



**MENU' INVERNALE**  
**Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR**

|                     | LUNEDÌ  | MARTEDÌ                              | MERCOLEDÌ                      | GIOVEDÌ                               | VENERDÌ                          |
|---------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b>1° SETTIMANA</b> | Pasta all'amatriciana (pomodoro e prosciutto) | Focaccia bianca olio rosmarino       | Pasta olio e parmigiano        | Riso al pomodoro                      | Crema di porri con crostini      |
|                     | Formaggio fresco                              | Prosciutto cotto                     | Frittata di patate al forno    | Merluzzo* impanato al forno           | Milanese di lonza al forno       |
|                     | Fagiolini* stufati                            | Insalata di carote e finocchi        | Piselli* brasati               | Insalata verde                        | Patate al forno                  |
|                     | Pane  | Pane                                 | Pane                           | Pane                                  | Pane                             |
|                     | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione            | Yogurt alla frutta             | Frutta fresca di stagione             | Frutta fresca di stagione        |
| <b>2° SETTIMANA</b> | Pizza margherita                              | Pasta al pesto                       | Lasagne al pomodoro al forno   | Pasta al pomodoro                     | Passato di verdura* con crostini |
|                     | Prosciutto cotto ½ porzione                   | Frittata con carciofi*               | Pesce* al forno                | Spiedini di pollo o tacchino al forno | Mozzarella                       |
|                     | Carote prezzemolate                           | Lenticchie* in umido                 | Finocchi* gratinati al forno   | Insalata verde e rossa                | Purea di patate                  |
|                     | Pane  | Pane                                 | Pane                           | Pane                                  | Pane                             |
|                     | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione            | Torta                          | Frutta fresca di stagione             | Frutta fresca di stagione        |
| <b>3° SETTIMANA</b> | Pasta burro e salvia                          | Riso al pomodoro                     | Polenta al pomodoro            | Passato di legumi con crostini        | Pasta pomodoro e ricotta         |
|                     | Formaggio Fresco                              | Frittata di prosciutto al forno      | Spezzatino di bovino in umido  | Straccetti di tacchino                | Pesce* impanato al forno         |
|                     | Fagiolini* all'olio aromatizzato              | Piselli* all'olio                    | Cavolfiori* gratinati al forno | Patate al forno                       | Insalata di carote e finocchi    |
|                     | Pane  | Pane                                 | Pane                           | Pane                                  | Pane                             |
|                     | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione            | Frutta fresca di stagione      | Budino                                | Frutta fresca di stagione        |
| <b>4° SETTIMANA</b> | Pasta al pesto                                | Vellutata di carote con riso         | Pasta in bianco                | Pizza al pomodoro                     | Pasta pomodoro e olive           |
|                     | Fesa di tacchino al naturale                  | Polpette di bovino in umido al forno | Pesce* al forno                | Mozzarella                            | Milanese di pollo al forno       |
|                     | Carote al forno                               | Purè di patate                       | insalata verde e rossa         | Broccoli* gratinati al forno          | Insalata di finocchi             |
|                     | Pane  | Pane                                 | Pane                           | Pane                                  | Pane                             |
|                     | Cioccolato fondente                           | Frutta fresca di stagione            | Frutta fresca di stagione      | Frutta fresca di stagione             | Frutta fresca di stagione        |

\* **Prodotti Surgelati**    **SP (primaria): Tutti i giorni**    **SS (secondaria): lun, mar e mer**



**MENU' INVERNALE**  
**Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR**

|                     | LUNEDÌ                        | MARTEDÌ                                       | MERCOLEDÌ                   | GIOVEDÌ                                  | VENERDÌ                          |
|---------------------|-------------------------------|---|-----------------------------|--|----------------------------------|
| <b>5° SETTIMANA</b> | Pasta al pomodoro             | Pasta all'amatriciana (pomodoro e prosciutto) | Crema di verdura* con riso  | Pizza al pomodoro                        | Pasta olio e parmigiano          |
|                     | Formaggio fresco              | Pesce* impanato al forno                      | Arrostato di lonza al forno | Prosciutto cotto ½ porzione              | Coscia di pollo al forno         |
|                     | Fagiolini* stufati            | Insalata di finocchi e carote                 | Patate al forno             | Spinaci* all'olio                        | Verza stufata                    |
|                     | Pane                          | Pane  | Pane                        | Pane                                     | Pane                             |
|                     | Frutta fresca di stagione     | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione   | Frutta fresca di stagione                | Torta                            |
| <b>6° SETTIMANA</b> | Pasta al pesto                | Riso alla zucca e porri                       | Pasta al pomodoro           | Focaccia bianca olio e rosmarino         | Crema di ceci con crostini       |
|                     | Fesa di tacchino al naturale  | Frittata gialla al forno                      | Pesce* al forno             | Stracchino                               | Arrostato di bovino al forno     |
|                     | Finocchi* gratinati al forno  | Piselli* stufati                              | Insalata verde              | Carote brasate                           | Purea di patate                  |
|                     | Pane                          | Pane  | Pane                        | Pane                                     | Pane                             |
|                     | Yogurt alla frutta            | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione   | Frutta fresca di stagione                | Frutta fresca di stagione        |
| <b>7° SETTIMANA</b> | Pizza al pomodoro             | Polenta al pomodoro                           | Pasta olio e parmigiano     | Passato di verdura* con pasta            | Risotto alla zucca               |
|                     | Formaggio fresco              | Spezzatino di tacchino in umido               | Flan di porri               | Crocchette di patate prosciutto al forno | Pesce* impanato al forno         |
|                     | Insalata di finocchi e carote | Cavolfiori* gratinati al forno                | Piselli* all'olio           | Fagiolini* in umido                      | Carote stufate                   |
|                     | Pane                          | Pane  | Pane                        | Pane                                     | Pane                             |
|                     | Frutta fresca di stagione     | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione   | Torta                                    | Frutta fresca di stagione        |
| <b>8° SETTIMANA</b> | Pasta al pesto                | Lasagne al pomodoro                           | Pasta al pomodoro           | Passato di legumi con crostini           | Riso al sugo tricolore           |
|                     | Prosciutto cotto              | Formaggio fresco                              | Pesce* al forno             | Frittata gialla al forno                 | Milanese di tacchino al forno    |
|                     | Finocchi*gratinati al forno   | Carote prezzemolate                           | Insalata verde              | Purea di patate                          | Ratatouille di verdure* in umido |
|                     | Pane                          | Pane  | Pane                        | Pane                                     | Pane                             |
|                     | Cioccolato fondente           | Frutta fresca di stagione                     | Frutta fresca di stagione   | Budino                                   | Frutta fresca di stagione        |

\* Prodotti Surgelati    **SP (primaria): Tutti i giorni**    **SS (secondaria): lun, mar e mer**



**MENU' INVERNALE**  
**Scuola Primaria e Secondaria - Comune di CAVOUR**

**NOTE INTEGRATIVE AL MENU'**

**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.

**1. 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**.

**2. VERDURE (cotte/crude)**

In caso di necessità le tipologie possono essere diversificate rispetto a quelle previste, ma garantendo il rispetto di stagionalità e variabilità.

**3. 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.**

**4. 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)**

**5. 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, arrosti; 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.