

# ASILO INFANTILE DI PIEDIMULERA

Scuola dell'Infanzia

Menù primavera – estate A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale con sugo pomodoro e olive Scaloppine di pollo al limone Erbe/Spinaci al limone/all'olio	Risotto allo zafferano Bovino adulto al pomodoro fresco Verdure di stagione all'olio /in insalata	Pasta con pom. fresco e basilico Prosciutto cotto/crudo Carote in insalata/all'olio	Risotto primavera Frittata (al forno)/Uova sode Insalata di pomodori
<b>Martedì</b>	Crema di zucchine con riso Pesce (^) Patate in insalata/Patate al forno	Pasta alle verdure estive Pesce (^) Insalata di pomodori	Passato di verdura con crostini di pane Formaggio (*) Patate in insalata/al forno	Minestra di verd. con pasta Scaloppine di tacchino al limone/tacchino impan. (al forno) Patate al forno/in ins. <u>oppure</u> Pasta olio e parmigiano Tacchino + Zucchine trifolate
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto/pomod. e pesto Formaggio (*) + Fagiolini in insalata <u>oppure</u> Pasta al pesto/pomod. e pesto Melanzane alla parmigiana	Pizza pomodoro e mozzarella ( <i>piatto unico</i> ) Insalata mista (\$) con fagioli cannellini	Pasta burro e salvia/olio e parmigiano Pesce (^) Insalata mista (\$) )	Pasta al pesto Polpettone/Polpette di bovino adulto (al forno) Fagiolini all'olio
<b>Giovedì</b>	Insalata di riso/Pasta pasticciata con prosciutto cotto e besciamella Legumi e verdura all'olio / in insalata	Ravioli di ricotta e spinaci burro e salvia Frittata con patate (al forno) Carote in insalata	Risotto con zucchine e/o zafferano Pollo al forno Fagiolini al pomodoro fresco/all'olio/in insalata	Insalata mista (\$) con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella ( <i>piatto unico</i> )
<b>Venerdì</b>	Gnocchi di patate al pomodoro Lonza al forno con aromi Insalata mista (\$) )	Pasta integrale al pesto/al pomodoro Tacchino al forno con aromi Zucchine trifolate	Pasta integrale con ragù di carne Polpette/Hamburger di legumi (al forno)/Legumi all'olio Insalata di pomodori	Risotto al pomodoro/ Riso con olio/burro e parmigiano Pesce (^) Carote in insalata/all'olio

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: gelato, 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, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

**Si raccomanda:**

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

ACL VCO  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DIETISTA Dott.ssa Katia Faddolo

02/09/2022  
