



MENU' INVERNALE
Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	Pasta all'amatriciana (pomodoro e prosciutto)	Focaccia bianca olio rosmarino	Pasta olio e parmigiano	Riso al pomodoro	Crema di porri con crostini
	Formaggio fresco	Prosciutto cotto	Frittata di patate al forno	Merluzzo* impanato al forno	Milanese di lonza al forno
	Fagiolini* stufati	Insalata di carote e finocchi	Piselli* brasati	Insalata verde	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2° SETTIMANA	Pizza margherita	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Lasagne al pomodoro al forno	Passato di verdura* con crostini
	Prosciutto cotto ½ porzione	Frittata con carciofi*	Spiedini di pollo o tacchino al forno	Pesce* al forno	Mozzarella
	Carote prezzemolate	Lenticchie* in umido	Insalata verde e rossa	Finocchi* gratinati al forno	Purea di patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Torta	Frutta fresca di stagione
3° SETTIMANA	Pasta burro e salvia	Riso al pomodoro	Polenta al pomodoro	Passato di legumi con crostini	Pasta pomodoro e ricotta
	Formaggio Fresco	Frittata di prosciutto al forno	Spezzatino di bovino in umido	Straccetti di tacchino	Pesce* impanato al forno
	Fagiolini* all'olio aromatizzato	Piselli* all'olio	Cavolfiori* gratinati al forno	Patate al forno	Insalata di carote e finocchi
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino	Frutta fresca di stagione
4° SETTIMANA	Pasta al pesto	Vellutata di carote con riso	Pasta in bianco	Pizza al pomodoro	Pasta pomodoro e olive
	Fesa di tacchino al naturale	Polpette di bovino in umido al forno	Pesce* al forno	Mozzarella	Milanese di pollo al forno
	Carote al forno	Purè di patate	insalata verde e rossa	Broccoli* gratinati al forno	Insalata di finocchi
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Cioccolato fondente	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

* Prodotti Surgelati **SP (primaria): Tutti i giorni** **SS (secondaria): lun, mar e mer**



MENU' INVERNALE
Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5° SETTIMANA	Pasta al pomodoro	Pasta all'amatriciana (pomodoro e prosciutto)	Crema di verdura* con riso	Pizza al pomodoro	Pasta olio e parmigiano
	Formaggio fresco	Pesce* impanato al forno	Arrostato di lonza al forno	Prosciutto cotto ½ porzione	Coscia di pollo al forno
	Fagiolini* stufati	Insalata di finocchi e carote	Patate al forno	Spinaci* all'olio	Verza stufata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Torta
6° SETTIMANA	Pasta al pesto	Riso alla zucca e porri	Pasta al pomodoro	Focaccia bianca olio e rosmarino	Crema di ceci con crostini
	Fesa di tacchino al naturale	Frittata gialla al forno	Pesce* al forno	Stracchino	Arrostato di bovino al forno
	Finocchi* gratinati al forno	Piselli* stufati	Insalata verde	Carote brasate	Purea di patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
7° SETTIMANA	Pizza al pomodoro	Polenta al pomodoro	Pasta olio e parmigiano	Passato di verdura* con pasta	Risotto alla zucca
	Formaggio fresco	Spezzatino di tacchino in umido	Flan di porri	Crocchette di patate prosciutto al forno	Pesce* impanato al forno
	Insalata di finocchi e carote	Cavolfiori* gratinati al forno	Piselli* all'olio	Fagiolini* in umido	Carote stufate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Torta	Frutta fresca di stagione
8° SETTIMANA	Pasta al pesto	Lasagne al pomodoro	Pasta al pomodoro	Passato di legumi con crostini	Riso al sugo tricolore
	Prosciutto cotto	Formaggio fresco	Pesce* al forno	Frittata gialla al forno	Milanese di tacchino al forno
	Finocchi*gratinati al forno	Carote prezzemolate	Insalata verde	Purea di patate	Ratatouille di verdure* in umido
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Cioccolato fondente	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino	Frutta fresca di stagione

* Prodotti Surgelati **SP (primaria): Tutti i giorni** **SS (secondaria): lun, mar e mer**



MENU' INVERNALE
Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR

NOTE INTEGRATIVE AL MENU'

PRIMI PIATTI

Primi asciutti: i formati di pasta per possono essere variati.

Primi in brodo: pasta/riso per minestre possono essere alternati con orzo/farro/crostini.

1. SECONDI PIATTI

Carne bianca/rossa: tipo pollo, tacchino, lonza, bovino. Possono essere utilizzati tagli diversi (es. spezzatino/fettine/polpette/hamburger).

Pesce: platessa, merluzzo, nasello.

Formaggi freschi: tipo mozzarella, crescenza, stracchino, primo sale, ricotta, tomini (proposti alternativamente)

Formaggi semistagionati/stagionati: tipo toma, emmenthal, asiago.

Uova: per la preparazione di frittate/tortini ed altre preparazioni a base di uovo utilizzare misto uovo **pastorizzato**.

2. VERDURE (cotte/crude)

In caso di necessità le tipologie possono essere diversificate rispetto a quelle previste, ma garantendo il rispetto di stagionalità e variabilità.

3. FRUTTA

Rispettare la stagionalità della frutta. Banana: 1 volta a settimana.

Frutta autunno/inverno: alternare mele, pere, arance, mandarini, kiwi, banane.

Frutta primavera/estate: alternare mele, pere, melone, anguria, albicocche, susine, pesche, banane.

4. Dessert

Una volta alla settimana in sostituzione alla frutta è previsto un dessert tipo yogurt, budino, barretta di cioccolato o una torta semplice (tipo margherita, cioccolato, yogurt, frutta)

5. Pane

Occasionalmente può essere sostituito con grissini. E' possibile fornire anche pane integrale o a basso contenuto di sale.

Le MODALITA' DI PREPARAZIONE dei piatti possono essere diversificate rispetto a quelle previste (es. secondi piatti dorati, pizzaiole, arrosti; contorni all'olio, stufati, brasati, in umido, ecc.).

Limitare l'uso del sale nella preparazione dei piatti. Mettere a disposizione degli Utenti **SALE IODATO**.

Per **GRAMMATURE, INGREDIENTI** ed altre **INDICAZIONI NUTRIZIONALI** fare riferimento al **Manuale "IN MENSA CON GUSTO"** (rev.2015) – redatto dall'ASL TO-ASL_TO3.