COMUNE DI CASALE CORTE CERRO

In vigore dal 24 ottobre 2022 con la 1° settimana

Scuole Secondarie

Menù autunno - inverno A.S. 2022/2023

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

SIR Ristorazione

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.

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

Si raccomanda:

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

2 9 GIU. 2022

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

Comune di Casale Corte Cerro Prot. 0006477 del 08-08-2022 Cat. 7 Cl. 1

Allegato al menù

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

Verdure per contorni, minestroni e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbette, 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 e merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno, ecc.

SIR Ristorazione

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)

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

29 GIU. 2022

Comune di Casale Corte Cerro Prot. 0006477 del 08-08-2022 Cat. 7 Cl. 1