

ASILO INFANTILE DI PIEDIMULERA

Scuola dell'Infanzia

Menù autunno – inverno A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Lasagne/Pasta pasticciata con ragù di bovino adulto e besciamella Piselli e carote all'olio	Pasta integrale con sugo pom. e olive Tacchino al forno con aromi Finocchi in insalata/al forno	Risotto alla zucca/allo zafferano Pollo al forno Insalata verde / Cavolfiore in insalata o al forno	Risotto alla parmigiana Polpette/Polpettone di bovino adulto Carote saltate con olio/in insalata
Martedì	Passato di verdure e cereali Formaggio (*) Patate al forno/all'olio	Risotto al pomodoro/alla parmigiana Pesce (^) Fagiolini all'olio	Pasta burro e salvia/ Pasta olio e parmigiano Lonza al forno con aromi Coste/Verza all'olio o in insalata	Verdure all'olio/insalata mista (\$) Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio (*)
Mercoledì	Gnocchi di patate al pomodoro Prosciutto cotto/crudo Insalata mista (\$)	Polenta Macinata di bovino adulto in umido Carote in umido/all'olio	Pasta pomodoro e besciamella/ Pasta pomodoro e ricotta Polpette di legumi (al forno) Carote al forno/ all'olio	Pasta integrale al pomodoro Scaloppine di tacchino al limone Finocchi in insalata/al forno
Giovedì	Risotto allo zafferano Pollo al forno/ Pollo impanato (al forno) Carote e broccoli/cavolfiori al forno	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia / al pomodoro Formaggio (*) Verdure di stagione all'olio /in insalata	Pasta al pomodoro/ alle verdure Pesce (^) Insalata mista (\$)	Pasta e fagioli cannellini/lenticchie Frittata con patate (al forno) Insalata mista (\$)
Venerdì	Pasta olio e parmigiano/ alle verdure Pesce (^) Spinaci/Erbe al limone	Minestra di legumi e verdura con riso Frittata semplice/con verdura (al forno) Insalata mista (\$)	Minestra di verd. con riso/cereali Formaggio (*) Purè di patate/Patate al forno	Crema di verdura riso/crostini Pesce (^) Patate al forno

Il pranzo viene completato con **pane comune e 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 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, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.
 (^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc. cucinato al forno, alla mugnaia, impanato e cotto al forno, al pomodoro, gratinato, infarinato e passato in padella con olio EV di oliva, come involtino con aromi, come polpette, 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.

Si raccomanda:

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

02 LUG. 2022

ASL VCO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DOTT.SSA VERBA PASOLO

Verba Pasolo