

Menù settimanale per mense scolastiche

1° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (piselli freschi o surg.)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Bastoncini di merluzzo Insalata mista	Sovracoscia di pollo Patate al forno	Hamburger di vitello - Spinaci lessati
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Lasagne alla bolognese	Gnocchi di patate al pesto o al pomodoro
mozzarella	Merluzzo trancio
Insalata di pomodori	Purè di patate
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Dirigente Sanitario
Dott. Pietro Ingegnere

La Dietista
Dott.ssa Maria Giglio

S.I.A.N. Prot N° 783
Reg. int. N°
del 6.8.13

2° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (lenticchie)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Pesce spada arrostito fagiolini	Polpettine al sugo Insalata verde	Petto di tacchino arrostito Carote lessate
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Pasticcio di pasta al forno	Pasta con sugo e tonno
Prosciutto cotto o formaggini	Bastoncini di pesce
Patate bollite	Insalata verde
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Dirigente Sanitario
Dott. Pietro Ingegnere

La Dietista
Dott.ssa Maria Giglio

S.I.A.N. Prot N° 783
Reg. int. N°
del 6.8.13

3° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (fagioli freschi o secchi)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Hamburger di pollo	Sogliola alla mugnaia	Polpettine di vitello in bianco
Insalata mista	Insalata verde	Spinaci lessati
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Pasta al sugo di pomodoro e tonno	Pasta con zucchine
asiago	Bastoncini di pesce
Insalata di pomodori	Fagiolini lessati
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Dirigente Sanitario
Dott. Pietro Ingegnere

La Dietista
Dott.ssa Maria Giglio

S.I.A.N. Prot N° 783
Reg. int. N°
del 6.8.13

4° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (lenticchie)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Merluzzo in bianco	Cotoletta di tacchino al forno	Hamburger di vitello
Insalata mista	Insalata verde (iceberg)	Spinaci lessati
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Risotto al pomodoro e piselli (al forno)	Pasta con patate
Sovracoscia di pollo	Prosciutto cotto o uovo sodo o omelette (al forno)
Patate arrosto	Insalata mista
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Dirigente Sanitario
Dott. Pietro Ingegnere

Pietro Ingegnere

La Dietista
Dott.ssa Maria Giglio

Maria Giglio

S.I.A.N. Prot N° 783
Reg. int. N° 6.8.13
del 6.8.13

Razione giornaliera

Alimenti	quantità
Pasta o riso con legumi o patate	gr. 40
Pasta o riso al pomodoro	gr. 60
Gnocchi di patate	gr. 800
Lasagne	gr. 150
Legumi freschi	gr. 80
Legumi secchi	gr. 50
Minestrone	gr. 60
parmigiano	gr. 5
Mozzarella (1 bocconcino)	gr. 50-60
Formaggini	n. 2
Prosciutto cotto (2 fette)	gr. 40
Asiago	gr. 70
Hamburger di vitello o pollo	gr. 90
Polpettine di vitello (n. 4)	gr. 100
Cotoletta di pollo o tacchino	gr. 100
Sovracoscia di pollo	gr. 100
Merluzzo fresco o surg. trancio	gr. 100
Bastoncini di merluzzo	n. 3
Sogliola fresca o surgelata	gr. 100
Pesce spada fresco o surgelato	gr. 100
Contorno	gr. 100
Patate al forno o lessate	gr. 100
Panino (bocconcino)	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100 - 150 circa
Olio extravergine d'oliva	gr. 15-20
Salé, aromi, succo di limone, aceto	q.b.

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati :

Età 6-7 anni

proteine gr. 75

lipidi gr. 65

glucidi gr. 285

Kcal. 2000

Kcal. 300 15%

Kcal. 576 28%

Kcal. 1140 57%

S.I.A.N. Prot N°	703
Reg. int. N°	
del	6.8.13

Indicazioni

Il peso degli alimenti si riferisce al netto e al crudo degli scarti.

Il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento).

I bastoncini di pesce, devono essere di merluzzo e non genericamente "di pesce".

Non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze. E' consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, salvia, ecc..

Si consiglia di cuocere gli alimenti con metodi di cottura semplici quali alla griglia, al vapore, al forno, lessati, al cartoccio..

Una volta alla settimana il pranzo può essere sostituito con una pizza margherita (circa gr. 200) con aggiunta di prosciutto cotto a dadini o wurstel di pollo.

Come condimento deve essere usato olio extravergine d'oliva da aggiungere preferibilmente e ove possibile, a fine cottura.

Nell'insalata mista composta da lattuga, pomodori, ecc si può aggiungere qualche cucchiaino di mais.

S.I.A.N. Prot N°	783
Reg. Int. N°	
del	6.8.13