

CITTA' DI GIAVENO - SCUOLA SECONDARIA A.S. 2025-2026 MENU' INVERNALE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I S E T T I M A N A	Gnocchetti sardi al pomodoro <u>Grana padano</u> Spinaci burro e parmigiano Pane Budino al cioccolato	Passato di verdura con riso Hamburger di bovino in umido oppure prosciutto cotto alla valdostana al forno Patate a spicchi al forno Pane tartaruga Frutta di stagione - Agrumi		Penne alla ricotta Platessa dorata * Insalata verde dolce all'olio Pane integrale <u>Frutta di stagione</u>	
II S E T T I M A N A	Orecchiette al pomodoro Robiola Broccoli all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Merluzzo al forno * (<u>non semilavorati</u>) Erbette Grissini Yogurt alla frutta		Spaghetti al sugo invernale Scaloppina di pollo alla pizzaiola <u>Verdura cruda o cotta di stagione</u> Pane tartaruga Banana	
III S E T T I M A N A	Maccheroni al pesto Parmigiano reggiano Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione	Riso in brodo vegetale Arista di suino al latte Purea di patate Pane tartaruga Banana		Tagliatelle al pomodoro Farinata di ceci e patate <u>Verdura cruda o cotta di stagione</u> Pane integrale Frutta di stagione - Agrumi	
IV S E T T I M A N A	Risotto alla barbabietola e stracchino <u>Secondo a base di legumi</u> Insalata di finocchi Pane tartaruga <u>Frutta di stagione</u>	Pizza al pomodoro Mozzarella Erbette Grissini Frutta di stagione - Agrumi		Penne (integrali) al pomodoro Burger di pesce * Cavolfiori gratinati Pane integrale Frutta di stagione	

* accompagnare il pesce con una fettina di limone

Nella somministrazione 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.
Per il secondo a base di legumi si consiglia di proporlo anche come piatto unico asciutto (es. pasta e lenticchie, farro e ceci, riso e fagioli) in quanto rappresenta un'opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo per abituare i bambini al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati ad altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto essendo di per sé già nutrizionalmente "completi".

Si consiglia in anticipo il consumo della frutta del fine pasto nello spuntino di metà mattina.



PARE FANDENO
26/08/25

IL DIRETTORE
S.C. SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dr. FILIPPO DE NARO PAPA