

## MENU SCOLASTICI - ESEMPIO SCHEMA MENU

PRIMA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA	<b>NOTE</b>  SI UTILIZZA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA</li> <li>• SALE IODATO (con moderazione)</li> </ul> VIENE OFFERTO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (<math>\leq 1,7\%</math> sulla farina)</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra ..... (<i>aggiungere elenco</i>)</li> <li>• ACQUA DI RETE</li> </ul> <p><b>Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto. Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primo</li> <li>• secondo</li> <li>• contorno con verdura</li> <li>• pane</li> <li>• frutta</li> </ul>
LUNEDI	PIATTO ASCIUTTO	UOVA	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
MARTEDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE INTEGRALE	CARNE BIANCA	VERDURA COTTA	PANE COMUNE		
MERCOLEDI	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	FORMAGGIO	VERDURA CRUDA	PANE INTEGRALE		
GIOVEDI	PIATTO IN BRODO CON VERDURE (es. passato) e CEREALE MINORE	PESCE	VERDURA COTTA	PANE COMUNE		
VENERDI	PIATTO ASCIUTTO	LEGUMI	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE		
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>	<b>FONTE DI PROTEINE</b>	<b>VERDURA DI STAGIONE</b>	<b>PANE</b>	<b>FRUTTA</b>	
LUNEDI	PIATTO ASCIUTTO	LEGUMI	VERDURA CRUDA	PANE INTEGRALE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
MARTEDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE MINORE	UOVA	VERDURA COTTA	PANE COMUNE		
MERCOLEDI	PATATE	PESCE	PIATTO IN BRODO CON VERDURE (es. passato)	PANE COMUNE		
GIOVEDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE INTEGRALE	FORMAGGIO	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE		
VENERDI	PIATTO ASCIUTTO	CARNE BIANCA	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE		
<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>	<b>FONTE DI PROTEINE</b>	<b>VERDURA DI STAGIONE</b>	<b>PANE</b>	<b>FRUTTA</b>	
LUNEDI	PIATTO IN BRODO CON VERDURE (es. passato) e CEREALE MINORE	FORMAGGIO	VERDURA COTTA	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
MARTEDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE INTEGRALE	PESCE	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE		
MERCOLEDI	PIATTO UNICO: CEREALI E CARNE ROSSA		VERDURA CRUDA	PANE COMUNE		
GIOVEDI	PIATTO ASCIUTTO	LEGUMI	VERDURA COTTA	PANE COMUNE		
VENERDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE MINORE	UOVA	VERDURA CRUDA	PANE INTEGRALE		
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>	<b>FONTE DI PROTEINE</b>	<b>VERDURA DI STAGIONE</b>	<b>PANE</b>	<b>FRUTTA</b>	
LUNEDI	PIATTO ASCIUTTO CEREALE MINORE	CARNE BIANCA	VERDURA CRUDA	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
MARTEDI	PIZZA MARGHERITA		VERDURA CRUDA	½ PANE COMUNE		
MERCOLEDI	PATATE + CROSTINI PER PIATTO IN BRODO	PESCE	PIATTO IN BRODO CON VERDURE (es. passato)	½ PANE COMUNE		
GIOVEDI	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALE INTEGRALE	UOVA	VERDURA COTTA	PANE COMUNE		
VENERDI	PIATTO ASCIUTTO	LEGUMI	VERDURA CRUDA	PANE INTEGRALE		

Consultare il sito di ATS Brescia (<https://www.ats-brescia.it/menu-della-refezione-scolastica>) per ulteriori indicazioni