

COLLEGNO
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO
Tel. 011.40171

P.E.C: aslto3@cert.aslto3.piemonte.it P.I./Cod. Fisc. 09735650013

S.C. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

ALLEGATO A: MENU' AUTUNNO - INVERNO DELLA SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE SITE NEL COMUNE DI CAPRIE, VAIE E CHIUSA SAN MICHELE

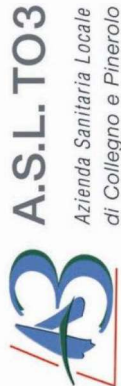
	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
LUNEDÌ	Passato di verdura con crostini Asiago Patate all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta* integrale al ragù vegetale Secondo a base di legumi ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Passato di zucca e patate con riso Arrosto di maiale al latte Verdura cruda o cotta di stagione Budino o crostata alla marmellata	Pasta* con piselli Formaggio fresco Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Crema di porri e patate con crostini Secondo a base di legumi ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Pasta* al pesto Frittata al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Focaccia Mozzarella Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* al pomodoro Pesce consigliato o al forno/in umido/all'olio/gratinato ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Crema di zucca con pasta* Arrosto di lonza Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (piatto unico) Verdura cruda o cotta di stagione Yogurt alla frutta o budino
MERCOLEDÌ	Polenta Spezzatino di tacchino in umido Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* al pesto Merluzzo agli aromi Verdura cruda o cotta di stagione Crostata o budino	Passato di ceci o lenticchie Primo sale o mozzarella o stracchino Purea di patate Frutta fresca di stagione	Riso con ragù di verdure Omelette al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta* al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta* e fagioli (piatto unico) Verdura cruda o cotta di stagione Budino o yogurt alla frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* al ragù vegetale Frittata alle verdure cotta al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta* alla contadina Fusello di pollo al forno Verdura cruda o cotta di stagione Yogurt alla frutta o crostata alla frutta	Pasta* in bianco Fusi di pollo o petto di pollo al limone Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Pasta* all'olio Filetto di nasello gratino al forno ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Crema di patate con orzo e crostini Cotoletta di tacchino al forno ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* in bianco Cotoletta di tacchino al forno Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Crema di patate con orzo Merluzzo al forno Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Frittata agli spinaci al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione

Variazioni da noi consigliate

- *Per pasta si intende la pasta di semola di grano duro (pasta secca non all'uovo)
- ◊ Non utilizzare prodotti semilavorati prefritti (es. crocchette, bastoncini)
- ° Come tipologie di pesce si consigliano: sogliola, platessa, merluzzo, nasello, limanda (EVITARE tonno e squaloidi come il palombo, il pesce spada e la verdesca)
- ◊ I legumi come secondo piatto possono essere tali e quali (all'olio in umido in insalata) o sotto forma di hamburger o crocchette (non utilizzare prodotti semilavorati prefritti)
- Il pane (sarebbe preferibile una tipologia di pane a base di farina meno raffinata es. farina tipo 1, 2 o integrale) è previsto tutti i giorni, sono invece da evitare crackers o grissini come sostituti perché più ricchi di sale e grassi
- Si formula l'invito a variare il più possibile la tipologia di frutta fresca di stagione (intera o sotto forma di macedonia non zuccherata) proposta a fine pasto: per favorire il consumo e aumentare l'appetenza all'ora di pranzo, qualora fosse possibile a livello organizzativo, questa può essere anticipata nello spuntino di metà mattina.
- Si consiglia di invertire l'ordine delle portate per favorire il consumo di verdura e secondo piatto, partendo col servire il secondo e il contorno e solo dopo il primo piatto



REGIONE PIEMONTE
www.regione.piemonte.it/sanita
ASL TO3 - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - STRUTTURA COMPLESSA SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Direttore Incaricato: D.ssa Giovanna Paltrinieri
Sedi: Rivoli, via Balegno n.6, tel. 011/9551757-9551795 ; Pinerolo, via Bignone n.15, tel. 0121/235411
PEC: aslto3@cert.aslto3.piemonte.it



COLLEGNO
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO
Tel. 011.40171

P.E.C: aslo3@cert.aslo3.piemonte.it P.I./Cod. Fisc. 09735650013

S.C. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENU' PRIMAVERA - ESTATE DELLA SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE SITE NEL COMUNE DI CAPRIE, VAIE E CHIUSA SAN MICHELE

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
LUNEDI	Focaccia Prosciutto Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* con zucchine Mozzarella/stracchino Verdura cruda o cotta di stagione <u>Frutta fresca di stagione</u>	Pasta* integrale al ragù vegetale <u>Secondo a base di legumi</u> ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Minestrone con riso Omelette agli aromi al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta* alla pizzaioia Bresaola olio e limone Verdura cruda o cotta di stagione <u>Frutta fresca di stagione</u>
MARTEDI	Minestrone di verdure passate Pollo al forno Purea di patate Crostata alla marmellata o budino	Riso alla campagnola Frittata alle zucchine al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (<u>piatto unico</u>) Verdura cruda o cotta di stagione Gelato alla frutta/Frutta fresca di stagione	Pasta* con ricotta <u>Pollo alla cacciatora</u> Verdura cruda o cotta di stagione Budino o yogurt alla frutta	Pasta* al pesto Crocchette di nasello al forno ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	Pasta* al pesto Frittata alle erbe al forno con uova pastorizzate Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta* al burro e salvia Petto di pollo/tacchino alla pizzaioia Verdura cruda o cotta di stagione <u>Frutta fresca di stagione</u>	Passato di verdura con crostini Arrostito di maiale al latte Patate gratinate al forno Budino	Riso alla contadina Merluzzo agli aromi Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Primo sale/mozzarella/stracchino Verdura cruda o cotta di stagione Gelato alla frutta o budino
GIOVEDI	Pasta* in bianco Primo sale o mozzarella o stracchino Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale Bastoncini di merluzzo al forno ◊ Contorno di patate e verdura Gelato alla frutta o crostata alla marmellata o yogurt alla frutta	<u>Pasta* al pomodoro e basilico</u> Asiago Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* integrale gratinata al forno <u>Secondo a base di legumi</u> ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale Arrostito di lonza Purea di patate Frutta fresca di stagione
VENERDI	Crema di piselli e patate con crostini <u>Pesce consigliato</u> ◊ <u>al forno/in umido/all'olio/gratinato</u> ◊ Verdura cruda o cotta di stagione <u>Frutta fresca di stagione</u>	Pasta* con ricotta <u>Secondo a base di legumi</u> ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	<u>Riso all'olio</u> <u>Pesce consigliato</u> ◊ <u>al forno/in umido/all'olio/gratinato</u> ◊ Verdura cruda o cotta di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta* con melanzane Mozzarella Verdura cruda o cotta di stagione <u>Frutta fresca di stagione</u>	Pasta* in bianco <u>Secondo a base di uova consigliato</u> Piselli Frutta fresca di stagione

Variazioni da noi consigliate

- *Per pasta si intende la pasta di semola di grano duro (pasta secca non all'uovo)
- ◊ Non utilizzare prodotti semilavorati prefritti (es. crocchette, bastoncini)
- ◊ Come tipologie di pesce si consigliano: sogliola, platessa, merluzzo, nasello, limanda (EVITARE tonno e squaloidi come il palombo, il pesce spada e la verdesca)
- ◊ I legumi come secondo piatto possono essere tali e quali (all'olio in umido in insalata) o sotto forma di hamburger o crocchette (non utilizzare prodotti semilavorati prefritti)
- Il pane (sarebbe preferibile una tipologia di pane a base di farina meno raffinata es. farina tipo 1, 2 o integrale) è previsto tutti i giorni, sono invece da evitare crackers o grissini come sostituti perché più ricchi di sale e grassi
- Si formula l'invito a variare il più possibile la tipologia di frutta fresca di stagione (intera o sotto forma di macedonia non zuccherata) proposta a fine pasto; per favorirne il consumo e aumentare l'appetenza all'ora di pranzo, qualora fosse possibile a livello organizzativo, questa può essere anticipata nello spuntino di metà mattina.
- Si consiglia di invertire l'ordine delle portate per favorire il consumo di verdura e secondo piatto, partendo col servire il secondo e il contorno e solo dopo il primo piatto



www.regione.piemonte.it/sanita

ASL TO3 - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - STRUTTURA COMPLESSA SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Direttore Incaricato: D.ssa Giovanna Paltrinieri

Sedi: Rivoli, via Balegno n.6, tel. 011/9551757-9551760-9551795 ; Pinerolo, via Bignone n.15, tel. 0121/235411

PEC: aslo3@cert.aslo3.piemonte.it