



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	Pizza Margherita	Pasta all'amatriciana (pomodoro e prosciutto)	Riso al pomodoro	Pasta al parmigiano	Passato estivo con pastina
	Prosciutto cotto (1/2 porzione)	Frittata al pomodoro al forno	Petto di pollo impanato al forno	Tomino fresco	Nasello* infarinato olio e limone
	Insalata verde	Piselli* all'olio aromatizzato	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Gelato	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta fresca
2° SETTIMANA	Pasta al pesto	Crema di zucchine con riso	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza Margherita	Riso agli aromi
	Mozzarella	Platessa* impanata al forno	Hamburger di bovino al forno	Prosciutto cotto ½ porzione	Frittata gialla
	Insalata di pomodori	Patate al forno	Insalata verde	Insalata verde	Piselli* al prosciutto
	Pane	Pane	Pane per hamburger	Pane	Pane
	Barretta di cioccolato fondente	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3° SETTIMANA	Pizza Margherita	Insalata di riso	Gnocchetti sardi pomodoro e ricotta	Tagliatelle al pomodoro	Pasta burro e salvia
	Fesa tacchino al naturale (1/2 porz.)	Stracchino	Coscia di pollo al forno	Hamburger di nasello* al forno	Bocconcini di tacchino
	Insalata verde	Insalata di pomodori	Zucchine trifolate	Zucchine al forno	Fagiolini* all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro e basilico	Tagliatelle al ragù vegetale*	Pasta olio e parmigiano	Pasta al pesto	Passato di verdure con riso
	Castellana di prosciutto e formaggio al forno	Frittata di zucchine al forno	Spiedini al forno	Bastoncini di merluzzo* al forno	Rotolo di vitello al forno
	Carote all'olio	Piselli* stufati	Insalata di pomodori	Zucchine trifolate	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Gelato	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione



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, tomini (proposti alternativamente)

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.

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. Dessert

Una volta alla settimana in sostituzione alla frutta è previsto un dessert tipo yogurt, budino, barretta di cioccolato o una torta semplice (tipo margherita, cioccolato, yogurt, frutta)

6. Pane

Occasionalmente può essere sostituito con grissini. E' possibile fornire anche pane integrale o a basso contenuto di sale.

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**.

Per **GRAMMATURE, INGREDIENTI** ed altre **INDICAZIONI NUTRIZIONALI** fare riferimento al **Manuale "IN MENSA CON GUSTO"** (rev.2015) – redatto dall'ASL TO - ASL_TO3.