

**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 PRIMARIE

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 circa Cal. 741; suddetto apporto viene fornito in media da g. 31 di proteine, g. 24 di lipidi e da g. 104 di glicidi.

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 (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
CETRIOLI O FINOCCHI IN PINZIMONIO
PANE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

PASSATO DI FAGIOLI CON MALTAGLIATI
*o CHIFFERI CON FAGIOLI**
CASCIOTTA D'URBINO DOP
VERDURA GRATINATA MISTA (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 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

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. 70	
Sedano	g. 6	g. 8
Carota	g. 6	g. 7
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 80	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Merluzzo o platessa o salmone (filetto surgelato)	g. 100*	
Calamari surg.	g. 120*	
Pangrattato	g. 8	
Prezzemolo e aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Limone	g. 3	
Pomodori da insalata o	g. 80	
Lattuga	g. 40	g. 50
Limone (per insalata)	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

* N.B.: al netto della glassatura

MARTEDI' 1^A SETTIMANA

PRANZO:

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

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

CAROTE O FINOCCHI IN PINZIMONIO

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta al farro	g. 70	
Zucchini	g. 10	g. 11
Carota	g. 10	g. 11
Melanzana	g. 10	g. 11
Cipolla e/o porro	g. 3	g. 4
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Latte pastorizzato	cc.50	
Farina 0	g. 4	
Burro	g. 4	
Parmigiano	g. 5	
o		
Pasta di farro	g. 70	
Asparagi	g. 12	g. 21
Zucchini	g. 12	g. 14
Latte pastorizzato	cc.85	
Burro	g. 4	
Farina	g. 6	
Parmigiano	g. 7	
Uova pastorizzate	g. 70	
Latte pastorizzato	cc. 20	
Pomodori pelati	g. 15	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Parmigiano	g. 6	
Cetrioli	g. 70	g. 90
o		
Finocchi	g. 70	g. 120
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MERCOLEDI' 1^A SETTIMANA

PRANZO:

PASSATO DI FAGIOLI CON MALTAGLIATI

o CHIFFERI CON FAGIOLI*

CASCIOTTA D'URBINO DOP

VERDURA MISTA GRATINATA (zucchine e melanzane)

PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio, agosto 2024

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola o all'uovo	g. 35	
Fagioli secchi	g. 25	
Sedano	g. 10	g. 12
Carota	g. 10	g. 11
Patata	g. 30	g. 45
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 15	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 5	
o		
Pasta di semola	g. 80	
Pomodori pelati	g. 70	
Cipolla	g. 1	g. 2
Sedano	g. 6	g. 8
Carota	g. 6	g. 7
Fagioli secchi	g. 25	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Casciotta d'Urbino	g. 80	
Grana padano	g. 40 (monoporzione)	
Zucchine	g. 50	g. 56
Melanzane	g. 40	g. 45
Aglio e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 8	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

GIOVEDI' 1^A SETTIMANA

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. 80	
Olio extra v. d'oliva	g. 7	
Parmigiano	g. 6	
Carne bovina magra	g. 55	g. 60
Uova pastorizzate	g. 6	
Pangrattato	g. 7	
Latte pastorizzato	cc. 15	
Parmigiano	g. 6	
Pomodori pelati	g. 40	
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Bietola surgelata	g. 100	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Limone	g. 3	g. 12
Pane integrale	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

VENERDI' 1^A SETTIMANA

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. 75	
Polpa di pesce fresco misto	g. 35	
Pomodori pelati	g. 60	
Aglione e prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Brodo vegetale (fac.)	q. b.	
Uova pastorizzate	g.17	
Bietole surg.	g.30	
Patate	g.30	g.40
Ricotta vaccina	g.30	
Parmigiano	g. 7	
Olio extra v. d'oliva (fac.)	q. b.	
o		
Uova pastorizzate	g.30	
Ricotta vaccina	g.30	
Miglio decorticato	g. 35	
Parmigiano	g. 10	
Olio extra v. d'oliva (fac.)	q. b.	
Piselli surg.	g. 90	
Porro	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

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'

SEDANINI 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 PINZIMONIO
PANE E FRUTTA FRESCA

* Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2024

LUNEDI' 2^A SETTIMANA

PRANZO:

FARRO AL RAGU' VEGETALE

PETTO DI POLLO PANATO CON ROSMARINO

ZUCCHINE TRIFOLATE

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Farro	g. 70	
Pomodori pelati	g. 60	
Carota	g. 5	g. 6
Sedano	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Verdura (spinaci o bietole o melanzane o peperone)	g. 15	g. 17 se fresca
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Petto di pollo	g. 100	
Pan grattato	g. 8	
Rosmarino	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Zucchina	g. 80	g. 90
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Prezzemolo	q. b.	
Pane integrale	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MARTEDI' 2^A SETTIMANA

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. 130	
Prosciutto cotto	g. 20	
Piselli surgelati	g. 15	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Farina 0	g. 4	
Burro	g. 4	
Latte pastorizzato	cc. 50	
Parmigiano	g. 5	
Patate	g. 110	g. 125
Aglione	g. 1	g. 2
Rosmarino	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Pomodoro da insalata	g. 30	
Cetriolo	g. 20	g. 23
o		
Pomodoro da insalata	g. 30	
Lattuga	g. 20	g. 25
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MERCOLEDI' 2^A SETTIMANA

PRANZO:

SEDANINI ALL'OLIO

TORTINO O POLPETTE DI LEGUMI

BIETOLE RIPASSATE

PANE E FRUTTA FRESCA

ALIMENTI

Peso netto

Peso lordo

Pasta di semola

g. 80

Olio extra v. d'oliva

g. 7

Parmigiano

g. 6

Legumi secchi (ceci/fagioli/lenticchie)

g. 37

Patata

g. 37

g. 47

Carota

g. 25

g. 27

Ricotta vaccina

g. 19

Parmigiano

g. 7.5

Uova pastorizzate

q. b.

Pangrattato

q. b.

Bietola surgelata

g. 100

Olio extra v. d'oliva

g. 6

Aglione

q.b.

Pane

g. 40

Frutta fresca

g. 150

g. 170

GIOVEDI' 2^A SETTIMANA

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. 35	
Sedano	g. 8	g. 10
Carota	g. 28	g. 30
Patata	g. 30	g. 35
Zucchina	g. 25	g. 30
Bietola surgelata	g. 15	
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 5	
o		
Riso parboiled	g. 75	
Zucchina	g. 40	g. 50
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Brodo vegetale	q. b.	
Parmigiano	g. 5	
Squacquerone DOP	g.50	
Lattuga	g. 40	g. 50
Limone (se insalata)	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

VENERDI' 2^A SETTIMANA

PRANZO:

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO

SARDONCINI SFILETTATI AL FORNO (pesce fresco)

CETRIOLI O CAROTE IN PINZIMONIO

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola integrale	g. 70	
Pomodoro pelati	g. 70	
Sedano	g. 6	g. 8
Carote	g. 6	g. 7
Cipolla	g. 1	g. 2
Basilico fresco	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Sardoncini sfilettati	g. 60-80	
Pangrattato	g. 8	
Aglio	q. b.	
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Limone	g. 3	g. 12
Cetrioli	g. 70	g. 90
o		
Carota	g. 70	g. 74
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

FARFALLINE AL SUGO DI PESCE (pesce surgelato)

RICOTTA

INSALATA MISTA

PANE E FRUTTA FRESCA

MARTEDI'

RISO ALLO ZAFFERANO

BOCCONCINI DI CARNE IN UMIDO CON CAROTE (carne bovina)

PURE'

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI'

PENNETTE AL PESTO

POLPETTINE DI VERDURA AL POMODORO

SPINACI RIPASSATI

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 pomodori)

PANE E FRUTTA FRESCA

LUNEDI' 3^A SETTIMANA

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. 70	
Pomodoro pelati	g. 70	
Filetto di platessa surg.	g. 20	
Seppia surg.	g. 20	
Prezzemolo	q. b.	
Aglione	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Ricotta vaccina	g. 80	
Lattuga	g. 30	g. 35
Radicchio rosso	g. 7	g. 10
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Limone	g. 3	g. 12
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MARTEDI' 3^A SETTIMANA

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. 80	
Zafferano	q. b.	
Brodo vegetale	q. b.	
Cipolla (fac.)	g. 1	g. 2
Burro	g. 4	
Parmigiano	g. 5	
Carne bovina magra	g. 100	g. 120
Carota	g. 30	g. 32
Sedano	g. 4	g. 5
Cipolla	g. 1	g. 2
Aglione (fac.)	q. b.	
Pomodori pelati	g. 40	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Patate	g. 110	g. 160
Latte pastorizzato	cc. 45	
Burro	g. 6	
Parmigiano	g. 6	
Pane integrale	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MERCOLEDI' 3^A SETTIMANA

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. 70	
Pinoli	g. 6	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Basilico	g. 12	g. 15
Parmigiano	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 15	
Latte pastorizzato	q. b.	
Zucchina	g. 20	g.23
Patate	g. 40	g.50
Carote	g. 20	g.22
Pane grattato	q. b.	
Parmigiano	g. 15	
Prezzemolo e aglio (fac.)	q. b.	
Pomodori pelati	g. 40	
Cipolla	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Spinaci surg.	g. 90	
Aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

GIOVEDI' 3^A SETTIMANA

PRANZO:

PASTA CON CREMA DI CECI

FRITTATA CON ZUCCHINE

INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCO

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta di semola (chifferi)	g. 70	
Pomodori pelati	g. 70	
Ceci secchi	g. 25	
Carota	g. 10	g. 11
Sedano	g. 10	g. 12
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 50	
Zucchina	g. 25	g. 28
Latte pastorizzato	cc. 20	
Parmigiano	g. 6	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Lattuga	g. 40	g. 50
Limone	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

VENERDI' 3^A SETTIMANA

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.80	
Carota	g.40	g.42
Patate	g.40	g.50
Cipolla	g.1	g.2
Brodo vegetale	q.b.	
Robiola	g.15	
Burro	g.3	
Pane	2 fette circa 20 g	
Polpa di pesce fresco misto	g. 65	
Pan grattato	g. 10	
Parmigiano	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 7	
Patate	g. 15	
Olio extravergine di oliva	g. 2	
Prezzemolo	q.b.	
Pomodoro da insalata	g. 40	
Cetriolo	g. 30	g. 40
o		
Lattuga	g. 30	g. 35
Pomodoro da insalata	g. 40	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

SPAGHETTI AL TONNO

CUORE DI MERLUZZO IMPANATO AL FORNO O CON POMODORO 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

PRANZO:

SPAGHETTI AL TONNO

CUORE DI MERLUZZO IMPANATO AL FORNO O CON POMODORO 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. 70	
Pomodoro pelati	g. 80	
Tonno sott'olio	g. 30	
Prezzemolo	g. 2	g. 3
Aglione	g. 1	g. 2
Cipolla	g. 1	g. 2
Cuore di merluzzo surg.	g. 100*	g. 120 (al netto della glassatura)
Pangrattato	g. 8	
Prezzemolo e aglio	q. b.	
Limone	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
o		
Cuore di merluzzo surg.	g. 100*	g. 120 (al netto della glassatura)
Pomodori pelati	g.30	
Olive a rondelle	g. 15	
Origano	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Bietole surg.	g. 90	
Limone	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

*N.B.: al netto della glassatura

MARTEDI' 4^A SETTIMANA

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. 70	
Pomodoro pelati	g. 70	
Piselli surgelati	g. 30	
Sedano	g. 6	g. 8
Carota	g. 6	g. 7
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Mozzarella	g. 90 circa (n° 3 ovoline)	
Pomodoro da insalata	g. 80	
o		
Finocchi	g. 70	g. 120
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MERCOLEDI' 4^A SETTIMANA

PRANZO:

LASAGNE VERDI AL FORNO O RAVIOLI DI VERDURA AL RAGU'

PATATE PREZZEMOLATE E INSALATA

PANE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Pasta verde all'uovo surg.	g. 75	
Pomodoro pelati	g. 80	
Carne bovina magra	g. 23	g. 27
Sedano	g. 4	g. 5
Carota	g. 4	g. 5
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 9	
Farina 0	g. 6	
Latte pastorizzato	cc. 85	
Burro	g. 4	
o		
Ravioli di verdura	g. 130	
Carne bovina magra	g. 23	g. 27
Pomodoro pelati	g. 80	
Sedano	g. 4	g. 5
Carota	g. 4	g. 5
Cipolla	g. 1	g. 2
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 6	
Patate	g. 110	g.125
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Lattuga	g. 30	g. 35
Limone	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

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 (melanzane, pomodorini, zucchine, cipolla e peperoni)

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. 90	
Rosmarino e salvia	q. b.	
Aglione	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Melanzane	g. 35	g. 38
Zucchine	g. 35	g. 38
Peperoni	g. 10	g. 14
Cipolla	g. 10	g. 13
Pomodorini	g. 10	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

VENERDI' 4^A SETTIMANA

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 E FRUTTA FRESCA

** Nei mesi di giugno, luglio e agosto 2022*

PANE INTEGRALE E FRUTTA FRESCA

<u>ALIMENTI</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
Orzo perlato	g. 35	
Sedano	g. 10	g. 12
Carota	g. 10	g. 11
Patata	g. 25	g. 30
Zucchina	g. 20	g. 23
Bietole surg.	g. 15	
Fagioli cannellini secchi	g. 30	
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 15	
Olio extra v. d'oliva	g. 4	
Parmigiano	g. 5	
o		
Pasta di semola	g. 70	
Pomodori pelati	g. 60	
Sedano	g. 5	g. 6
Carota	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Fagioli cannellini secchi	g. 15	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Uova pastorizzate	g. 70	
Latte pastorizzato	cc. 20	
Olio extra v. d'oliva	q. b.	
Parmigiano	g. 6	
Pomodori maturi	g. 100	
o Zucchine	g. 80	g. 90
o Finocchi	g. 80	g. 135
Aglione e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 8	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane integrale	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

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, lattuga 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

PRANZO:

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

GRANA PADANO 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>
Pasta di semola o all'uovo	g. 35	
Fagioli cannellini in scatola	g. 70	
Sedano	g. 10	g. 12
Carota	g. 10	g. 11
Patata	g. 30	g. 45
Cipolla	g. 1	g. 2
Pomodori pelati	g. 15	
Olio extra v. d'oliva	g. 3	
Parmigiano	g. 5	
o		
Pasta di semola	g. 80	
Pomodori pelati	g. 70	
Cipolla	g. 1	g. 2
Sedano	g. 6	g. 8
Carota	g. 6	g. 7
Fagioli cannellini o borlotti in scatola	g. 70	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Grana padano DOP	g. 40 (monoporzione)	
Lattuga	g. 40	g. 50
Limone	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MARTEDI' 5^A SETTIMANA

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. 70	
Spinaci surgelati	g. 30	
Latte pastorizzato	cc. 60	
Farina 0	g. 4	
Burro	g. 5	
Parmigiano	g. 5	
Prosciutto cotto o o arr. tacchino	g. 50 g. 50	g. 55
Pomodori maturi o Zucchine o Finocchi	g. 100 g. 80 g. 80	g. 90 g. 135
Aglio e prezzemolo	g. 1,5	g. 3
Pan grattato	g. 8	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

MERCOLEDI' 5^A SETTIMANA

PRANZO:

ORZOTTO AL 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. 80	
Pomodoro pelati	g. 70	
Sedano	g. 6	g. 8
Carote	g. 6	g. 7
Cipolla	g. 1	g. 2
Basilico fresco	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Brodo vegetale	q. b.	
Ricotta vaccina	g. 15	
Coniglio disossato	g. 120	g.125 circa
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	q.b.	
Spinaci surg.	g. 90	
Limone	g. 3	g. 12
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane integrale	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

GIOVEDI' 5^A SETTIMANA**PRANZO:****PASSATELLI IN BRODO VEGETALE****O FARFALLINE AL RAGU' VEGETALE*****INSALATA FANTASIA (pomodoro, lattuga e tonno)****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. 100	
Brodo vegetale:		
<i>Bietole surg.</i>	<i>g. 15</i>	
<i>Sedano</i>	<i>g. 10</i>	<i>g. 15</i>
<i>Carote</i>	<i>g. 15</i>	<i>g. 16</i>
<i>Cipolla</i>	<i>g. 1</i>	<i>g. 2</i>
<i>Patata</i>	<i>g. 20</i>	<i>g. 25</i>
<i>Zucchina</i>	<i>g. 15</i>	<i>g. 17</i>
<i>Pomodori pelati</i>	<i>g. 25</i>	
<i>Olio extra v. d'oliva</i>	<i>g. 6</i>	
Parmigiano	g. 5	
o		
Pasta di semola	g. 70	
Pomodori pelati	g. 60	
Sedano	g. 5	g. 6
Carote	g. 5	g. 6
Cipolla	g. 2	g. 3
Verdura	g. 15	g. 17 se fresca
(spinaci/bietola/melanzana/peperone)		
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Parmigiano	g. 5	
Lattuga	g. 20	g. 25
Pomodori da insalata	g. 40	
Tonno sott'olio	g. 30/50 (passatelli/pasta di semola)	
Olio extra v. d'oliva	g. 5	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

VENERDI' 5^A SETTIMANA

PRANZO:

TAGLIATELLINE AL SUGO DI PESCE (pesce fresco)

CODA DI ROSPO AL FORNO (pesce surgelato)

PATATE FAGIOLINI

PANE E FRUTTA FRESCA

ALIMENTI

Peso netto

Peso lordo

Pasta all'uovo	g. 60	
Pomodoro pelati	g. 75	
Pesce fresco misto macinato	g. 35	
Aglio	q. b.	
Prezzemolo	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Coda di rospo (pesce surg.)	g. 100/110*	
Pangrattato	g. 8	
Prezzemolo e aglio	q. b.	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Limone	g. 3	
Patata	g. 70	g. 90
Fagiolini surg.	g. 50	
Olio extra v. d'oliva	g. 6	
Pane	g. 40	
Frutta fresca	g. 150	g. 170

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). Dovrà comunque essere garantito almeno n° 1 frutto ad es. n° 1 banana, n° 1 mela.

La frutta potrà inoltre essere sostituita (non più di un giorno a settimana) con una piccola porzione di dolce (dolce da forno g. 40 o barretta di cioccolata g. 30)

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. 70/80
Pasta s. glut. o al mais in brodo	g. 50
Riso/pasta all'olio	g. 80
Petto di pollo/tacchino al vapore/lessato/ferri/forno	g. 100
Pollo lessato (coscia)	g. 130 circa
Fettina di maiale o di bovino	g. 100
Hamburger di sola carne	g. 100
Pesce lessato	g. 110
Uovo	g. 60
Formaggi	g. 70
Latticini	g. 90-100
Parmigiano/grana padano (mono porzione)	g. 40
Zucchine lessate	g. 100
Patate o carote lessate	g. 130

Per il condimento fare riferimento al menù di base.

Le grammature si riferiscono al netto degli scarti.