



ASL BT

PugliaSalute



Dipartimento di Prevenzione ASL BT

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

MENÙ PER L'ASILO NIDO - LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

PRIMAVERA-ESTATE

"COMUNE DI MARGHERITA DI SAVOIA"

Dr. Medico S.I.A.N.
Dott. G. D. Stingi

Dietiste S.I.A.N.
Dott.ssa T.P. Nuges
Dott.ssa S. Mancano
Dott.ssa M. Forlano

Direttore S.I.A.N.
Dott. P. Magarelli

MENU' ESTIVO SCUOLA MATERNA E SCUOLA PRIMARIA



LUNEDI' Pasta integrale al pesto di zucchine Frittata al forno Mix di verdure di stagione al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI' Pasta e piselli Primo sale Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI' Insalata di riso (piatto unico) Zucchine alla griglia Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI' Pasta con crema di peperoni Straccetti di vitello in umido Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI' Pasta al pomodoro Platessa al pomodoro Melanzane gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI' Pasta integrale al pesto di basilico Burger di verdure al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI' Farro e lenticchie Ricotta Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI' Pasta al forno con melanzane (piatto unico) Peperoni gratinati Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI' Pasta con crema di carciofi Hamburger di carne Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI' Pasta con zucchine Polpette di merluzzo al forno Bieta al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI' Pasta integrale alla crudaiola Polpette di verdure al forno Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI' Pasta e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI' Timballo di riso al forno (piatto unico) Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI' Pasta con passato di verdure Bocconcini di pollo panati al forno Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI' Pasta al pesto di basilico Platessa al forno Melanzane gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI' Pasta integrale all'ortolana Frittata di verdure di stagione Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI' Riso e lenticchie Ricotta Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI' Lasagna al forno (piatto unico) Melanzane alla griglia Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI' Pasta con zucchine Prosciutto cotto senza polifosfati Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI' Pasta con crema di peperoni Nasello in umido Bieta al pomodoro Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione



RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA 4-6 ANNI

PRIMI PIATTI

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	50
Zucchine	80
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	50
Pesto di basilico	20
Parmigiano	5

PASTA AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	50
Pesta di basilico	20
Parmigiano	5

PASTA AL POMODORO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	50
Pomodoro passata	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Spezie e aromi	q.b.





F/10/612

PASTA INTEGRALE ALLA CRUDAIOIA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	50
Pomodori	80
Caciottina fresca	5
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE ALL'ORTOLANA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	50
Peperoni	30
Melanzane	20
Zucchine	20
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5

LASAGNA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Pasta secca all'uovo	50
Carne di vitello tritata	20
Mozzarella	20
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b

FARRO E LENTICCHIE	Peso in g. alim. crudo
Farro	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA E PISELLI	Peso in g. alim. crudo
Pasta	40
Piselli	60
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

RISO E LENTICCHIE	Peso in gr. alim. crudo
Riso	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

INSALATA DI RISO	Peso in gr. alim. crudo
Riso	50
Verdure fresche di stagione	80
Prosciutto cotto magro	20
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.



PASTA AL FORNO CON MELANZANE	Peso in g. alim. crudo
Pasta	50
Melanzane	50
Mozzarella	40
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.

PASSATO DI VERDURE CON PASTA	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	50
Verdure miste di stagione (passate)	80
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

TIMBALLO DI RISO AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Riso	50
Mozzarella	40
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.



17/10/2022

PASTA CON CREMA DI PEPERONI	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	50
Peperoni	80
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA CON CREMA DI CARCIOFI	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	50
Carciofi	80
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA CON ZUCCHINE	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	50
Zucchine	80
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2022

SECONDI

PROSCIUTTO COTTO	Peso in g. alim. crudo
Prosciutto cotto senza polifosfati	20

POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Merluzzo o nasello	70
Pangrattato	5
Uovo	10
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

RICOTTA DI VACCA	Peso in g. alim. crudo
Ricotta di vacca	40

FRITTATA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Uova	60
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5



A7/10/2022

BURGER/POLPETTE DI VERDURE AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	80
Lova	60
Parmigiano	5
Pangrattato	5
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

FRITTATA DI VERDURE DI STAGIONE	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	80
Lova	60
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

PRIMO SALE	Peso in g. alim. crudo
Primo sale	40

GIUNCATÀ	Peso in g. alim. crudo
Giuncata	40



17/10/2020



HAMBURGERDI DI CARNE	Peso in g. alim. crudo
Carne macinata di pollo,tacchino, suino	40
Aromi	5
Olio extra vergine d'oliva	5

STRACCETTI DI VITELLO IN UMIDO	Peso in g. alim. crudo
Vitello - magro	50
Pomodori	20
Aromi e spezie	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

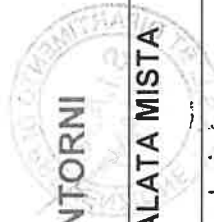
BOCCONCINI DI POLLO PANATI AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Pollo-petto	50
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

PLATESSA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Filetto di platessa	70
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b.



	Peso in g. alim. crudo
PLATESSA AL POMODORO	
Platessa	70
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b

	Peso in g. alim. crudo
NASELLO IN UMIDO	
Merluzzo o nasello	70
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b



CONTORNI

INSALATA MISTA	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	20
Insalata verde (lattuga/ cappuccio/ romana/ indivia)	20
Olio extravergine d'oliva	5

INSALATA DI POMODORI	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	80
Olio extravergine d'oliva	5

FAGIOLINI ALL'OLIO	Peso in g. alim. crudo
Carote	100
Olio extra vergine d'oliva	5

BIETA AL POMODORO	Peso in g. alim. crudo
Bieta	100
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5



17/10/2022

BIETA GRATINATA	
	Peso in g. alim.
Bieta	crudo 100
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE GRATINATE	
	Peso in g. alim.
Melanzane	crudo 100
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

ZUCCHINE ALLA GRIGLIA	
	Peso in g. alim.
Zucchine	crudo 100
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE ALLA GRIGLIA	
	Peso in g. alim.
Melanzane	crudo 100
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2012

PEPERONI GRATINATI	Peso in g. alim. crudo
Peperoni	100
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.

MIX DI VERDURE DI STAGIONE AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Peperoni	30
Melanzane	30
Zucchine	40
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.

PANE

PANE DI TIPO 0	Peso in g. alim.
Pane di tipo 0	40

PANE DI TIPO INTEGRALE	Peso in g. alim.
Pane di tipo integrale	50

FRUTTA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Peso in g. alim.
Frutta fresca	150



17/10/2022

**RICETTARIO MENU' ESTIVO
SCUOLA PRIMARIA 6-9 ANNI**



PRIMI PIATTI

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	60
Zucchine	100
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	60
Pasta di basilico	25
Parmigiano	5

PASTA AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	60
Pasta di basilico	25
Parmigiano	5

PASTA AL POMODORO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	60
Pomodoro passata	30
Parmigiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Spezie e aromi	q.b.





PASTA INTEGRALE ALLA CRUDAIOLA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	60
Pomodori	100
Caciottina fresca	5
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE ALL'ORTOLANA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	60
Peperoni	40
Melanzane	30
Zucchine	30
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5

LASAGNA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Pasta secca all'uovo	60
Carne di vitello tritata	25
Mozzarella	25
Pomodori pelati	30
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b

FARRO E LENTICCHIE	Peso in g. alim. crudo
Farro	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.



PASTA E PISELLI	Peso in g. alim. crudo
Pasta	40
Piselli	60
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

RISO E LENTICCHIE	Peso in gr. alim. crudo
Riso	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

INSALATA DI RISO	Peso in gr. alim. crudo
Riso	60
Verdure fresche di stagione	100
Prosciutto cotto magro	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.



A/10/2011

PASTA AL FORNO CON MELANZANE	Peso in g. alim. crudo
Pasta	60
Melanzane	100
Mozzarella	50
Pomodori pelati	30
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.

PASSATO DI VERDURE CON PASTA	Peso in g. alim. crudo
Pasta	60
Verdure miste di stagione (passate)	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

TIMBALLO DI RISO AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Riso	60
Mozzarella	50
Pomodori pelati	30
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.

PASTA CON CREMA DI PEPERONI	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	60
Peperoni	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA CON CREMA DI CARCIOFI	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	60
Carciofi	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA CON ZUCCHINE	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	60
Zucchine	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2022

SECONDI

PROSCIUTTO COTTO	Peso in g. alim. crudo
Prosciutto cotto senza polifosfati	30

POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Merluzzo o nasello	80
Pangrattato	10
Uovo	15
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

RICOTTA DI VACCA	Peso in g. alim. crudo
Ricotta di vacca	50

FRITTATA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Uova	60
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5



17/10/2022

BURGER/POLPETTE DI VERDURE AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	100
Lova	60
Parmigiano	5
Pangrattato	10
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

FRITTATA DI VERDURE DI STAGIONE	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	100
Lova	60
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

PRIMO SALE	Peso in g. alim. crudo
Primo sale	50

GIUNCATÀ	Peso in g. alim. crudo
Giuncata	50

17/10/2022





17/10/2022

HAMBURGERDI DI CARNE	Peso in g. alim. crudo
Carne macinata di pollo, tacchino, suino	60
Aromi	5
Olio extra vergine d'oliva	5

STRACCETTI DI VITELLO IN UMIDO	Peso in g. alim. crudo
Vitello - magro	60
Pomodori	30
Aromi e spezie	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

BOCCONCINI DI POLLO PANATI AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Pollo-petto	60
Pangrattato	10
Spezie e aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

PLATESSA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Filetto di platessa	80
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b.

PLATESSA AL POMODORO	
	Peso in g. alim. crudo
Platessa	80
Pomodoro passata	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b

NASELLO IN UMIDO	
	Peso in g. alim. crudo
Merluzzo o nasello	80
Pomodoro passata	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b



17/10/2022

CONTORNI

INSALATA MISTA	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	50
Insalata verde (lattuga/ cappuccio/ romana/ indivia)	40
Olio extravergine d'oliva	5

INSALATA DI POMODORI	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	100
Olio extravergine d'oliva	5

FAGIOLINI ALL'OLIO	Peso in g. alim. crudo
Fagiolini	150
Olio extra vergine d'oliva	5

BIETA AL POMODORO	Peso in g. alim. crudo
Bieta	150
Pomodoro passata	30
Olio extravergine d'oliva	5



17/10/2022

BIETA GRATINATA	
	Peso in g. alim. crudo
Bieta	150
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE GRATINATE	
	Peso in g. alim. crudo
Melanzane	150
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

ZUCCHINE ALLA GRIGLIA	
	Peso in g. alim. crudo
Zucchine	150
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE ALLA GRIGLIA	
	Peso in g. alim. crudo
Melanzane	150
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PEPERONI GRATINATI	
	Peso in g. alim. crudo
Peperoni	150
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	10
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2022



17/10/2022

MIX DI VERDURE DI STAGIONE AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Peperoni	50
Melanzane	50
Zucchine	50
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	10
Spezie e aromi	q.b.

PANE

PANE DI TIPO 0	Peso in g. alim.
Pane di tipo 0	40

PANE DI TIPO INTEGRALE	Peso in g. alim.
Pane di tipo integrale	50

FRUTTA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Peso in g. alim.
Frutta fresca	150

MENU' ESTIVO SCUOLA L'ASILO NIDO 24-36 MESI

LUNEDI'	Pasta integrale al pesto di zucchine Frittata al forno Mix di verdure di stagione al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI'	Pasta e piselli Primo sale Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI'	Pasta alla bolognese (piatto unico) Zucchine alla griglia Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI'	Pasta con crema di peperoni Straccetti di vitello in umido Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI'	Pasta al pomodoro Plattessa al pomodoro Melanzane gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI'	Pasta integrale al pesto di basilico Burger di verdure al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI'	Farro e lenticchie Ricotta Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI'	Pasta al forno con melanzane (piatto unico) Peperoni gratinati Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI'	Pasta con crema di carciofi Hamburger di carne Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI'	Pasta con zucchine Polpette di merluzzo al forno Bieta al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI'	Pasta integrale alla crudaiola Polpette di verdure al forno Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI'	Pasta e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI'	Timballo di riso al forno (piatto unico) Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI'	Pasta con passato di verdure Bocconcini di pollo panati al forno Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI'	Pasta al pesto di basilico Plattessa al forno Melanzane gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
LUNEDI'	Pasta integrale all'ortolana Frittata di verdure di stagione Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	MARTEDI'	Riso e lenticchie Ricotta Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI'	Lasagna al forno (piatto unico) Melanzane alla griglia Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	GIOVEDI'	Pasta con zucchine Polpette di tacchino al forno Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione	VENERDI'	Pasta con crema di peperoni Nasello in umido Bieta al pomodoro Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione



17/10/2022



**RICETTARIO MENU' ESTIVO
ASILO NIDO 24-36 MESI**



17/10/2022

PRIMI PIATTI

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	40
Zucchine	60
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	40
Pesta di basilico	15
Parmigiano	5

PASTA AL PESTO DI BASILICO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	50
Pesta di basilico	20
Parmigiano	5

PASTA AL POMODORO	Peso in g. alim. crudo
Pasta	40
Pomodoro passata	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA INTEGRALE ALLA CRUDAIOIA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	40
Pomodori	60
Caciottina fresca	5
Spezie e aromi	q.b
Olio extravergine d'oliva	5

PASTA INTEGRALE ALL'ORTOLANA	Peso in g. alim. crudo
Pasta integrale	40
Peperoni	20
Melanzane	20
Zucchine	20
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5

LASAGNA AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Pasta secca all'uovo	40
Carne di vitello tritata	15
Mozzarella	15
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b



17/10/2022

FARRO E LENTICCHIE	Peso in g. alim. crudo
Farro	30
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA E PISELLI	Peso in g. alim. crudo
Pasta	30
Piselli	60
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

RISO E LENTICCHIE	Peso in gr. alim. crudo
Riso	30
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PASTA ALLA BOLOGNESE	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	40
Vitello-magro	40
Pomodoro pelato	20
Olio extra vergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2022

PASTA AL FORNO CON MELANZANE	Peso in g. alim. crudo
Pasta	40
Melanzane	60
Mozzarella	30
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.

PASSATO DI VERDURE CON PASTA	Peso in gr. alim. crudo
Pasta	40
Verdure miste di stagione (passate)	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Spezie e aromi	q.b.

TIMBALLO DI RISO AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Riso	40
Mozzarella	30
Pomodori pelati	20
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5
spezie e aromi	q.b.



12/10/2022

PASTA CON CREMA DI PEPERONI		Peso in gr. alim. crudo
Pasta		40
Peperoni		60
Olio extra vergine d'oliva		5
Parmigiano		5
Spezie e aromi		q.b.

PASTA CON CREMA DI CARCIOFI		Peso in gr. alim. crudo
Pasta		40
Carciofi		60
Olio extra vergine d'oliva		5
Parmigiano		5
Spezie e aromi		q.b.

PASTA CON ZUCCHINE		Peso in gr. alim. crudo
Pasta		40
Zucchine		60
Olio extra vergine d'oliva		5
Parmigiano		5
Spezie e aromi		q.b.



17/10/2022

SECONDI



12/10/2022

	Peso in g. alim. crudo
POLPETTE DI TACCHINO AL FORNO	
Tacchino	30
Pangrattato	5
Uovo	5
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

	Peso in g. alim. crudo
POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO	
Merluzzo o nasello	50
Pangrattato	5
Uovo	5
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

	Peso in g. alim. crudo
RICOTTA DI VACCA	
Ricotta di vacca	30

	Peso in g. alim. crudo
FRITTATA AL FORNO	
Uova	30
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

BURGER/POLPETTE DI VERDURE AL FORNO	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	80
Uova	30
Parmigiano	5
Pangrattato	5
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

FRITTATA DI VERDURE DI STAGIONE	Peso in g. alim. crudo
Verdure fresche di stagione	80
Uova	30
Parmigiano	5
Aromi e spezie	q.b
Olio extra vergine d'oliva	5

PRIMO SALE	Peso in g. alim. crudo
Primo sale	30

GIUNCATA	Peso in g. alim. crudo
Giuncata	30

HAMBURGERDI DI CARNE	Peso in g. alim. crudo
Carne macinata di pollo,tacchino, suino	30
Aromi	5
Olio extra vergine d'oliva	5



17/10/2022

STRACCETTI DI VITELLO IN UMIDO		Peso in g. alim. crudo
Vitello - magro		40
Pomodori		20
Aromi e spezie		q.b.
Olio extravergine d'oliva		5

BOCCONCINI DI POLLO PANATI AL FORNO		Peso in g. alim. crudo
Pollo-petto		40
Pangrattato		5
Spezie e aromi		q.b.
Olio extravergine d'oliva		5

PLATESSA AL FORNO		Peso in g. alim. crudo
Filetto di platessa		50
Pangrattato		5
Olio extravergine d'oliva		5
Aromi e spezie		q.b.

PLATESSA AL POMODORO		Peso in g. alim. crudo
Platessa		50
Pomodoro passata		20
Olio extravergine d'oliva		5
Aromi e spezie		q.b.



17/10/2022

NASELLO IN UMIDO	Peso in g. alim. crudo
Merluzzo o nasello	50
Pomodoro passato	20
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi e spezie	q.b



17/10/2022

CONTORNI



INSALATA MISTA

	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	10
Insalata verde (lattuga/ cappuccio/ romana/ indivia)	10
Olio extravergine d'oliva	5

INSALATA DI POMODORI

	Peso in g. alim. crudo
Pomodori	60
Olio extravergine d'oliva	5

FAGIOLINI ALL'OLIO

	Peso in g. alim. crudo
Carote	80
Olio extra vergine d'oliva	5

BIETA AL POMODORO

	Peso in g. alim. crudo
Bieta	80
Pomodoro passata	20
Olio extravergine d'oliva	5

17/10/2022

BIETA GRATINATA	Peso in g. alim. crudo
Bieta	80
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE GRATINATE	Peso in g. alim. crudo
Melanzane	80
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

ZUCCHINE ALLA GRIGLIA	Peso in g. alim. crudo
Zucchine	80
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

MELANZANE ALLA GRIGLIA	Peso in g. alim. crudo
Melanzane	80
Olio extravergine d'oliva	5
Spezie e aromi	q.b.

PEPERONI GRATINATI	Peso in g. alim. crudo
Peperoni	80
Olio extravergine d'oliva	5
Pangrattato	5
Spezie e aromi	q.b.



17/10/2022

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionali ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - Caszeiva tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane. Le grammature dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina magra.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Le verdure proposte nel piano nutrizionale possono essere sostituite con altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o Parboiled.



17/10/2022

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

ASILO NIDO

- lasagna al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (40g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano),, quale primo piatto, e straccetti di pollo al forno (40g di di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;

- pasta con melanzane al forno: è possibile la sostituzione con pasta con melanzane (40g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 60 g di melanzane, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e petto di pollo agli aromi (40 g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

SCUOLA DELL'INFANZIA

- lasagna al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano),, quale primo piatto, e straccetti di pollo al forno (50g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;

- pasta con melanzane al forno: è possibile la sostituzione con pasta con melanzane (50g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 80 g di melanzane, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e 50g petto di pollo agli aromi (50g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

SCUOLA PRIMARIA

- Lasagna al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (60g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;



12/10/2022

