

## CONSIGLI PER IL PASTO SERALE

Per completare la giornata alimentare in modo equilibrato, è opportuno verificare quanto viene fornito a scuola durante il pranzo così da non riproporre a cena lo stesso alimento e alternare al meglio le frequenze di consumo di tutti gli alimenti.

Per cena si può proporre: un primo piatto, un secondo accompagnato da verdure cotte o crude, pane e frutta. Nella stagione invernale può essere utile proporre primi piatti in brodo (minestroni, passati o zuppe) in modo da potenziare e variare il consumo di verdure e cereali in chicco (orzo, farro, miglio ...). Sarebbe utile consumare anche gli alimenti meno graditi come ad esempio legumi, pesce, verdure, così da dare continuità all'esperienza in mensa e rafforzare il messaggio educativo. Anche per il pasto serale può essere proposto il piatto unico che riunisce in un'unica portata sia i primi piatti (pasta/riso) che i secondi (carne, pesce, legumi ecc...).

ALIMENTI PROPOSTI A PRANZO	→	ALIMENTI DA PROPORRE A CENA
<b>PRIMO PIATTO</b>		
Primo piatto asciutto (alternando pasta, riso, cereali minori)		Primo piatto in brodo o polenta o patate
Primo piatto in brodo		Primo piatto asciutto (alternando pasta, riso, cereali minori) o polenta o patate
<b>SECONDO PIATTO</b>		
Carne		Pesce-formaggi-uova-legumi
Pesce		Carne-formaggi-uova-legumi
Uova		Legumi -formaggi-carne- pesce
Formaggio		Uova-carne-pesce-legumi
Legumi		Formaggi- pesce-uova-carne
<b>CONTORNO</b>		
Verdura cotta		Verdura cruda
Verdura cruda		Verdura cotta
Frutta di stagione		Frutta di stagione
Fonte: Ats Brianza "Buon Appetito..." Documento di indirizzo per la ristorazione scolastica		

## CONSIGLI PASTO SERALE

	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>1° settimana</b>	Pastina in brodo vegetale Pesce al limone Verdura cotta Pane Frutta	Minestrone con farro Petto di pollo ai ferri Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda Pane Frutta	Passato di verdure con crostini Lenticchie in umido Verdura cruda Pane Frutta	Crema di legumi con patate Polpettine di carne alla pizzaiola Verdura cotta Pane Frutta
<b>2° settimana</b>	Pasta al pomodoro Omelette Verdura cotta Pane Frutta	Vellutata di zucca e riso Formaggio fresco o stagionato Verdura cruda Pane Frutta	Patate al forno Cotoletta alla milanese Verdura cotta Pane Frutta	Minestrone con crostini Platessa al forno Verdura cruda Pane Frutta	Minestrina d'orzo Polpette di cannellini Verdura cruda Pane Frutta
<b>3° settimana</b>	Pasta integrale al sugo vegetale Rollè di frittata Verdura cruda Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo alla mediterranea Verdura cotta Pane Frutta	Passato di verdure con riso Formaggio fresco Verdura cruda Pane Frutta	Pasta allo zafferano Crocchette di legumi Verdura cotta Pane Frutta	Purè di patate Scaloppine di pollo Verdura cruda Pane Frutta
<b>4° settimana</b>	Polenta Lenticchie in umido Verdura cruda Pane Frutta	Vellutata di verdura con crostini Formaggio fresco Verdura cotta Pane Frutta	Pasta all'olio extravergine d'oliva Tacchino al forno Verdura cruda Pane Frutta	Crema di carote con legumi e patate Merluzzo in umido Verdura cotta Pane Frutta	Minestrina d'orzo Hamburger Verdura cruda Pane Frutta
<b>5° settimana</b>	Crema di verdure con orzo Spezzatino di carne Verdura cotta Pane Frutta	Risi e bisi Uovo strapazzato Verdura cotta Pane Frutta	Minestrina di farro Involtini di platessa Verdura cruda Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Formaggio fresco Verdura cruda Pane Frutta	Pasta al pesto Farinata di ceci Verdura cruda Pane Frutta