

Comune di DOMODOSSOLA

Menù autunno – inverno A.S. 2018/2019

Scuole Primarie

Lunedì	Pasta integrale/di semola pomodoro e olive Formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata al formaggio/ Uova strapazzate (a settimane alterne) Insalata verde/mista	Crema di carote e piselli con riso Frittata con patate (al forno) Verdura cruda o cotta di stagione <i>oppure</i> (a settimane alterne) Formaggio (*) Patate in ins. calde	Gnocchi di patate al pomodoro Coniglio/Pollo arrosto Broccoli al forno e verdura di stagione cruda
Martedì	Passato di verdura con farro/orzo/riso Scalop. di pollo al limone (al forno) Patate al forno/Patate in insalata	Passato di legumi e verdure con pasta Formaggio (*) Purè di patate fresche	Pasta al pomodoro Arrosto di tacchino al latte Finocchi in insalata	Pasta al ragù di bovino adulto Polpette di legumi (al forno) Carote all'olio/in insalata
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia ½ porzione di prosciutto cotto/crudo Insalata di carote grattugiate	Risotto alla zucca/verdura Lonza arrosto Insalata di carote grattugiate	Pasta integrale/di semola al ragù di verdure (frullate) Pesce (^) impanato al forno Insalata verde/mista	Passato di verdura con crostini Formaggio (*) Patate all'olio/ Purè di patate fresche
Giovedì	Pasta al pomodoro Polpettone di bovino adulto / Hamburger (100% bov. adulto) Finocchi in insalata/ gratinati al forno	Pasta al pesto/pomodoro e pesto Petto di pollo impanato (al forno) Cavolfiori o broccoli e verdura di stagione cruda	Verdura di stagione cruda Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di bresaola	Risotto alla milanese Fesa di tacchino agli aromi (al forno) / alla pizzaiola Fagiolini all'olio
Venerdì	Risotto alla parmigiana Pesce (^) al pomodoro/al forno Insalata mista	Pasta al burro/olio e parmigiano Pesce (^) alla mugnaia Spinaci/Erbette all'olio	Polenta Spezzatino/Macinata di bovino adulto/Bocconcini di pollo in umido Carote in umido (a pezzi piccoli)	Pasta con olio e parmigiano Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista

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, di primo asciutto 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, scamorza, fontina, toma (Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

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

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

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

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

31 AGO. 2018

ASL VCO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DIETISTA Dott.ssa KATIA FASOLO

Katia Fasolo

Comune di DOMODOSSOLA

Menù primavera - estate A.S. 2018/2019

Scuole Primarie

Lunedì	Crema di verdure con riso Coniglio in umido/ Bovino adulto alla pizzaiola Patate al forno	Pasta integrale/di semola con ragù di verdure (frullate) Formaggio fresco (*) Insalata di pomodori	Ravioli di magro burro e salvia Frittata con patate/semplice (al forno) Insalata mista	Pasta integrale/di semola con pomodoro e olive Formaggio stagionato (*) Carote crude/cotte e piselli all'olio
Martedì	Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di formaggio (*) Fagiolini all'olio	Passato di verdura con pasta Lonza arrosto/al latte Patate in insalata	Pasta con pomodoro fresco e basilico Polpettone di bov. adulto (al forno) / Hamburger (100% bov. adulto) Fagiolini in insalata/all'olio	Passato di verdure con crostini Tacchino arrosto + Patate in insalata <u>oppure</u> Bocconcini di tacchino con verdure e patate
Mercoledì	Pasta con olio e parmigiano Scaloppine di pollo al limone Insalata mista	Risotto alla milanese Polpette di legumi (al forno) Insalata di carote grattugiate	Minestra di verdura estiva con orzo/farro/riso Petto di pollo impanato (al forno) Patate al forno/saltate/in insalata	Pasta con olio e parmigiano Prosciutto cotto/crudo/Bresaola Insalata di pomodori
Giovedì	Insalata di riso con verdure/Insalata di legumi e cereali/Risotto primavera Uova strapazzate/Frittata al formaggio (a settimane alterne) Insalata di pomodori	Gnocchi di patate al pomodoro Fesa di tacchino agli aromi Zucchine all'olio/trifolate	Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione prosciutto cotto/crudo Insalata di carote grattugiate	Risotto alla milanese/con verdura Pollo arrosto Zucchine all'olio/trifolate
Venerdì	Pasta con pomodoro fresco e basilico Pesce (^) al forno Insalata di carote grattugiate	Pasta al pesto Pesce (^) impanato (al forno) Insalata mista	Risotto alla parmigiana Pesce (^) al pomodoro fresco/ agli aromi + Spinaci /Erbette all'olio	Pasta al pesto Pesce (^) gratinato al forno Insalata mista

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, di primo asciutto semplice o di primo in brodo) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

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

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

Insalata mista (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

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

ASL VCO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia PASOLO

Katia Pasolo

31 AGO. 2018