

Menù primavera-estate scuola dell'infanzia, primaria comune di Follignano rev. anno 2008-09

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta con melanzane Ricotta di vacca / robiola / stracchino Carote Pane Kiwi/Fragole/uva/altra frutta di stagione	Minestrone di pasta e legumi Mozzarella Insalata di pomodori e cetrioli Pane Kiwi/Ciliegie/fragole/frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Uovo Fagiolini Pane Prugne/susine/frutta di stagione	Riso e lenticchie Robiola /stracchino/ ricotta di vacca Spinaci Pane Macedonia
Martedì	Pasta al pomodoro Carne magra di bovino adulto /scaloppina di vitello Insalata mista Pane Macedonia di frutta di stagione	Insalata di riso uovo Zucchine / bietola Pane Pera/frutta di stagione Ciambella/torta margherita	Risotto con carciofi Petto di pollo/cosce di pollo Insalata mista Pane Kiwi/Pera	Pasta con ricotta e spinaci Prosciutto crudo /cotto Patate Pane Mela/altra frutta di stagione
Mercoledì	Pasta con sugo di pesce Uovo Melanzane Pane Susine/frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro con zucchine e basilico Coda di rospo Fagiolini Pane Kiwi/fragole/uva/altra frutta di stagione	Minestrone con pasta e legumi misti Zucchine e/o melanzane ripiene di carne magra di bovino adulto Pane Albicocche/frutta di stagione	Minestrone con orzo perlato/pastina Roast-beef di bovino adulto Peperoni Pane Kiwi/Melone/frutta di stagione
Giovedì	Pasta e fagioli Prosciutto crudo/cotto Insalata di pomodori Pane Albicocche/frutta di stagione	Pasta con ricotta e pomodoro Petto di tacchino Melanzane Pane Pesche/frutta di stagione	Pasta con peperoni Fiocchi di latte magro/asiago/robiola Lattuga Pane Banana/altra frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Merluzzo/nasello Lattuga Pane Fragole/uva /frutta di stagione
Venerdì	Risotto con pomodoro e basilico Filetti di merluzzo/nasello Spinaci Pane Banana	Pasta con asparagi Polpette di pesce Insalata di pomodori Pane Mela/altra frutta di stagione	Minestrone di patate Sogliola Insalata di pomodori e cetrioli Pane Pesche/frutta di stagione	Pasta con pomodoro Uova Piselli Pane Albicocche /frutta di stagione

Menù autunno-inverno scuola dell'infanzia, primaria comune di Folignano rev.2008-09

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Scaloppine di vitello Spinaci Pane Arancia	Risotto alla parmigiana (parmigiano grattugiato 10g) Ricotta di vacca / robiola / stracchino Bietola Pane Macedonia	Pasta al pomodoro Uova Broccoli Pane Banana	Tortellini in brodo vegetale Bresaola con rucola e grana Insalata mista Pane Mela
Martedì	Riso e lenticchie Prosciutto crudo/cotto Patate Pane Banana	Pasta al pomodoro e piselli Roast-beef di bovino adulto Insalata mista Pane Mela	Pasta con verdure di stagione Mozzarella Cicoria /carote Pane Macedonia	Minestrone di pasta e legumi Sogliola / coda di rospo Patate /cicoria Pane Kiwi
Mercoledì	Passato di verdure con pastina Ricotta di vacca/robiola/stracchino Insalata mista Pane Mandarini /mandaranci	Pasta e ceci Prosciutto crudo/cotto Pane Pera	Risotto con radicchio Cosce di pollo /petto di pollo Insalata mista Pane Mela	Pasta al sugo di pesce Uova Finocchi Pane Arancia
Giovedì	Pasta olio e parmigiano 10g Palombo Finocchi /Cavolfiore Pane Kiwi	Gnocchi al pomodoro Uovo Carciofi Pane Arancia	Pasta al Forno Spinaci Pane Arancia Torta margherita/ciambella	Pasta con verdure di stagione Polpette di carne Piselli Pane Pera
Venerdì	Pasta al tonno e olive Uovo Patate Pane Pera	Minestrone con orzo perlato/pastina Filetto di platessa Insalata mista Pane Mela	Minestra con fagioli Nasello / merluzzo Patate Pane Pera	Risotto alla milanese Merluzzo/nasello Spinaci Pane Mandarini/mandaranci

Primavera-estate	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta* con melanzane Ricotta di vacca / robiola / stracchino Carote Pane* Kiwi/Fragole/uva/altra frutta di stagione *senza glutine	Minestrone di pasta* e legumi Mozzarella Insalata di pomodori e cetrioli Pane* Kiwi/Ciliegie/fragole/frutta di stagione *senza glutine	Pasta* pomodoro e basilico Uovo Fagiolini Pane* Prugne/susine/frutta di stagione *senza glutine	Riso e lenticchie Robiola /stracchino/ ricotta di vacca Spinaci Pane* Macedonia *senza glutine
Martedì	Pasta* al pomodoro <u>Carne magra di bovino adulto /scaloppina di vitello senza farina opp.con farina senza glutine</u> Insalata mista Pane* Macedonia di frutta di stagione *senza glutine	Insalata di riso** uovo Zucchine / bietola Pane* Pera/frutta di stagione Dolce senza glutine *senza glutine	Risotto con carciofi Petto di pollo/cosce di pollo Insalata mista Pane* Kiwi/Pera *senza glutine	Pasta* con ricotta e spinaci Prosciutto crudo /cotto* Patate Pane* Mela/altra frutta di stagione *senza glutine
Mercoledì	Pasta* con sugo di pesce Uovo Melanzane Pane* Susine/frutta di stagione *senza glutine	Gnocchi*/riso al pomodoro con zucchine e basilico Coda di rospo Fagiolini Pane* Kiwi/fragole/uva/altra frutta di stagione *senza glutine	Minestrone con pasta* e legumi misti Zucchine e/o melanzane <u>ripiene di carne magra di bovino adulto con</u> <u>pangrattato/mollica senza glutine o senza pangrattato</u> Pane* Albicocche/frutta di stagione *senza glutine	Minestrone con pastina*/riso Roast-beef di bovino adulto Peperoni Pane* Kiwi/Melone/frutta di stagione *senza glutine

Giovedì	Pasta* e fagioli Prosciutto crudo/ cotto* Insalata di pomodori Pane* Albicocche/frutta di stagione *senza glutine	Pasta* con ricotta e pomodoro Petto di tacchino Melanzane Pane* Pesche/frutta di stagione *senza glutine	Pasta* con peperoni Fiocchi di latte magro/asiago/robiola Lattuga Pane* Banana/altra frutta di stagione *senza glutine	Gnocchi*/riso al pomodoro Merluzzo/nasello Lattuga Pane* Fragole/uva /frutta di stagione *senza glutine
Venerdì	Risotto con pomodoro e basilico <u>Filetti di merluzzo/nasello (al forno senza pangrattato o con pangrattato senza glutine)</u> Spinaci Pane* Banana *senza glutine	Pasta* con asparagi <u>Polpette di pesce (con pangrattato senza glutine o senza pangrattato, opp.filetto di pesce al forno senza pangrattato)</u> Insalata di pomodori Pane* Mela/altra frutta di stagione *senza glutine	Minestra con pasta* e patate Sogliola Insalata di pomodori e cetrioli Pane* Pesche/frutta di stagione * senza glutine	Pasta* con pomodoro Uova Piselli Pane* Albicocche /frutta di stagione *senza glutine

****insalata di riso:possono essere usate verdure in salamoia o sott'olio e formaggi (no formaggi a fette, fusi). Prosciutto cotto o altro tipo si salame deve avere la dicitura senza glutine.**

N.B.

Nel caso di uso di legumi misti verificare che non vi siano cereali non consentiti quali frumento (pasta/pastina), orzo, kamut, farro..

Tutte le preparazioni devono essere realizzate con farina senza glutine (scaloppine), pangrattato/mollica senza glutine come nel caso di carne/pesce in polpette o al forno. Se non si ha a disposizione il prodotto senza glutine scegliere una preparazione più semplice come in padella oppure lessato.

Per quanto riguarda tortellini e gnocchi verificare la possibilità di acquisto di tortellini e gnocchi senza glutine. In alternativa somministrare pasta senza glutine oppure riso.

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Autunno- inverno				
Lunedì	Pasta* al pomodoro <u>Scaloppine di vitello senza</u> <u>farina opp. con farina senza</u> <u>glutine</u> Spinaci Pane* Arancia *senza glutine	Risotto alla parmigiana (parmigiano grattugiato 10g) Ricotta di vacca / robiola / stracchino Bietola Pane* Macedonia *senza glutine	Pasta* al pomodoro Uova Broccoli Pane* Banana *senza glutine	Tortellini*/riso in brodo vegetale Bresaola con rucola e grana Insalata mista Pane* Mela *senza glutine
Martedì	Riso e lenticchie Prosciutto crudo/ cotto* Patate Pane* Banana *senza glutine	Pasta* al pomodoro e piselli Roast-beef di bovino adulto Insalata mista Pane* Mela *senza glutine	Pasta* con verdure di stagione Mozzarella Cicoria /carote Pane* Macedonia *senza glutine	Minestrone di pasta* e legumi Sogliola / coda di rospo Patate /cicoria Pane* Kiwi *senza glutine
Mercoledì	Passato di verdure con pastina* Ricotta di vacca/robiola/stracchino Insalata mista Pane* Mandarini /mandaranci *senza glutine	Pasta e ceci Prosciutto crudo/ cotto* Pane* Pera *senza glutine	Risotto con radicchio Cosce di pollo /petto di pollo Insalata mista Pane* Mela *senza glutine	Pasta* al sugo di pesce Uova Finocchi Pane* Arancia *senza glutine

Giovedì	Pasta* olio e parmigiano 10g Palombo Finocchi /Cavolfiore Pane* Kiwi *senza glutine	Gnocchi*/riso al pomodoro Uovo Carciofi Pane* Arancia *senza glutine	Pasta* al Forno Spinaci Pane* Arancia Torta margherita/ciambella* *senza glutine	Pasta* con verdure di stagione Polpette di carne(con <u>pangrattato/mollica senza glutine</u> <u>o senza pangrattato, opp.carne in</u> <u>padella)</u> Piselli Pane* Pera *senza glutine
Venerdì	Pasta* al tonno e olive Uovo Patate Pane* Pera *senza glutine	Minestrone con pastina* Filetto di platessa Insalata mista Pane* Mela *senza glutine	Minestra* con fagioli Nasello / merluzzo Patate Pane* Pera *senza glutine	Risotto alla milanese Merluzzo/nasello Spinaci Pane* Mandarini/mandaranci *senza glutine

N.B.

Nel caso di uso di legumi misti verificare che non vi siano cereali non consentiti quali frumento (pasta/pastina), orzo, kamut, farro..
Tutte le preparazioni devono essere realizzate con farina senza glutine (scaloppine), pangrattato/mollica senza glutine come nel caso di carne/pesce in polpette o al forno. Se non si ha a disposizione il prodotto senza glutine scegliere una preparazione più semplice come in padella oppure lesso.

Per quanto riguarda tortellini e gnocchi verificare la possibilità di acquisto di tortellini e gnocchi senza glutine. In alternativa somministrare pasta senza glutine oppure riso.

Sono consentiti pesce e verdure surgelate tal quale, ovvero senza aggiunta di cereali vietati. Il tonno in scatola è permesso.

Tabelle dietetiche menù scolastico revisione anno 2008/09

PRIMI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Pasta di semola o riso	60	70	80
Pasta all'uovo secca	50	60	70
Pasta pomodoro e piselli: - pasta - piselli freschi / surgelati - pomodoro fresco / in scatola	60 20 q.b.	70 40 q.b.	80 50 q.b.
Pasta ricotta e spinaci: - pasta - ricotta di vacca - spinaci	60 20 30	70 30 40	80 40 50
Pasta ricotta e pomodoro: - pasta - ricotta di vacca - pomodoro fresco / in scatola	60 20 q.b.	70 30 q.b.	80 40 q.b.
Pasta al ragù: -pasta -carne magra di bovino adulto -pomodoro fresco/in scatola	60 30 q.b.	70 40 q.b.	80 50 q.b.
Pasta con verdure: - pasta - verdure	60 40	70 50	80 60
Pasta con sugo di pesce: - pasta - pesce senza spine	60 20	70 30	80 50
Pasta con tonno e olive verdi / nere: - pasta - tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva - olive denocciolate	60 20 10	70 30 15	80 40 20
Minestrone con legumi: - verdure miste - legumi misti/fagioli - pasta	50 10 30	60 20 40	70 30 50
Minestrone /passato di verdure: - verdure miste - pasta	70 30	80 40	90 50
Riso e lenticchie: - riso - lenticchie	30 20	40 40	40 50
Pasta e fagioli: - pasta - fagioli	30 30	50 40	60 50
Pasta e ceci: - pasta - ceci	30 30	50 40	60 50
Minestra di patate: - patate - pane tostato o minestra	130 20	150 30	200 40

- parmigiano grattugiato	10	10	10
Orzo in brodo / minestrone	30	40	50
Lenticchie in brodo	30	40	60
Tortellini freschi asciutti	80	100	130
Tortellini freschi in brodo vegetale	60	80	110
Gnocchi	140	160	180
Pasta al forno:			
- pasta di semola	60	70	80
- carne magra di bovino adulto	30	40	50
- mozzarella	30	40	40
- oppure pasta all'uovo (anche pasta sfoglia per lasagne)	50	60	70
Insalata di riso:			
- riso	60	70	80
- asiago	15	20	25
- prosciutto cotto	15	20	25
- tonno al naturale	10	20	30
- sottaceti / giardiniera	20	20	20
Polenta di mais o mais integrale	70	80	100

SECONDI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Carne magra di bovino adulto roast- beef, polpette, spezzatino, vitello per scaloppine,	70	80	100
Polpette di carne:			
- carne magra di bovino adulto	70	80	100
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- acqua / latte	q.b.	q.b.	q.b.
- erbe aromatiche, spezie, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano	5	5	5
Zucchine / melanzane ripiene di carne			
- carne magra di bovino adulto	70	80	100
- zucchine / melanzane *	80-120	100-150	150-200
- mollica di pane, acqua / latte,	q.b.	q.b.	q.b.
- prezzemolo, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano	5	5	5
Petto di tacchino o petto di pollo	80	90	120
Cosce di pollo o fusi	130	150	180
Carne magra di coniglio (priva di scarti)	70	80	110
Prosciutto crudo privato del grasso visibile	40	50	70
Prosciutto crudo privato del grasso visibile (come II° piatto dopo "pasta e legumi" o tortellini)	30	40	50
Prosciutto cotto	30	40	50
Bresaola con rucola e grana:			
- bresaola	20	30	40
- grana/parmigiano a scaglie	10	15	20
- rucola (qualche foglia)	q.b.	q.b.	q.b.
Asiago/formaggio grana /caciotta/stracchino /robiola	30	40	50
Mozzarella	40	50	60
Fiocchi di latte magro	70	80	90
Ricotta di vacca	60	70	80
Merluzzo /nasello / seppie / sogliola /	100	120	150

platessa / palombo / coda di rospo			
Polpette di pesce:			
- pesce (merluzzo / coda di rospo / palombo)	100	120	150
- mollica di pane/pangrattato, acqua,	q.b.	q.b.	q.b.
- prezzemolo, spezie, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	120 (n.2)

CONTORNI *	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Lattuga / insalata mista	50	70	100
Pomodori / finocchi / carote	80	100	120
Piselli	70	90	100
Carciofi / melanzane / cicoria / bietola / broccoli / fagiolini / zucchine / peperoni	80-120	100-150	150-200
Patate	100	100	150
Spinaci	120	200	200
Sformato di verdure:			
- verdure fresche/surgelate	120	150	200
- parmigiano grattugiato	5	5	5
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.

*** N.B.:** le porzioni indicate per la verdura cruda, in foglie e senza, è la porzione media raccomandata con la possibilità di aumentare il quantitativo sia in fase di preparazione sia in fase di somministrazione. Per quanto riguarda la verdura cotta, l'intervallo della grammatura (80-120 ecc) è da intendersi nel seguente modo: obbligatoriamente deve essere somministrata almeno la quantità minima.

FRUTTA	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva/frutti di bosco	100	150	150
Mandarino / kiwi / ciliegie / prugne o susine / fragole / banana	100	100	150
Melone	100	150	200

Varie	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Torta margherita/ Ciambella/crostata alla marmellata	30	50	80
Pane bianco / integrale	40	50	60
Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	15	15