COMUNE DI CASALE CORTE CERRO*In vigore dal 25 ottobre 2021 con la 1° settimana*

Scuole Secondarie

Menù autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure con legumi all'olio Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. Formaggio (*)	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppine di maiale al limone/Arista arrosto Cavolfiori gratinati/in insalata	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strapazzate Insalata mista	Pasta integrale alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella Insalata mista
Martedì	Risotto alla zucca/verdure/zafferano Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio	Pasta con crema di cannellini e pesto Frittata/tortino Insalata mista	Risotto allo zafferano Petto di pollo impanato (al forno) Finocchi all'olio/in insalata	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppina di tacchino oppure Polpette di legumi Broccoli e carote all'olio/al forno
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Carote all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Pesce (^) impanato Insalata finocchi e carote/all'olio	Polenta Brasato/Macinata di bovino adulto Carote all'olio	Lasagne con ragù di carne ½ porz. formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio

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

Si raccomanda:

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPANACCHI

30 GIU. 2021

*In questa mensa viene servita acqua potabile trattata naturale.
Per le preparazioni e i condimenti viene usato olio extravergine d'oliva.*

Allegato al menù

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.

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

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

(*) 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.

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude (es. carote all'olio/in insalata = carote all'olio oppure insalata di carote grattugiate crude)

30 GIU. 2021

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI