

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta di semola /integrale con sugo alle olive Hamburger/Fettina di bovino adulto ai ferri Spinaci/Erbette saltati con olio	Pasta con pomodoro fresco e basilico Pesce (^) limone e prezzemolo Insalata verde	Latte (^)/spezzatino/Brasato/Macinato di bovino adulto in umido Verdure in umido/lesse/crude	Gnocchi di patate al pomodoro/al pesto Arrosti di tacchino Fagiolini all'olio
Martedì	Minestra di verdura con orzo/riso Pesce (^) al pomodoro fresco Patate al forno	Crema di zucchini con riso Lonza agli aromi Patate prezzemolate	Minestra di legumi e cereali Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta con pomodoro fresco e basilico/con olio e parmigiano Pesce (^) alla mugnaia/al forno Insalata di pomodori
Mercoledì	Pasta olio/burro parmigiano Petto di pollo impanato (al forno) Insalata di carote grattugiate	Pasta con ricotta e pomodoro Uova sode/strapazzate Fagiolini in insalata/al pomod. fresco	Pasta al pesto Pollo al forno Zucchine trifolate	Risotto primavera Formaggio (*) Erbette al pomod.fresco/Spinaci saltati
Giovedì	Risotto con piselli Formaggio (*) Zucchine al pomodoro	Risotto allo zafferano Scaloppina di tacchino al limone Insalata di pomodori	Orzo/riso mantecato con verdure Pesce (^) gratinato al forno Insalata verde	Minestra estiva con crostini Polpette/polpettone di bovino adulto Insalata di patate con fagiolini
Venerdì	Pasta alle verdure Bresaola condita oppure Prosciutto cotto/crudo Insalata mista	Insalata mista con fagioli Pizza pomodoro e mozzarella (Piatto unico)	Pasta di semola /integrale con ragù alla bolognese Tortino/Pasticcio di verdura Insalata mista	Pasta con pomodoro e piselli Frittata con prezzemolo (al forno) Insalata mista

Il pranzo viene completato con **pane comune o 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 e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc.) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.
 (*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, crescenza, ecc.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, tonno a tranci, ecc.

(*) **250 ml. Latte intero fresco**

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SALUTE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Barbara Spadacini

13 MAR. 2017

MACUGNAGA

Menù autunno - inverno A.S. 2017 – 2018

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Risotto alle verdure Polpette/polpettone di bovino adulto Carote saltate con olio/in insalata	Risotto con piselli Uova strapazzate al pomodoro Spinaci saltati con olio/porri al forno	Risotto alla parmigiana Formaggio (*) Coste saltate con olio	Minestra di legumi e cereali Formaggio (*) Erbette al pomodoro/Spinaci all'olio
Martedì	Minestra di patate con pasta Pesce (*) al forno Insalata verde	Minestrone/Passato di verdura con pasta/orzo/farro Pollo alla cacciatore Purè di patate	Pasta con ragù di verdura Fesa di tacchino al latte (al forno) Insalata di finocchi	Polenta Latte (*)/spezzatino/Brasato/Macinato di bovino adulto in umido Verdure in umido/lesse/cruide
Mercoledì	Pasta con broccoli/olio e parmigiano Fesa di tacchino impanata (al forno) Insalata mista	Pasta di semola /integrale al pomodoro Pesce (*) gratinato al forno Insalata di verze e carote	Risotto alla zucca Pesce (*) al pomodoro/impanato (al forno) Insalata mista	Pasta di semola /integrale con ragù di bovino adulto Uova sode/Frittata con verdura (al forno) Insalata di finocchi
Giovedì	Pasta e fagioli/ceci/lenticchie Formaggio (*) Erbette/Spinaci saltati con olio	Risotto allo zafferano Lonza agli aromi Cavolfiori e/o Broccoli al forno	Tortellini di magro burro e salsa/pomodoro Piselli con dadini di prosciutto/Lenticchie in umido Carote al forno	Pasta/Riso al pomodoro Pesce (*) alla mugnaia Insalata mista
Venerdì	Gnocchi di patate al pomodoro Prosciutto cotto/cruudo/Bresaola Finocchi al forno/in insalata	Insalata mista/di finocchi Pizza pomodoro e mozzarella (Piatto unico)	Passato di verdura con pasta/riso/orzo Polpette/polpettone di bovino adulto e verdura (al forno) Patate al forno/in insalata	Minestra di riso e prezzemolo/porri Cosce di pollo al forno Insalata di patate e barbabietole/cavolfiori

Il pranzo viene completato con **pane comune o 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 e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc.) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, crescenza, ecc.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, tonno a tranci, ecc.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 raccomanda:

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SEZIONE IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AUTISTA DOTT. BARBARA SPADACINI

13 MAR. 2017