

Emesso da: Nicholas Gresta
Biologo Nutrizionista
Ufficio Ristorazione Scolastica
del Comune di Pesaro

Approvato da: dr.ssa Elsa Ravaglia
Dirigente Medico Responsabile
U.O.S. Igiene della Nutrizione
AST Pesaro-Urbino

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2024

per le SCUOLE DELL'INFANZIA

periodo: aprile - ottobre

rev. 24 del 27 febbraio 2024

INTRODUZIONE

Una alimentazione equilibrata, corretta e varia, ma anche gradevole, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

A scuola una corretta alimentazione, ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

In tale menù si è tenuto conto delle indicazioni contenute nelle Linee guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, oltre ad i suggerimenti del SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) della AST di Pesaro-Urbino.

Previste doppie ricette, da alternarsi per ciclo di menù o, per le verdure, in base alla stagionalità dei prodotti.

La maggior parte dei prodotti utilizzati provengono da **agricoltura biologica**. Proposti inoltre prodotti con caratteristiche qualitativamente superiori come: parmigiano reggiano, squacquerone DOP, grana padano, coniglio disossato e per alcuni servizi pesce fresco locale.

Infine utilizzati diversi prodotti provenienti da **filiera corta**, da **agricoltura sociale** e da **commercio equo solidale**.

E' previsto l'utilizzo di pane integrale proveniente da agricoltura biologica una volta alla settimana e un piccolo quantitativo giornaliero per permettere un assaggio a chi lo desidera; inoltre da tempo viene utilizzato sale iodato sia grosso che fino.

Si è frazionata la razione alimentare giornaliera in modo da fornire circa il 35-40% dell'apporto calorico consigliato mediante il pasto principale. In base a ciò l'apporto calorico è pari a Cal. 571; suddetto apporto viene fornito in media da g. 25 di proteine, g. 20 di lipidi e da g. 75 di glicidi.

Inoltre è previsto uno spuntino di metà mattina a base di frutta fresca (permesso una volta a settimana una piccola porzione di dolce da forno oppure yogurt), pari a circa Cal 80. Sono stati inoltre calcolati i principali Sali minerali e vitamine.

Si informa che il computo nutrizionale del menù è stato effettuato con il software WinFood PRO 3.32.3.

Per eventuali variazioni al menù come ad esempio giornate a tema, non reperibilità prodotto, forze di causa maggiore, le scuole verranno debitamente informate.

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

SPAGHETTI AL POMODORO
PESCE AL FORNO (*pesce surgelato*)
POMODORI IN INSALATA O INSALATA
PANE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

PASTA AL FARRO ALL'ORTOLANA O GRATINATA CON ASPARAGI E ZUCCHINE
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO
CAROTE O FINOCCHI IN INSALATA
PANE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

PASSATO DI FAGIOLI CON MALTAGLIATI
o CHIFFERI CON FAGIOLI*
CASCIOTTA D'URBINO DOP
VERDURA MISTA GRATINATA (*zucchine e melanzane*)
PANE E FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

SEDANINI ALL'OLIO
POLPETTINE AL POMODORO (*carne bovina*)
BIETA ALL'OLIO
PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

VENERDI'

RISOTTO CON SUGO DI PESCE (*pesce fresco*)
TORTINO DI VERDURE O DI MIGLIO
PISELLI AL PORRO
PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

LUNEDI' 1^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

SPAGHETTI AL POMODORO

PESCE AL FORNO (pesce surgelato)

POMODORI IN INSALATA O INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Merluzzo o platessa o salmone o (filetto surgelato)	g. 80*	
Calamari surg.	g. 100*	
Pangrattato	g. 5	
Prezzemolo e aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
Pomodori da insalata o	g. 70	
Lattuga	g. 30	g. 35
Limone (per insalata)	g. 2	g. 8
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

* N.B.: al netto della glassatura

MARTEDI' 1^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASTA AL FARRO ALL'ORTOLANA O GRATINATA AL FORNO CON ASPARAGI E ZUCCHINE

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

CETRIOLI O FINOCCHI IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di farro	g. 60	
Zucchina	g. 9	g. 10
Carota	g. 9	g. 10
Melanzana	g. 9	g. 10
Cipolla e/o porro	g. 3	g. 4
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Latte pastorizzato	cc.45	
Farina	g. 3	
Burro	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Pasta di farro	g. 60	
Asparagi	g. 10	g. 18
Zucchina	g. 10	g. 12
Latte pastorizzato	cc.75	
Burro	g. 3	
Farina	g. 5	
Parmigiano	g. 6	
Uova pastorizzate	g. 60	
Latte pastorizzato	cc. 10	
Pomodori pelati	g. 10	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Parmigiano	g. 5	
Cetrioli	g. 60	g. 80
o finocchi	g. 50	g. 85
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MERCOLEDI' 1^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASSATO DI FAGIOLI CON MALTAGLIATI

o CHIFFERI CON FAGIOLI*

CASCIOTTA D'URBINO DOP

VERDURA GRATINATA MISTA (melanzane e finocchi)

PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio, agosto 2024

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta all'uovo	g. 30	
Fagioli secchi	g. 20	
Carota	g. 8	g. 9
Sedano	g. 8	g. 10
Cipolla	g. 1	g. 2
Patate	g. 20	g. 25
Pomodori pelati	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Pasta di semola	g. 60	
Pomodori pelati	g. 60	
Fagioli secchi	g. 20	
Carota	g. 5	g. 6
Sedano	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Casciotta d'Urbino DOP	g. 60	
Zucchine	g. 40	g. 45
Melanzane	g. 40	g. 45
Aglio e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

GIOVEDI' 1^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

SEDANINI ALL'OLIO

POLPETTINE AL POMODORO (carne bovina)

BIETA ALL'OLIO

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 70	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Carne bovina magra	g. 35	g. 40
Uova pastorizzate	g. 5	
Pangrattato	g. 5	
Latte pastorizzato	cc. 10	
Parmigiano	g. 5	
Pomodori pelati	g. 30	
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Bietola surgelata	g. 80	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
Pane integrale	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

VENERDI' 1^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

RISOTTO CON SUGO DI PESCE FRESCO

TORTINO DI VERDURE O DI MIGLIO

PISELLI AL PORRO

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Riso parboliled	g. 65	
Polpa di pesce fresco misto	g. 25	
Pomodori pelati	g. 50	
Cipolla, aglio e prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Brodo vegetale (fac.)	q. b.	
Uova pastorizzate	g.12	
Bietole surg.	g.25	
Patate	g.25	g.30
Ricotta vaccina	g.25	
Parmigiano	g. 7	
Olio extra v. d'oliva (fac.)	q. b.	
o		
Uova pastorizzate	g. 30	
Miglio decorticato	g. 35	
Ricotta vaccina	g. 30	
Parmigiano	g. 10	
Olio extra v. d'oliva (fac.)	q. b.	
Piselli surg.	g. 70	
Porro	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

FARRO AL RAGU' VEGETALE

PETTO DI POLLO PANATO CON ROSMARINO

ZUCCHINE TRIFOLATE

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

TORTELLI DI VERDURA CON PROSCIUTTO E PISELLI

PATATE ARROSTO

VERDURA CRUDA MISTA (pomodori e cetrioli o lattuga e pomodori)

PANE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

FUSILLI ALL'OLIO

TORTINO/POLPETTE DI LEGUMI

BIETOLE RIPASSATE

PANE E FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

PASSATO DI VERDURA CON RISO O RISOTTO CON ZUCCHINE*

SQUACQUERONE DOP

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

VENERDI'

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO

PESCE FRESCO AL FORNO (filetti di sardoncini)

CETRIOLI O CAROTE IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

LUNEDI' 2^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

FARRO AL RAGU' VEGETALE

PETTO DI POLLO PANATO AL ROSMARINO

ZUCCHINE TRIFOLATE

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Farro	g. 60	
Pomodori pelati	g. 50	
Carota	g. 5	g. 6
Sedano	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Verdura (spinaci o bietole o melanzane o peperone)	g.10	g.12 se fresca
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Petto di pollo	g. 80	
Pan grattato	g. 6	
Rosmarino	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Zucchini	g. 60	g. 70
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Prezzemolo	q. b.	
Pane integrale	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MARTEDI' 2^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

TORTELLI DI VERDURA CON PROSCIUTTO E PISELLI

PATATE ARROSTO

VERDURA CRUDA MISTA (pomodori e cetrioli o lattuga e pomodori)

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Tortelli di verdura	g. 100	
Prosciutto cotto	g. 15	
Piselli surgelati	g. 10	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Farina	g. 3	
Burro	g. 3	
Latte intero	cc. 45	
Parmigiano	g. 4	
Patate	g. 90	g. 110
Aglione	g. 1	g. 2
Rosmarino	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Pomodoro da insalata	g. 20	
Cetriolo	g. 15	g. 25
o		
Pomodoro da insalata	g. 20	
Insalata	g. 15	g. 20
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Pane	g. 20	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MERCOLEDI' 2^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

FUSILLI ALL'OLIO

TORTINO O POLPETTE DI LEGUMI

BIETOLE RIPASSATE

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 70	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Legumi secchi (ceci/fagioli/lenticchie)	g. 30	
Patata	g. 30	g. 40
Carota	g. 20	g. 22
Ricotta vaccina	g. 15	
Parmigiano	g. 6	
Uova pastorizzate	q. b.	
Pangrattato	q. b.	
Bietola surgelata	g. 80	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Aglione	q. b.	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

GIOVEDI' 2^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASSATO DI VERDURA CON RISO O RISOTTO CON ZUCCHINE*

SQUACQUERONE DOP

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

** Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024*

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Riso parboiled	g. 30	
Sedano	g. 7	g. 8
Carota	g. 23	g. 25
Patata	g. 25	g. 30
Zucchina	g. 20	g. 23
Bietola surgelata	g. 12	
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 8	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Riso parboiled	g. 65	
Zucchina	g. 30	g. 40
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Brodo vegetale	q. b.	
Parmigiano	g. 4	
Squacquerone DOP	g.50	
Lattuga	g. 30	g. 35
Limone	g. 2	g. 8
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

VENERDI' 2^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO

SARDONCINI SFILETTATI AL FORNO (pesce fresco)

CETRIOLI O CAROTE IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola integrale	g. 60	
Pomodori pelati	g. 70	
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 1	g. 2
Basilico	q. b.	
Parmigiano	g. 4	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Sardoncini freschi sfilettati e spinati)	g. 50/60	
Pangrattato	g. 5	
Prezzemolo	q. b.	
Aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
Carota	g. 40	g. 43
o		
Cetrioli	g. 60	g. 80
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

FARFALLINE AL SUGO DI PESCE (pesce surgelato)

RICOTTA

INSALATA MISTA (lattuga e radicchio)

PANE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

RISO ALLO ZAFFERANO

BOCCONCINI DI CARNE IN UMIDO CON CAROTE

PURE'

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

PENNETTE AL PESTO

POLPETTINE DI VERDURA AL POMODORO

CAROTE O FINOCCHI IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

PASTA CON CREMA DI CECI

FRITTATA CON ZUCCHINE

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

VENERDI'

CREMA DI PISELLI E ROBIOLA CON CROSTINI

TORTINO DI PESCE AL FORNO (pesce fresco)

VERDURA CRUDA MISTA (pomodori e cetrioli o lattuga e pomodorini)

PANE E FRUTTA FRESCA

LUNEDI' 3^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

FARFALLINE AL SUGO DI PESCE (pesce surgelato)

RICOTTA

INSALATA MISTA (lattuga e radicchio)

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Pomodoro pelati	g. 70	
Filetto di platessa surg.	g. 15	
Seppia surg.	g. 15	
Prezzemolo	q. b.	
Aglione	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Ricotta vaccina	g. 70	
Lattuga	g. 25	g. 30
Radicchio rosso	g. 5	g. 8
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MARTEDI' 3^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

RISO ALLO ZAFFERANO

BOCCONCINI DI CARNE IN UMIDO CON CAROTE (carne bovina)

PURE'

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Riso parboiled	g. 70	
Zafferano	q. b.	
Brodo vegetale	q. b.	
Cipolla (fac.)	g. 1	g. 2
Burro	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
Carne bovina magra	g. 80	g.100
Carota	g. 20	g. 22
Sedano	g. 3	g. 4
Cipolla	g. 1	g. 2
Aglione (fac.)	q. b.	
Pomodori pelati	g. 30	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Patate	g. 100	g.120
Latte pastorizzato	cc. 25	
Parmigiano	g. 5	
Burro	g. 5	
Pane integrale	g. 20	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MERCOLEDI' 3^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PENNETTE AL PESTO

POLPETTINE DI VERDURA AL POMODORO

SPINACI RIPASSATI

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Pinoli	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Basilico	g. 10	g. 12
Parmigiano	g. 4	
Uova pastorizzate	g. 10	
Latte pastorizzato	q. b.	
Zucchina	g. 10	g.12
Patate	g. 30	g.40
Carote	g. 10	g.12
Pane grattato	q. b.	
Parmigiano	g. 8	
Prezzemolo e aglio (fac.)	q. b.	
Pomodori pelati	g. 30	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Spinaci surg.	g. 80	
Aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Carote	g. 40	g. 43
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

GIOVEDI' 3^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASTA CON CREMA DI CECI

FRITTATA CON ZUCCHINE

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Ceci secchi	g. 20	
Aglione e rosmarino	q. b.	
Parmigiano	g. 4	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 40	
Zucchina	g. 20	g. 25
Latte pastorizzato	cc. 20	
Parmigiano	g. 4	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Lattuga	g. 30	g. 35
Limone	g. 2	g. 3
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

VENERDI' 3^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

CREMA DI PISELLI E ROBIOLA CON CROSTINI

TORTINO DI PESCE AL FORNO (*pesce fresco*)

VERDURA CRUDA MISTA (*pomodori e cetrioli o lattuga e pomodori*)

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Piselli surgelati	g.65	
Patate	g.35	g.45
Cipolla	g.1	g.2
Brodo vegetale	q.b.	
Burro	g.2	
Robiola	g.10	
Pane	n° 1,5 fetta (circa 15-20 g.)	
Parmigiano	g.5	
Polpa di pesce fresco misto	g.55	
Pangrattato	g.10	
Parmigiano	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 7	
Patate	g.15	g.20
Olio extra v. d'oliva	g. 2	
Prezzemolo	q. b.	
Pomodoro da insalata	g. 30	
Cetriolo	g. 20	g. 25
o		
Lattuga	g. 20	g. 25
Pomodoro da insalata	g. 30	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

SPAGHETTI AL TONNO

CUORE DI MERLUZZO IMPANATO AL FORNO O CON POMODORI E OLIVE (pesce surgelato)

BIETOLE ALL'OLIO

PANE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

GRAMIGNA CON PISELLI

BOCCONCINI DI MOZZARELLA

POMODORI O FINOCCHI IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

LASAGNE VERDI AL FORNO O RAVIOLI DI VERDURA AL RAGU'

PATATE PREZZEMOLATE

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

RISO ALL'OLIO

FESA DI TACCHINO ALLE ERBETTE

FRICO' DI VERDURE (melanzane, zucchine, peperoni, cipolla e pomodorini)

PANE E FRUTTA FRESCA

VENERDI'

ZUPPA DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO

O FUSILLI CON CREMA DI VERDURE E LEGUMI*

UOVA STRAPAZZATE

VERDURA GRATINATA (pomodori o zucchine o finocchi)

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

LUNEDI' 4^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

SPAGHETTI AL TONNO

CUORE DI MERLUZZO IMPANATO AL FORNO O CON POMODORI E OLIVE (pesce surgelato)

BIETOLE ALL'OLIO

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Pomodoro pelati	g. 70	
Tonno sott'olio	g. 20	
Prezzemolo	g. 1	g. 2
Aglione	g. 1	g. 2
Cipolla	g. 1	g. 2
Cuore di merluzzo surg.	g. 80*	
Pangrattato	g. 5	
Prezzemolo e aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
o		
Cuore di merluzzo surg.	g. 80*	
Pomodori pelati	g.25	
Olive a rondelle	g. 10	
Origano	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Bietole surg.	g. 80	
Limone	g. 2	g. 8
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

*N.B.: al netto della glassatura

MARTEDI' 4^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

GRAMIGNA CON PISELLI

BOCCONCINI DI MOZZARELLA

POMODORI O FINOCCHI IN INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Pomodoro pelati	g. 60	
Piselli surgelati	g. 20	
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Mozzarella	g. 60 circa (n° 2 ovoline)	
Pomodoro da insalata o	g. 70	
Finocchi	g. 50	g. 85
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MERCOLEDI' 4^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

LASAGNE VERDI AL FORNO O RAVIOLI DI VERDURA AL RAGU'

PATATE PREZZEMOLATE

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta verde all'uovo surg.	g. 70	
Pomodoro pelati	g. 80	
Carne bovina magra	g. 20	g. 24
Sedano	g. 3	g. 4
Carota	g. 3	g. 4
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 8	
Farina	g. 5	
Latte pastorizzato	cc. 75	
Burro	g. 3	
o		
Ravioli di verdura	g. 100	
Carne bovina magra	g. 20	g. 24
Pomodoro pelati	g. 60	
Sedano	g. 3	g. 4
Carota	g. 3	g. 4
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Patate	g. 90	g. 110
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Lattuga	g. 20	g. 25
Limone	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Pane	g. 20	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

GIOVEDI' 4^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

RISO ALL'OLIO

FESA DI TACCHINO ALLE ERBETTE

FRICO' DI VERDURE

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Riso parboiled	g. 80	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Fesa di tacchino	g. 70	
Rosmarino e salvia	q. b.	
Aglio	q.b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Melanzane	g. 25	g. 27
Zucchine	g. 25	g. 28
Peperoni	g. 10	g. 14
Cipolla	g. 10	g. 13
Pomodorini	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

VENERDI' 4^A SETTIMANA**SPUNTINO:**

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

ZUPPA DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO

O FUSILLI CON CREMA DI VERDURE E LEGUMI*

UOVA STRAPAZZATE

VERDURA GRATINATA (pomodori o zucchine o finocchi)

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

** Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024*

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Orzo perlato	g. 30	
Sedano	g. 10	g. 12
Carota	g. 10	g. 11
Patata	g. 10	g. 12
Zucchini	g. 10	g. 11
Bietole surg.	g. 10	
Fagioli cannellini secchi	g. 20	
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Pasta di semola	g. 60	
Pomodori pelati	g. 50	
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Fagioli cannellini secchi	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Uova pastorizzate	g.60	
Latte intero	g.10	
Parmigiano	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Pomodori maturi	g. 80	
o Zucchine	g. 60	g. 90
o Finocchi	g. 60	g. 100
Aglio e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Pane integrale	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI CON PASTINA O

*CHIFFERI CON SUGO DI FAGIOLI**

GRANA PADANO DOP

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

MACCHERONCINI CON CREMA DI SPINACI

ARROSTINO DI TACCHINO/PROSCIUTTO COTTO

VERDURA GRATINATA (pomodori o zucchine o finocchi)

PANE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

ORZOTTO AL POMODORO E RICOTTA

CONIGLIO DISOSSATO/COSCIA DI POLLO AL FORNO

SPINACI ALL'OLIO

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

GIOVEDI'

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE O FARFALLINE AL RAGU' VEGETALE*

INSALATA FANTASIA (pomodori, cetrioli e tonno)

PANE E FRUTTA FRESCA

VENERDI'

TAGLIATELLINE AL SUGO DI PESCE (pesce fresco)

CODA DI ROSPO AL FORNO (pesce surgelato)

PATATE E FAGIOLINI

PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

LUNEDI' 5^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI CON PASTINA* O CHIFFERI CON SUGO DI FAGIOLI

GRANA PADANO DOP

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola o all'uovo	g. 30	
Fagioli cannellini in scatola	g. 50	
Sedano	g. 8	g. 10
Carota	g. 8	g. 9
Patata	g. 20	g. 25
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Pasta di semola	g. 70	
Pomodori pelati	g. 60	
Cipolla	g. 1	g. 2
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Fagioli cannellini o borlotti (in scatola)	g. 50	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Parmigiano	g. 4	
Grana padano DOP (monoporzione)	g. 40	
Cetrioli	g. 70	g. 80
o		
Lattuga	g. 30	g. 35
Limone (se insalata)	g. 2	g. 8
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MARTEDI' 5^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

MACCHERONCINI CON CREMA DI SPINACI

ARROSTINO DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO

VERDURA GRATINATA (pomodori o zucchine o finocchi)

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola	g. 60	
Spinaci surgelati	g. 20	
Latte pastorizzato	cc. 50	
Farina 0	g. 3	
Burro	g. 4	
Parmigiano	g. 4	
Prosciutto cotto	g. 40	g. 45
o		
arr. tacchino	g. 40	
Pomodori maturi	g. 80	
o Zucchine	g. 60	g. 90
o Finocchi	g. 60	g. 100
Aglio e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

MERCOLEDI' 5^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

ORZOTTO POMODORO E RICOTTA

CONIGLIO DISOSSATO/COSCIA DI POLLO AL FORNO

SPINACI ALL'OLIO

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Orzo perlato	g. 70	
Pomodoro pelati	g. 60	
Sedano	g. 5	g. 6
Carote	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 1	g. 2
Basilico fresco	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Brodo vegetale	q. b.	
Ricotta vaccina	g. 10	
Parmigiano	g. 4	
Coniglio disossato	g. 90	g. 95
o		
Coscia di pollo	n° 1	g.130 circa
Aglione	g. 1	g. 2
Rosmarino	g. 1	g. 2
Finocchio selv. (se coniglio)	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Spinaci surg.	g.80	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 8
Pane integrale	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

GIOVEDI' 5^A SETTIMANA**SPUNTINO:**

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

O FARFALLINE AL RAGU' VEGETALE*

INSALATA FANTASIA

PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Passatelli	g. 80	
Brodo vegetale:		
Bietole surg.	g. 15	
Sedano	g. 10	g. 15
Carote	g. 15	g. 16
Cipolla	g. 1	g. 2
Patata	g. 20	g. 25
Zucchina	g. 15	g. 17
Pomodori pelati	g. 25	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 4	
o		
Pasta di semola	g. 60	
Pomodori pelati	g. 50	
Sedano	g. 5	g. 6
Carote	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Verdura	g. 10	g. 12 se fresca
(spinaci/bietola/melanzana/peperone)		
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Lattuga	g. 15	g. 20
Pomodori da insalata	g. 30	
Tonno sott'olio sgocc.	g. 20/40 (passatelli/pasta di semola)	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

VENERDI' 5^A SETTIMANA

SPUNTINO:

FRUTTA FRESCA g. 150 netto g. 170 lordo

PRANZO:

TAGLIATELLINE AL SUGO DI PESCE (pesce fresco)

CODA DI ROSPO AL FORNO (pesce surgelato)

PATATE FAGIOLINI

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta all'uovo	g. 50	
Pomodoro pelati	g. 70	
Polpa di pesce fresco misto	g. 25	
Aglione	q. b.	
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Coda di rospo	g. 80*	
Pangrattato	g. 5	
Aglione	q. b.	
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Limone	g. 2	g. 5
Patata	g. 60	g. 75
Fagiolini surg.	g. 40	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 45	g. 50

ANNOTAZIONI RELATIVE AL MENU' PRIMAVERA – ESTATE 2024

Tutte le **grammature** degli alimenti si riferiscono al crudo. Per alcune grammature la specifica è il q. b. riferendosi a piccole quantità, come per esempio alcuni odori o l'olio per ungere le teglie.

Il peso del **pesce surgelato** deve intendersi senza glassatura.

Per quanto riguarda la **frutta fresca** si consiglia un'alternanza fra mele, pere, pesche, albicocche, melone, banane e kiwi (almeno 3 varietà di frutta a settimana). Questa sarà distribuita sia come spuntino della mattina che a fine pasto.

Per la **frutta dello spuntino**, dovrà essere garantito almeno 1 frutto (es. n° 1 banana, n° 1 mela). Potrà eventualmente essere sostituita (non più di un giorno alla settimana) con una piccola porzione di dolce (dolce da forno g. 40) o con yogurt cremoso alla frutta (n° 1 vasetto da ml. 125).

Per il **condimento** delle insalate, verdure crude in generale, si può sostituire il succo di limone con aceto di mele.

E' possibile inoltre sostituire i **pomodori pelati** con polpa/passata di pomodoro.

La grammatura del **sale da cucina** per il confezionamento dei vari piatti non è stata specificata, in ogni caso vale la raccomandazione della moderazione e dell'utilizzo del sale iodato.

La quantità di **acqua** minerale naturale prevista per bambino è di lt. 0,5 se non prevista l'acqua del rubinetto.

ELENCO DI PIATTI/ALIMENTI PIU' FREQUENTI PER PARTICOLARI ESIGENZE DIETETICHE, NON CONTEMPLATI NEL MENU' DI BASE

PIATTI/ALIMENTI

Grammature nette

Pasta s. glut. o al mais o integrale o al farro o al kamut asciutta	g. 60/70
Pasta s. glut. o al mais in brodo	g. 40
Riso/pasta all'olio	g. 70
Petto di pollo/tacchino al vapore/lessato/ferri/forno	g. 80
Pollo lessato (coscia)	g. 90 circa
Fettina di maiale o di bovino	g. 80
Hamburger di sola carne	g. 80
Pesce lessato	g. 90
Uovo	g. 50
Formaggi	g. 50
Latticini	g. 60-70
Parmigiano/grana padano (mono porzione)	g. 40
Zucchine lessate	g. 80
Patate o carote lessate	g. 100

Per il condimento fare riferimento al menù di base.

Le grammature si riferiscono al netto degli scarti.