro Pesce (✓) al forno/gratinato Insalata mista/verde	Pasta alle verdure/al pomodoro Tortino/frittata Carote all'olio/in insalata
Martedì	Risotto allo zafferano Pesce (✓) impanato Carote all'olio/in insalata	Pasta alla ricotta/al ragù Legumi all'olio/in umido Finocchi all'olio/in insalata	Polenta Macinata di bovino adulto/arrosto bovino adulto Carote all'olio/in insalata	Risotto al pomodoro Formaggio (*) Insalata verde/mista
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette/tortino di legumi Insalata di finocchi/Finocchi all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Cosce di pollo/scaloppina Cavolfiori/broccoli gratinati	Ravioli al pomodoro Polpette/tortino di legumi Fagiolini all'olio/in insalata	Passato di verdure e legumi (per materna) Insalata mista con legumi Lasagne/pasta pasticciata con ragù di carne
Giovedì	Passato di verdura con orzo Arista arrosto/Scaloppine di maiale al limone Patate al forno/all'olio	Pasta integrale al pomodoro Pesce (✓) pomodoro/limone Erbette/spinaci all'olio	Crema di verdure e legumi (per materna) Verdure con legumi all'olio/in insalata Pizza margherita + prosciutto	Pasta integrale al pomod. olive Tacchino arrosto/Scaloppina Broccoli /Erbette all'olio
Venerdì	Pasta integrale pomodoro Uova strapazzate/frittata Insalata mista/verde	Passato di verdura legumi e riso/crostini Formaggio (*) Patate prezzemolate/Purè	Risotto alle verdure/zucca Uova strapazzate/frittata Finocchi in insalata/all'olio	Passato di verdure con farro/riso (per materna) Riso olio e parmigiano Polpette di pesce (✓) preparate in sede Patate e verdure all'olio/insalata

Il pranzo viene completato con **pane comune/integrale/multicereali 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.

(*) **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.

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

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude

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

Validità da A.S. 2026-2027 18/08/2026

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
NUTRIZIONE

Si raccomanda:

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