

**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 (^) 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

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

29 GIU. 2022

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

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)

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

29 GIU. 2022