SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CATANZARO
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie
REGIONE CALABRIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U. O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

IL MENÙ DELLA MENSA SCOLASTICA

SECONDARIA 04 PU GL

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì	**Lunedì**	**Lunedì**	**Lunedì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
❖Farfalle al pomodoro /Pasta burro e salvia al pomodoro/	❖Pasta al pesto di melanzane / **Pasta al pesto di basilico ⚹**	Pasta e fagioli /**insalata di pasta ×**	Passato di verdura con pasta/ **cous cous con verdure×**
Fesa di tacchino ai ferri/ tacchino al forno	Vitello ai ferri/al forno	Prosciutto cotto	Platessa gratinata al forno Bastoncini di merluzzo
Purè di patate	Bieta	Spinaci	Fagiolini
Martedì	**Martedì**	**Martedì**	**Martedì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
Pasta e piselli	Pasta e lenticchie/**Pasta con la crema di ceci ⚹**	❖Tortellini ricotta e spinaci al pomodoro fresco/ burro e salvia	Pizza
❖Mozzarella/ricotta/ provola di latte/fontina	Scaloppina di tacchino	Vitello al forno	
Insalata mista / Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio	Bieta saltata	Verdura di stagione gratinata al parmigiano
Mercoledì*	**Mercoledì**	**Mercoledì***	**Mercoledì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Lasagne al forno	Pasta in salsa rosa pomodoro e panna/ **pasta con i peperoni dolci frullati ×**	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
	Bocconcini di parmigiano 	Fesa di tacchino ai ferri	Cosce di pollo al forno
Bieta gratinata al parmigiano	Insalata mista	Spinaci / Insalata di pomodori	Patate al forno
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì**	**Giovedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e legumi misti **insalata di riso ×**	Pasta e piselli	Risotto allo zafferano / **pennette alle melanzane×**	Rigatoni e melanzane
Pollo al forno /straccetti di vitello alla pizzaiola	Merluzzo/ halibut /platessa gratinato o tonno sgocciolato	❖Mozzarella/ricotta/ provola di latte/fontina	Hamburger di legumi al forno
Insalata di carote	Fagiolini all'olio	Spinaci	Spinaci saltati
Venerdì	**Venerdì**	**Venerdì**	**Venerdi**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca
Risotto agli spinaci	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta col tonno / **Pasta al pomodoro ×**
Pesce spada alla griglia	❖Merluzzo/ halibut /platessa gratinato / **tonno sgocciolato×**	❖ Sogliola gratinata/scaloppina	❖Merluzzo/ platessa/halibut in umido
Insalata verde	Insalata mista/ pomodori	Purè di patate	Insalata mista



*** Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute**

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento

⚹ Opzione Menù Primavera