



# MANGIARE ALLA MENSA SCOLASTICA

*Primavera/Estate*

*2015-2016*

*Scuola Secondaria*

Cari Genitori,

con la primavera ritorna il nuovo menù che accompagnerà i bimbi e i ragazzi delle scuole dell'obbligo fino a conclusione dell'anno scolastico.

E' stato redatto sulla base delle esperienze fatte in passato e accogliendo alcuni suggerimenti per rendere graditi i cibi proposti.

Nel frattempo è stato avviato il progetto "I love spuntino" che, integrato dal progetto ministeriale "Frutta nelle scuole", offre a tutti i bimbi delle scuole dell'infanzia e delle scuole primarie un'opportunità nutrizione importante di cui tenere conto sia nella composizione del pasto di mezzogiorno, sia anche dell'organizzazione della giornata alimentare da parte delle famiglie, in particolare per quanto riguarda la colazione e la cena (per chi frequenta la mensa), e anche il pranzo (per chi non la frequenta). Vi consigliamo al riguardo di consultare il "Vademecum alimentare" che abbiamo distribuito a tutti alla fine di Febbraio e vi invitiamo a richiedercene una copia qualora non l'abbiate ricevuto.

Come il precedente, anche il nuovo menù è accompagnato dal questionario. Quest'ultimo è stato un po' riformulato per poter meglio utilizzare i suggerimenti. Chi di Voi lo desidera, può farci pervenire le sue osservazioni e i suoi suggerimenti, sia restituendo il questionario compilato al personale docente della scuola, sia on line, collegandosi al sito web dell'AFM ([www.afmvercelli.it](http://www.afmvercelli.it)), oppure a quello del Comune ([www.comune.vercelli.it](http://www.comune.vercelli.it)).

Il questionario è per noi uno strumento utile anche per mantenere aperto il dialogo con le famiglie e quindi lo riproponiamo con la speranza che venga apprezzato dalle famiglie.

Il Consiglio di Amministrazione e la Direzione aziendale, mio tramite, Vi ringraziano sentitamente per il Vostro aiuto a migliorare il servizio. Altrettanto ringraziamento ancora va a tutti i componenti i Gruppi di Controllo che con encomiabile dedizione e sensibilità sociale continuano a svolgere il loro compito e che ci aiutano a proseguire lungo la strada intrapresa di fare della mensa scolastica di Vercelli un servizio "amico dei bambini e dei ragazzi".

Vercelli, 11/04/2016

Ezio Robotti

## MENU' PRIMAVERA/ESTATE - A.S. 2015/2016

### - SCUOLA SECONDARIA -

**IN VIGORE dall' 11 APRILE 2016**  
**approvato da ASL SIAN in data 30/03/2016**

	<b>1° SETTIMANA</b> DAL 11 AL 15 APR DAL 9 AL 13 MAG DAL 6 AL 10 GIU DAL 4 AL 8 LUG DAL 1 AL 5 AGO DAL 29 AGO AL 2 SET DAL 26 AL 30 SET DAL 24 AL 28 OTT	<b>2° SETTIMANA</b> DAL 18 AL 22 APR DAL 16 AL 20 MAG DAL 13 AL 17 GIU DAL 11 AL 15 LUG DAL 8 AL 12 AGO DAL 5 AL 9 SET DAL 3 AL 7 OTT FINO A VARIAZIONE	<b>3° SETTIMANA</b> DAL 25 AL 29 APR DAL 23 AL 27 MAG DAL 20 GIU AL 24 GIU DAL 18 AL 22 LUG DAL 15 AL 19 AGO DAL 12 AL 16 SET DAL 10 AL 14 OTT	<b>4° SETTIMANA</b> DAL 2 AL 6 MAG DAL 30 MAG AL 3 GIU DAL 27 GIU AL 1 LUG DAL 25 AL 29 LUG DAL 22 AGO AL 26 AGO DAL 19 SET AL 23 SET DAL 17 AL 21 OTT
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al pomodoro Uovo sodo / strapazzato / frittata Insalata verde Frutta fresca	Pasta al pesto Mozzarella Pomodori Frutta fresca	Pasta al ragù bianco Uovo sodo / strapazzato / frittata Insalata verde Frutta fresca	Pasta olio e salvia Tonno Pomodori in insalata Frutta fresca
<b>MARTEDI'</b>	Riso mantecato al parmigiano Arista al forno Patate prezzemolate Frutta fresca	Riso allo zafferano Arrosto di vitellone Patate al forno Frutta fresca	Passato di verdure di stagione (con pasta o riso) Arrosto di lonza Patate al forno Frutta fresca	Pasta al pesto Hamburger di tacchino Piselli brasati Torta
<b>MERCOLEDI'</b>	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde olio e limone Frutta fresca	Pasta al pomodoro Lonzino freddo olio e limone Carote julienne Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Fusi di pollo al forno Zucchine gratinate Budino	Pasta al ragù Petto di pollo alla milanese al forno Carote julienne Frutta fresca
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta olio e parmigiano Petto di pollo al limone Insalata di pomodori Yogurt	Ravioli di magro burro e salvia Petto di pollo alla milanese Zucchine al forno Frutta fresca	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista olio e limone Frutta fresca	Pasta zucchine e zafferano Salsiccia di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca
<b>VENERDI'</b>	Pasta al pomodoro e origano Filetto di pesce dorato al forno Fagiolini in insalata Frutta fresca	Pasta al pomodoro e origano Crocchette di pesce al forno Insalata verde Frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di pesce dorato al forno Carote julienne Frutta fresca	Riso al pomodoro Crocchette di pesce al forno Insalata fagiolini e patate Frutta fresca

- Il pranzo viene completato con pane.
- Contorni: tutte le verdure sia cotte che crude sono condite solo con olio extravergine di oliva.
- Nei giorni in cui è prevista la PASTA o il RISO al sugo sarà possibile scegliere il primo all'olio.
- Fino al mese di Maggio e comunque a seconda della disponibilità, i POMODORI, saranno sostituiti con altra verdura concordata preventivamente con AFM.

**REV. 1**



# FACCIAMO IL MENU' CON I TUOI SUGGERIMENTI



	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	<b>Pasta al pomodoro</b> <input type="checkbox"/> Insalata di pasta (pomodorini tonno e olive) ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al pesto</b> <input type="checkbox"/> Pasta pomodoro zucchini e speck ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al ragù bianco</b> <input type="checkbox"/> Pasta al pomodoro ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta olio e salvia</b> <input type="checkbox"/> Pasta alla norma (pomodoro e melanzane) ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Uovo sodo / strapazzato / frittata</b> <input type="checkbox"/> Torta salata alle erbe ..... <input type="checkbox"/>	<b>Mozzarella</b> <input type="checkbox"/> Bis di formaggi da taglio ..... <input type="checkbox"/>	<b>Uovo sodo / strapazzato / frittata</b> <input type="checkbox"/> Formaggio fresco ..... <input type="checkbox"/>	<b>Tonno</b> <input type="checkbox"/> Polpette di vitellone con ortaggi ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Insalata verde</b> <input type="checkbox"/> Zucchine trifolate ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata di pomodori</b> <input type="checkbox"/> Melanzane al forno ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata verde</b> <input type="checkbox"/> Bietole saltate ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata di pomodori</b> <input type="checkbox"/> Tris di verdure ..... <input type="checkbox"/>
MARTEDI'	<b>Riso mantecato al parmigiano</b> <input type="checkbox"/> Risotto primavera ..... <input type="checkbox"/>	<b>Riso allo zafferano</b> <input type="checkbox"/> Insalata di riso ..... <input type="checkbox"/>	<b>Passato di verdure di stagione (con pasta o riso)</b> <input type="checkbox"/> Pasta e ceci ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al pesto</b> <input type="checkbox"/> Pasta al pomodoro e basilico fresco ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Arista al forno</b> <input type="checkbox"/> Fusi di pollo con gratin agli aromi ..... <input type="checkbox"/>	<b>Arrosto di vitellone</b> <input type="checkbox"/> Filetto di pesce dorato ..... <input type="checkbox"/>	<b>Arrosto di lonza</b> <input type="checkbox"/> Lonza al latte ..... <input type="checkbox"/>	<b>Hamburger di tacchino</b> <input type="checkbox"/> Formaggio fresco ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Patate prezzemolate</b> <input type="checkbox"/> Patate al forno ..... <input type="checkbox"/>	<b>Patate al forno</b> <input type="checkbox"/> Purè di patate ..... <input type="checkbox"/>	<b>Patate al forno</b> <input type="checkbox"/> Patate prezzemolate ..... <input type="checkbox"/>	<b>Piselli brasati</b> <input type="checkbox"/> Insalata mista ..... <input type="checkbox"/>
MERCOLEDI'	<b>Pizza margherita</b> <input type="checkbox"/> Lasagne al pesto ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al pomodoro</b> <input type="checkbox"/> Pasta pomodoro e piselli ..... <input type="checkbox"/>	<b>Risotto alla parmigiana</b> <input type="checkbox"/> Insalata di farro con pesto e pomodori ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al ragù</b> <input type="checkbox"/> Pasta pomodoro e olive ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Prosciutto cotto</b> <input type="checkbox"/> Bresaola ..... <input type="checkbox"/>	<b>Lonzino freddo olio e limone</b> <input type="checkbox"/> Tacchino tonnato ..... <input type="checkbox"/>	<b>Fusi di pollo al forno</b> <input type="checkbox"/> Polpette di tacchino al forno ..... <input type="checkbox"/>	<b>Petto di pollo alla milanese al forno</b> <input type="checkbox"/> Straccetti di pollo al limone ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Insalata verde olio e limone</b> <input type="checkbox"/> Bietole saltate ..... <input type="checkbox"/>	<b>Carote julienne</b> <input type="checkbox"/> Insalata mista ..... <input type="checkbox"/>	<b>Zucchine gratinate</b> <input type="checkbox"/> Crudità di verdure ..... <input type="checkbox"/>	<b>Carote julienne</b> <input type="checkbox"/> Carote al forno ..... <input type="checkbox"/>
GIOVEDI'	<b>Pasta olio e parmigiano</b> <input type="checkbox"/> Crema di cannellini con crostini ..... <input type="checkbox"/>	<b>Ravioli burro e salvia</b> <input type="checkbox"/> Cappelletti in brodo ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pizza margherita</b> <input type="checkbox"/> Focaccia ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta zucchine e zafferano</b> <input type="checkbox"/> Pasta rosè (pomodoro e panna) ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Petto di pollo al limone</b> <input type="checkbox"/> Scaloppina di tacchino alla pizzaiola ..... <input type="checkbox"/>	<b>Petto di pollo alla milanese</b> <input type="checkbox"/> Rolata di pollo al forno ..... <input type="checkbox"/>	<b>Prosciutto cotto</b> <input type="checkbox"/> Prosciutto crudo ..... <input type="checkbox"/>	<b>Salsiccia di maiale al forno</b> <input type="checkbox"/> Spezzatino di maiale alla cacciatora ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Insalata di pomodori</b> <input type="checkbox"/> Carote julienne ..... <input type="checkbox"/>	<b>Zucchine al forno</b> <input type="checkbox"/> Fagiolini agli aromi ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata mista olio e limone</b> <input type="checkbox"/> Fagiolini all'olio ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata verde</b> <input type="checkbox"/> Caponatina di verdure ..... <input type="checkbox"/>
VENERDI'	<b>Pasta al pomodoro e origano</b> <input type="checkbox"/> Pasta al ragù di verdure ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al pomodoro e origano</b> <input type="checkbox"/> Pasta pomodoro e olive ..... <input type="checkbox"/>	<b>Pasta al pomodoro</b> <input type="checkbox"/> Pasta al ragù di pesce ..... <input type="checkbox"/>	<b>Riso al pomodoro</b> <input type="checkbox"/> Risotto alla marinara ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Filetto di pesce dorato al forno</b> <input type="checkbox"/> Farinata/tortino di ceci ..... <input type="checkbox"/>	<b>Crocchette di pesce al forno</b> <input type="checkbox"/> Filetto di pesce dorato ..... <input type="checkbox"/>	<b>Filetto di pesce dorato al forno</b> <input type="checkbox"/> Totani dorati al forno ..... <input type="checkbox"/>	<b>Crocchette di pesce al forno</b> <input type="checkbox"/> Filetto di pesce dorato ..... <input type="checkbox"/>
	<b>Fagiolini in insalata</b> <input type="checkbox"/> Tris di verdure ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata verde</b> <input type="checkbox"/> Verdure in pinzimonio ..... <input type="checkbox"/>	<b>Carote julienne</b> <input type="checkbox"/> Insalata di pomodori ..... <input type="checkbox"/>	<b>Insalata di fagiolini e patate</b> <input type="checkbox"/> Patate al forno ..... <input type="checkbox"/>

Compila il foglio con i tuoi suggerimenti e rimandalo all'AFM per il tramite della scuola; oppure vai sul sito web dell'AFM, compila il foglio e invialo seguendo le istruzioni che troverai sullo stesso sito. Troverai per ogni piatto un'alternativa proposta da noi oppure uno spazio libero dove inserire la tua proposta.