

Scuola dell'Infanzia e Primaria del Comune di Montepandone - Anno Scolastico 2017/2018 - Menù Primavera - Estate

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lunedì	Pasta con tonno e olive Tacchino panato Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Frittata Insalata mista Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con orzo Petto di pollo al limone Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Formaggio fresco Frecantò Pane Frutta di stagione
Martedì	Passato di verdure e legumi con pastina Formaggio fresco Bietoline Pane Frutta di stagione	Pasta di farro con crema di zucchine Platessa impanata al forno Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Merluzzo con pomodorini al forno Carote julienne Pane Frutta di stagione	Lasagna con verdure di stagione Crostini con crema di ceci e con crema di caprino e pere Insalata verde Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Gnocchi di patate al pomodoro Polpette di miglio Piselli al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Cosce di pollo Bietoline Pane Frutta di stagione	Pasta con olio e parmigiano Caprese Pane Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con farro Polpette di pesce Fagiolini Pane Frutta di stagione
Giovedì	Riso con verdure di stagione Petto di pollo alle erbe Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con riso Seppie con piselli Spinaci Pane Frutta di stagione	Agnolotti ricotta e spinaci con sugo al pomodoro Polpette di verdure con quinoa e lenticchie Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta con feta e piselli Frittata con verdure di stagione Carote al vapore Pane Frutta di stagione
Venerdì	Pasta con olio e parmigiano Merluzzo gratinato al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Tagliatelle con ragù di pesce Ricotta noci e pinoli Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta crema di zucchine e ceci Arrosto di tacchino con mele Bietoline Pane Frutta di stagione	Pasta Senatore Cappelli al pomodoro Polpette di verdure e cannellini Insalata di pomodori Pane Macedonia di frutta

NB Una volta ogni due settimane la frutta può essere sostituita da un dolce/gelato.



Scuola dell'Infanzia e Primaria del Comune di Montepandone - Anno Scolastico 2017/2018 - Menù Autunno - Inverno

CAMST
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DOTT.SSA GIULIA STRACCI
 Dietista Area Territoriale Centro Sud
 Tel. 071 2867758
 Mail: giulia.stracci@camst.it

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lunedì	Passato di verdure e legumi con pastina Polpette di carne Bietoline Pane Frutta fresca	Pasta di farro con la zucca Formaggio fresco Insalata verde Pane Frutta fresca	Pasta con crema di caprino fresco e piselli Frittata Carote julienne Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Petto di pollo panato Spinaci Pane Frutta fresca
Martedì	Gnocchi di patate al ragù vegetale Frittata con verdure di stagione Finocchi gratinati Pane Frutta fresca/macedonia	Pasta con ragù di carne bianca Polpette di verdure e cannellini Pisellini e carote Pane Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Formaggio fresco Spinaci Pane Frutta fresca	Riso con verdure di stagione Filetti di platessa gratinati Insalata mista Pane Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al pomodoro Ricotta con noci e pinoli Carote julienne Pane Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Platessa impanata al forno Bietoline Pane Frutta fresca	Riso con ragù di pesce Arrosto di tacchino con castagne Insalata verde Pane Frutta fresca	Lasagna con ragù di carne bianca Crostini con crema di carote e hummus di ceci Carote al vapore Pane Frutta fresca
Giovedì	Risotto con olio e parmigiano Merluzzo al limone Insalata mista Pane Frutta fresca	Tagliatelle al pomodoro Cosce di pollo Spinaci Pane Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Polpette di miglio Insalata di finocchi Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Formaggio fresco Bietoline Pane Frutta fresca
Venerdì	Pasta al ragù di pesce Polpette di verdure con quinoa e lenticchie Spinaci Pane Frutta fresca	Pasta e fagioli Polpette di pesce Insalata mista Pane Frutta fresca	Agnolotti ricotta e spinaci con olio e salvia Seppie con piselli Bietoline Pane Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Straccetti di tacchino con carote e mandorle Insalata verde Pane Frutta fresca

NB Una volta ogni due settimane la frutta può essere sostituita da un dolce/gelato.



CAMST
LA PIETROLOGIA ITALIANA
DOTT.SSA GIULIA STRACCI
Dietista Area Territoriale Centro Sud
Tel. 071 2867758
Mail: giulia.stracci@camst.it

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI MONTEPRANDONE
MENU' ANNO SCOLASTICO 2017/2018

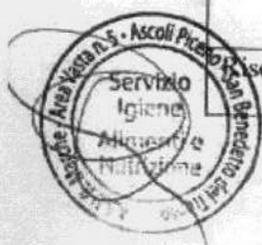
INGREDIENTI ED ALLERGENI

Gli alimenti evidenziati e sottolineati contengono o possono contenere uno o più degli allergeni riportati nel Regolamento UE 1169/2011

PRIMI PIATTI ASCIUTTI
Pasta / riso olio e parmigiano: - <u>pasta</u> / <u>riso</u> - <u>parmigiano gratt.</u> - <u>olio evo</u>
Pasta / riso / pasta integrale / pasta Senatore Cappelli / pasta di farro / gnocchi / orzo / agnolotti ricotta e spinaci al pomodoro - <u>pasta</u> / <u>riso</u> / <u>pasta integrale</u> / <u>pasta Senatore Cappelli</u> / <u>pasta di farro</u> / <u>gnocchi</u> / <u>orzo</u> / <u>agnolotti ricotta e spinaci</u> - <u>polpa di pomodoro</u> - <u>sedano</u> , <u>carota</u> , <u>cipolla</u> - <u>olio evo</u> - <u>parmigiano gratt.</u>
Pasta / gnocchi al ragù vegetale - <u>pasta</u> / <u>gnocchi</u> - <u>polpa di pomodoro</u> - <u>verdure fresche di stagione</u> - <u>sedano</u> , <u>carota</u> , <u>cipolla</u> - <u>olio evo</u> - <u>parmigiano gratt.</u>
Pasta / pasta di farro con la zucca: - <u>pasta</u> / <u>pasta di farro</u> - <u>zucca fresca</u> - <u>olio evo</u>
Pasta con tonno e olive verdi / nere: - <u>pasta</u> - <u>tonno al naturale o all'olio</u> - <u>extravergine d'oliva</u> - <u>olive denocciolate</u> - <u>olio evo</u>
Pasta con feta e piselli - <u>pasta</u>



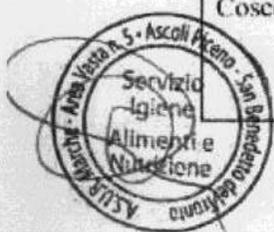
<ul style="list-style-type: none"> - piselli - <u>feta</u>
<p>Pasta di farro con crema di zucchine</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta di farro</u> - zucchine - olio evo
<p>Pasta di farro con crema di caprino fresco e piselli</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta di farro</u> - piselli - <u>caprino</u>
<p>Pasta crema di zucchine e ceci</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta</u> - zucchine - ceci - olio evo
<p>Pasta / pasta al farro / risotto al ragù di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta / pasta di farro / riso</u> - <u>merluzzo, platessa</u> - olio evo
<p>Pasta e fagioli</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta</u> - fagioli secchi - <u>parmigiano grattugiato</u> - olio evo
<p>Pasta con ragù di carne bianca</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pasta</u> - polpa di pomodoro - carne di pollo e tacchino - <u>sedano, carota, cipolla</u> - <u>parmigiano grattugiato</u> - olio evo
<p>Riso con verdure di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - riso - verdure fresche di stagione - <u>brodo vegetale (sedano)</u> - olio evo
<p>Risotto ai funghi</p> <ul style="list-style-type: none"> - riso



<ul style="list-style-type: none"> - <i>funghi</i> - <i><u>brodo vegetale (sedano)</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Lasagna con verdure di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>lasagne</u></i> - <i>verdure di stagione</i> - <i><u>parmigiano grattugiato</u></i> - <i><u>mozzarella, farina, latte</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Lasagna con ragù di carne bianca</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>lasagne</u></i> - <i>polpa di pomodoro</i> - <i>carne di pollo e tacchino</i> - <i><u>sedano, carota, cipolla</u></i> - <i><u>parmigiano grattugiato</u></i> - <i><u>mozzarella, farina, latte</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Tagliatelle con ragù di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>tagliatelle</u></i> - <i><u>merluzzo, platessa</u></i> - <i>polpa di pomodoro</i> - <i><u>sedano carota cipolla</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Agnolotti ricotta e spinaci con sugo al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>agnolotti ricotta e spinaci</u></i> - <i>polpa di pomodoro</i> - <i><u>sedano carota cipolla</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Agnolotti ricotta e spinaci con olio e salvia</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>agnolotti ricotta e spinaci</u></i> - <i>olio evo, salvia</i>
<p>PRIMI PIATTI IN BRODO O MINISTRONI O PASSATI</p>
<p>Minestra/minestrone /passato di verdure con pasta/riso</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>verdure miste di stagione (sedano)</u></i> - <i><u>pastina/riso</u></i> - <i>olio evo</i>
<p>Passato di verdure e legumi con pasta/riso/orzo/farro</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i><u>verdure miste di stagione (sedano)</u></i>



<ul style="list-style-type: none"> - <u>pastina</u>/riso/<u>orzo</u>/<u>farro</u> -legumi misti -olio evo
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE
<p>Petto di pollo al limone</p> <ul style="list-style-type: none"> - pollo -<u>farina</u>, olio evo, succo di limone
<p>Petto di pollo con verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - pollo - verdure miste di stagione, olio evo
<p>Petto di pollo alle erbe</p> <ul style="list-style-type: none"> - pollo - rosmarino, origano, aglio olio evo
<p>Polpette di carne</p> <ul style="list-style-type: none"> - pollo, tacchino - verdure miste di stagione, <u>pane grattugiato</u>, <u>parmigiano</u>, uovo, olio evo
<p>Petto di pollo panato</p> <ul style="list-style-type: none"> - pollo - <u>pane grattugiato</u>, uovo, prezzemolo, olio evo
<p>Roastbeef di tacchino</p> <ul style="list-style-type: none"> - tacchino - aromi, olio evo
<p>Arrosto di tacchino con mele</p> <ul style="list-style-type: none"> - tacchino - mele, aromi, olio evo
<p>Arrosto di tacchino con castagne</p> <ul style="list-style-type: none"> - tacchino - farina di castagne, aromi, olio evo
<p>Straccetti di tacchino con crema di carote e mandorle</p> <ul style="list-style-type: none"> - tacchino - carote, patate, <u>mandorle</u>, aromi, olio evo
<p>Tacchino panato</p> <ul style="list-style-type: none"> - tacchino - <u>pane grattugiato</u>, uovo, prezzemolo, olio evo
<p>Cosce di pollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - cosce di pollo - olio evo - rosmarino, sale



SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO
<u>Mozzarella</u>
Caprese - pomodoro fresco - mozzarella
<u>Crescenza</u>
Ricotta noci e pinoli - ricotta - noci e pinoli
<u>Stracchino</u>
Primo sale
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE
Merluzzo gratinato al forno - merluzzo - pangrattato, uovo - prezzemolo, olio evo
Merluzzo con pomodorini al forno - merluzzo - pomodorini - prezzemolo, aglio, olio evo
Merluzzo al limone - merluzzo - limone - prezzemolo, aglio, olio evo
Platessa impanata al forno - filetto di platessa - pangrattato - prezzemolo, olio evo
Filetti di platessa alla mugnaia - platessa - pomodorini e olive - prezzemolo, olio evo
Filetti di platessa gratinati - platessa - pangrattato, uovo - prezzemolo, olio evo
Seppie con piselli - seppie



<ul style="list-style-type: none"> - piselli - polpa di pomodoro - <u>sedano</u> carota cipolla - olio evo
<p>Polpette di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>pesce (merluzzo /platessa /sogliola)</u> - <u>mollica di pane</u>, acqua - <u>prezzemolo</u>, <u>spezie</u>, <u>uovo</u>
<p>ALTRI SECONDI PIATTI</p>
<p>Frittata</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>uovo</u> - <u>parmigiano</u> - olio evo
<p>Frittata con verdure di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>uovo</u> - <u>verdure miste di stagione</u> - <u>parmigiano</u> - olio evo
<p>Polpette di miglio e verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>farina di miglio e miglio</u> - <u>verdure (zucchine, porri, carote)</u> - <u>patate</u> - <u>pan grattato</u> - olio evo - <u>uovo e aromi</u>
<p>Polpette di verdure con quinoa e lenticchie</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>verdure di stagione</u> - <u>quinoa</u> - <u>lenticchie</u> - <u>uova, pane grattugiato, parmigiano, patate</u> - <u>aromi, olio evo</u>
<p>Polpette di verdure e cannellini</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>verdure di stagione</u> - <u>fagioli cannellini</u> - <u>farina</u> - <u>uova, pane grattugiato, parmigiano, patate</u> - <u>aromi, olio evo</u>
<p>Cannellini con crema di caprino e pere e con crema di ceci</p>



<ul style="list-style-type: none"> - <i>crostini di pane 00/0</i> - <i>caprino</i> - <i>ceci</i> - <i>olio evo</i> - <i>succo di limone</i>
<p>Crostini con crema di carote e hummus di ceci</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>crostini di pane 00/0</i> - <i>carote</i> - <i>ceci</i> - <i>olio evo</i>
CONTORNI CRUDI FRESCHI
<p>Insalata mista / verde</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>verdura fresca di stagione</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Carote julienne</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>carote</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Insalata di pomodori</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>pomodori</i> - <i>olio evo, sale, basilico</i>
<p>Finocchi in insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>finocchi</i> - <i>olio evo, sale,</i>
CONTORNI COTTI
<p>Bietoline</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>bieta</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Spinaci</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>spinaci</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Carote al vapore</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>carote</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Piselli al vapore</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>piselli</i> - <i>olio evo, sale</i>
<p>Pisellini e carote</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>piselli</i>



- carote - olio evo, sale
Frecandò" (piatto del territorio) - patate, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni - olio evo, aromi
Fagiolini - fagiolini - olio evo, sale
Finocchi - finocchi - pane grattugiato, parmigiano, olio evo, sale
VARIE
Pane bianco / integrale
Dolce / gelato

VERDURA FRESCA DI STAGIONE

Menù autunno/inverno	Menù primavera/estate
Agretti, bietola, broccoli, cardo, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo rosso, cime di rape, finocchi, indivia, insalate, porro, radicchio, rapa rossa, rucola, <u>sedano</u> , sedano rapa, spinaci, verza, zucca gialla	Agretti, asparagi, bietola, carote, cetrioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, <u>sedano</u> , zuccina
Opzionale: pomodori, funghi	Opzionale: cime di rape, finocchi

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Menù autunno/inverno	Menù primavera/estate
Arance, banana, clementine, kiwi, mandaranci e mandarini, mela, melone invernale, pera, pompelmo	Albicocca, anguria, banana, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca, susine
Opzionale: ananas, cachi, castagne, uva	Opzionale: ananas, ciliegie, fichi, lamponi, mirtilli, more, uva



DOTT.SSA GIULIA STRACCI
Dietista Area Territoriale Centro Sud
Tel. 071 2867758
Mail: giulia.stracci@camst.it

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI MONTEPRANDONE – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

(espresse in grammi)	Infanzia	Primaria
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI		
Pasta / cereali per primo piatto asciutto	60	70
Pasta / cereali per primo piatto in brodo	30-40	40
Pasta all'uovo (tagliatelle)	50	60
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	120	150
Gnocchi di patate	120-150	150-200
Lasagna	150	200
Cereali per secondo piatto	q.b.	q.b.
PANE	30-40	50
VERDURE		
Insalata a foglia	30	50
Ortaggi crudi/pomodori	100	150
Ortaggi e verdure da cuocere	100	150-200
Verdure per sugo	q.b.	q.b.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati,...)	q.b. (circa 100-150)	q.b. (circa 150-200)
Verdure per preparazioni secondi piatti	q.b.	q.b.
FRUTTA		
Frutta fresca	100-150	150-200
CARNE/PESCE		
Pollo, tacchino	60	80
Pesce	80	100
Carne/pesce per condimenti primi piatti	q.b.(10)	q.b.(20)
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	30	40
UOVA		
Uova per secondo	n.l	n.l
Uova per impasti (polpette,...)	q.b. (un uovo ogni 6 bambini)	q.b. (un uovo ogni 6 bambini)
LEGUMI		
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.
Legumi per secondo piatto	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100
FORMAGGI		
Formaggio fresco / stagionato	50/30	60/40
Ricotta	60	80
Parmigiano grattato per condire	8	8-10
OLIO EVO	10	12-15
ACQUA	q.b. (circa 250ml)	q.b. (circa 250ml)
DOLCE	50	50-100

CAMST 
LA RISTORAZIONE ITALIANA

DOTT.SSA GIULIA STRACCI

Dietista Area Territoriale Centro Sud

Tel. 071 2867758

Mail: giulia.stracciacamst.it

