



# MENÙ INVERNALE

COMUNE DI FROSSASCO



**BUON APPETITO!**

Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro	Passato di verdura* con pastina	Gnocchi di patate al pomodoro	Risotto alla parmigiana	Pasta burro e salvia
	Robiola	Arrostito di tacchino al limone	Tortino al parmigiano	Coscia di pollo al forno	Platessa* dorata al forno
	Fagiolini* all'olio aromatizzato	Patate al forno*	Piselli* in umido	Carote all'olio	Insalata di carote e verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Banana	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>2° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano	Pizza al pomodoro	Passato di verdura* con pastina	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto	Polpette di bovino in bianco	Mozzarella	Milanese di pollo al forno	Nasello* alla livornese
	Fagiolini* all'olio	Spinaci* all'olio	Carote all'olio	Patate al forno*	Insalata verde
	Pane	Pane	Grissini Torinesi Km 0	Pane	Pane
	Banana	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino	Frutta fresca di stagione
<b>3° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro e besciamella	Passato di verdure* con crostini	Gnocchetti sardi al pesto	Pasta all'olio e rosmarino	Risotto all'ortolana*
	Lonza infarinata al limone	Stracchino	Hamburger in umido	Platessa* dorata al forno	Tortino alle erbe*te*
	Insalata di finocchi	Patate al forno*	Carote prezzemolate	Insalata mista (verde e rossa)	Piselli* all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Mousse di frutta	Banana	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>4° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro	Passato di verdura* con pastina	Pasta alla campagnola*	Polenta	Passato di legumi* con crostini
	Polpette di merluzzo* in umido	Coscia di pollo al forno	Prosciutto cotto	Spezzatino di bovino in umido	Primo sale
	Spinaci* all'olio	Purè di patate	Fagiolini* all'olio	Carote prezzemolate	Patate al forno*
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Banana	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione
<b>5° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro	Risotto all'ortolana*	Pasta al pesto	Passato di verdura* con riso	Pasta burro e salvia
	Tortino alle verdure*	Polpette di bovino in umido	Tomino	Coscia di pollo al forno	Platessa* dorata al forno
	Piselli* all'olio	Insalata di carote	Spinaci* all'olio	Patate al forno*	Finocchi gratinati
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Banana	Budino	Frutta fresca di stagione



# MENÙ INVERNALE

COMUNE DI FROSSASCO

Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria

## NOTE INTEGRATIVE AL MENU'



### 1. PRIMI PIATTI

**Primi asciutti:** i formati di pasta per possono essere variati.

**Primi in brodo:** pastina/riso per minestre possono essere alternati con orzo/farro/crostini.

### 2. SECONDI PIATTI

**Carne bianca/rossa:** tipo pollo, tacchino, lonza, bovino. Possono essere utilizzati tagli diversi (es. spezzatino/fettine/polpette/hamburger).

**Pesce:** platessa, merluzzo, nasello.

**Formaggi freschi:** tipo mozzarella, crescenza, stracchino, primo sale, ricotta, linea, robiola, tomini.

**Formaggi semistagionati/stagionati:** tipo toma, emmenthal, asiago.

**Uova:** per la preparazione di frittate/tortini ed altre preparazioni a base di uovo utilizzare misto uovo pastorizzato.

### 3. VERDURE (cotte/crude)

In caso di necessità le tipologie possono essere diversificate rispetto a quelle previste, ma garantendo il rispetto di stagionalità e variabilità. Fanno eccezione patate e legumi che, per ottimizzare l'apporto calorico del pasto, devono essere consumati solo quando indicate nel menù.

### 4. FRUTTA

Rispettare la stagionalità della frutta. Banana: 1 volta a settimana.

**Frutta autunno/inverno:** alternare mele, pere, arance, mandarini, kiwi, banane.

**Frutta primavera/estate:** alternare mele, pere, melone, anguria, albicocche, susine, pesche, banane.

### 5. PANE

Occasionalmente può essere sostituito con grissini.

Le **MODALITA' DI PREPARAZIONE** dei piatti possono essere diversificate rispetto a quelle previste (es. secondi piatti dorati, pizzaiole, arrostiti; contorni all'olio, stufati, brasati, in umido, ecc.).

**Limitare l'uso del sale** nella preparazione dei piatti. Mettere a disposizione degli Utenti **SALE IODATO**.