

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Pasta al pesto Formaggio (*) Insalata di pomodori	Risotto alla parmigiana Frittata con patate Zucchine all'olio	Pizza pomodoro e mozzarella ½ porzione di prosciutto cotto Insalata mista (\$)	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di pollo/Pollo al forno Coste/Spinaci all'olio
Martedì	Risotto allo zafferano Pesce (*) impanato (al forno) Carote in insalata/all'olio	Gnocchi al pomodoro Fettina di lonza impanata (al forno) Insalata mista (\$)	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/tortino di legumi Carote all'olio/in insalata	Pasta aurora Frittata al forno Zucchine trifolate/al forno
Mercoledì	Pasta alle zucchine Lonza al latte Fagiolini all'olio/in insalata	Pasta olio e parmigiano Pesce (*) gratinato / impanato Insalata pomodori	Crema di zucchine con riso/orzo/farro (Piatto asciutto per elementari e medie) Fesa di tacchino al forno Patate al forno	Risotto con piselli Insalata caprese <u>oppure</u> Formaggio (*) + Insalata di pomodori
Giovedì	Pizza pomodoro e mozzarella Insalata mista (\$) con legumi	Pasta integrale al pomodoro / sugo alle olive Pollo arrosto Coste/Spinaci all'olio	Pasta al pesto Pesce (*) impanato (al forno) Fagiolini in insalata/all'olio	Crema di carote con crostini (Piatto asciutto per elementari e medie) Bovino adulto macinato (Tapulone) Patate all'olio/in insalata
Venerdì	Passato di verdura con orzo/riso (Piatto asciutto per elementari e medie) Fesa di tacchino al forno Patate al forno	Crema di legumi con pasta (Piatto asciutto con legumi per elementari e medie) Formaggio (*) Carote in insalata/all'olio	Risotto allo zafferano Frittata alle zucchine /verdura Insalata di pomodori	Pasta olio e parmigiano Pesce (*) al forno / impanato Insalata mista (\$)

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 asciutto semplice o di primo in brodo) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con Dolce semplice: gelato, budino, torta margherita, allo yogurt, ciambella, crostata, ecc.

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

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

Il pesce e la carne devono essere impanati in sede

(S) **Insalata mista** (combinazione di due o più delle seguenti verdure): insalata verde, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, mais, ecc.

Si raccomanda:

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