



MENU SCUOLA



INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA

**MENU SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA
MENU PRIMAVERILE(MARZO –APRILE –MAGGIO)**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	Mezze penne al tonno Mozzarella Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione	Farfalle al pomodoro Scaloppina di maiale al forno Spinaci saltati Frutta fresca di stagione	Penne alla mediterranea Bastoncini Findus Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione	Risotto alla zafferano Tacchino al forno Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Minestra di verdure con pastina Omelette al formaggio Finocchi al tegame Frutta fresca di stagione
2	LUNEDI Pizza Margherita Filetto di platessa al forno Frutta fresca di stagione	MARTEDI Risotto alla parmigiana Coscia di pollo arrosto Insalata mista Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Ravioli al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di finocchi carote mais Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Farfalle al ragù vegetale Hamburger Fagiolini al pomodoro Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne al pomodoro Tonno Fagioli all'olio Frutta fresca di stagione
3	LUNEDI Penne olio e parmigiano Fesa di tacchino Insalata di carote mais Frutta fresca di stagione	MARTEDI Passato di verdura con riso Omelette al pomodoro Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Penne al ragù vegetale Arista al forno Piselli Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Fusilli al pesto gâteau di patate Insalata Frutta fresca di stagione	VENERDI Gnocchi al pomodoro Platessa panata Spinaci saltati Frutta fresca di stagione
4	LUNEDI Penne al pomodoro Palombo al pomodoro Piselli Frutta fresca di stagione	MARTEDI Riso pomodoro e basilico Hamburger/polpette vegetali Ceci all'olio Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Passato di verdure con pastina Tacchino al forno Patate arrosto Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Pasta e ceci Bocconcini di pollo panati Insalata Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne al ragù Stracchino Carote alla julienne Frutta fresca di stagione

Il seguente menù prevede delle variazioni per eventuali diete speciali legate ad intolleranze (sotto specifica richiesta medica) quali: celiachia, favismo, intolleranze ai latticini, all'uovo, al pesce; o a motivazioni etico-culturali religiose che non prevedono nella loro alimentazione carne di maiale o carne di tutti i tipi.

N.B. DA USARE ESCLUSIVAMENTE OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE DEL TERRITORIO DELLA VALLE DELL'UFITA

I prodotti da fornire dovranno essere sempre freschi ad eccezione dei seguenti prodotti che dovranno essere forniti surgelati:

-)] PISELLI (da fornire surgelati durante l'intero periodo dell'appalto).
-)] SPINACI (da fornire surgelati soltanto nei mesi di marzo, aprile e maggio).
-)] PESCE (da fornire sempre surgelati e di buona qualità).

MENU ESTIVO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	Mezze penne al tonno Caprese Frutta fresca di stagione	Farfalle all'olio Scaloppina di maiale al forno Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione	Penne alla mediterranea Bastoncini Findus Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione	Risotto alla zafferano Tacchino al forno Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Lasagne al pomodoro Fesa di tacchino Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione
2	Pasta con i broccoli Tonno Fagioli all'olio Frutta fresca di stagione	Cannelloni al pomodoro Prosciutto cotto Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita frittata al forno Frutta fresca di stagione	Farfalle alle zucchine Hamburger Fagiolini al pomodoro Frutta fresca di stagione	Gnocchi al pomodoro Coscia di pollo arrosto Pomodori Frutta fresca di stagione
3	LUNEDI Rigatoni alle melanzane Arista al forno Piselli Frutta fresca di stagione	MARTEDI Insalata di riso Platessa panata Insalata mista Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Riso alle verdure Omelette al formaggio Biete olio e limone Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Fusilli al pesto Pollo al forno Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne olio e parmigiano Bresaola Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione
4	LUNEDI Risotto con la zucca Palombo al pomodoro Piselli Frutta fresca di stagione	MARTEDI Pasta con fagioli Bocconcini di pollo panati Insalata di lattuga e mais Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Penne pomodoro e basilico Hamburger/polpette vegetali Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Farfalle al pesto Tacchino al forno Pomodori Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne al ragù Stracchino Carote alla julienne Frutta fresca di stagione

Il seguente menù prevede delle variazioni per eventuali diete speciali legate ad intolleranze (sotto specifica richiesta medica) quali: celiachia, favismo, intolleranze ai latticini, all'uovo, al pesce; o a motivazioni etico-culturali religiose che non prevedono nella loro alimentazione carne di maiale o carne di tutti i tipi.

N.B. DA USARE ESCLUSIVAMENTE OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE DEL TERRITORIO DELLA VALLE DELL'UFITA

I prodotti da fornire dovranno essere sempre freschi ad eccezione dei seguenti prodotti che dovranno essere forniti surgelati:

-) PISELLI (da fornire surgelati durante l'intero periodo dell'appalto).
-) SPINACI (da fornire surgelati soltanto nei mesi di marzo, aprile e maggio).
-) PESCE (da fornire sempre surgelati e di buona qualità).

MENU AUTUNNALE(OTTOBRE-NOVEMBRE)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	Passato di verdure con orzo Bastoncini di pesce Purè di patate Frutta fresca di stagione	Lasagne al pomodoro Prosciutto cotto Carote saltate Frutta fresca di stagione	Fusilli al pomodoro Hamburger Piselli all'olio Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Tacchino al forno Finocchi al tegame Frutta fresca di stagione	Sedanini olio e parmigiano Omelette al formaggio Spinaci saltati Frutta fresca di stagione
2	Passato di verdura con pasta Gateau di patate Frutta fresca di stagione	Risotto alla zucca Bocconcini di pollo panati Spinaci al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Caciotta Insalata di finocchi carote mais Frutta fresca di stagione	Penne olio e parmigiano Palombo olio e limone Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Tacchino al forno Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione
3	LUNEDI Pizza Margherita Frittata con zucchine Frutta fresca di stagione	MARTEDI Gnocchi al pomodoro filetti di merluzzo olio e limone Carote saltate Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Fusilli al ragù vegetale Arista al forno Insalata di finocchi carote mais Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Risotto allo zafferano Pollo arrosto Insalata verde Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne olio e parmigiano Prosciutto cotto Piselli Frutta fresca di stagione
4	LUNEDI Fusilli alla mediterranea Omelette al formaggio Insalata mista Frutta fresca di stagione	MARTEDI Passato di verdure con riso Mozzarella Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Penne olio e parmigiano Platessa gratinata Piselli saltati Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Riso al pomodoro Petto di pollo al forno Spinaci al vapore Frutta fresca di stagione	VENERDI Pastina in brodo vegetale filetti di nasello alla pizzaiola Purè di patate Frutta fresca di stagione

Il seguente menù prevede delle variazioni per eventuali diete speciali legate ad intolleranze (sotto specifica richiesta medica) quali: celiachia, favismo, intolleranze ai latticini, all'uovo, al pesce; o a motivazioni etico-culturali religiose che non prevedono nella loro alimentazione carne di maiale o carne di tutti i tipi.

N.B. DA USARE ESCLUSIVAMENTE OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE DEL TERRITORIO DELLA VALLE DELL'UFITA

I prodotti da fornire dovranno essere sempre freschi ad eccezione dei seguenti prodotti che dovranno essere forniti surgelati:

-) PISELLI (da fornire surgelati durante l'intero periodo dell'appalto).
-) SPINACI (da fornire surgelati soltanto nei mesi di marzo, aprile e maggio).
-) PESCE (da fornire sempre surgelati e di buona qualità).

MENU INVERNALE(DICEMBRE-GENNAIO-FEBBRAIO)

1	LUNEDI Passato di verdure con orzo Bastoncini di pesce Finocchi al tegame Frutta fresca di stagione	MARTEDI Fusilli al pomodoro Hamburger Fagiolini al pomodoro Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Pasta con i broccoli Frittata alle verdure Purè di patate Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Penne olio e parmigiano Sformato di ricotta e spinaci Frutta fresca di stagione	VENERDI Lasagne al pomodoro Prosciutto cotto Carote saltate Frutta fresca di stagione
	LUNEDI Fusilli al ragù Ricotta Insalata di carote mais Frutta fresca di stagione	MARTEDI Rigatoni al pomodoro Bocconcini di pollo panati Carote saltate Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Pasta con lenticchie Omelette al formaggio Spinaci saltati Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Gnocchi al pomodoro Tacchino al forno Insalata di lattuga e mais Frutta fresca di stagione	VENERDI Penne olio e parmigiano Merluzzo/Palombo olio e limone Piselli al tegame Frutta fresca di stagione
3	LUNEDI Pizza Margherita Platessa alla pizzaiola Frutta fresca di stagione	MARTEDI Penne olio e parmigiano Prosciutto cotto Fagioli all'olio Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Fusilli al ragù vegetale Arista al forno Bieta saltata Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Riso al pomodoro Crocchette di pesce Insalata di finocchi carote mais Frutta fresca di stagione	VENERDI Pasta e fagioli Fittata al forno spinaci saltati Frutta fresca di stagione
	LUNEDI Fusilli alla mediterranea Omelette al pomodoro Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	MARTEDI Pasta al ragu di carne Petto di pollo al forno Lattuga e mais Frutta fresca di stagione	MERCOLEDI Penne olio e parmigiano Bocconcini di tacchino alle erbe Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione	GIOVEDI Risotto allo zafferano Platessa gratinata Piselli al tegame Frutta fresca di stagione	VENERDI Passato di verdure con riso certosa Patate arrosto Frutta fresca di stagione

Il seguente menù prevede delle variazioni per eventuali diete speciali legate ad intolleranze (sotto specifica richiesta medica) quali: celiachia, favismo, intolleranze ai latticini, all'uovo, al pesce; o a motivazioni etico-culturali religiose che non prevedono nella loro alimentazione carne di maiale o carne di tutti i tipi.

N.B. DA USARE ESCLUSIVAMENTE OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE DEL TERRITORIO DELLA VALLE DELL'UFITA

I prodotti da fornire dovranno essere sempre freschi ad eccezione dei seguenti prodotti che dovranno essere forniti surgelati:

-)] PISELLI (da fornire surgelati durante l'intero periodo dell'appalto).
-)] SPINACI (da fornire surgelati soltanto nei mesi di marzo, aprile e maggio).
-)] PESCE (da fornire sempre surgelati e di buona qualità).

METODI DI COTTURA

Cucinare gli alimenti compresi nella dieta secondo i seguenti metodi di cottura: Carne e Pesce: in umido, lessati, al cartoccio, al forno, alla griglia

Uova: alla coque, in camicia, strapazzate, in frittata Verdure: al forno, alla griglia, lessate, al vapore

COSA BERE

Abituare al consumo di acqua naturale, nel corso della giornata, senza limitazioni, sia durante che lontano dai. Se consentito thè deteinato, succhi di frutta e centrifugati non zuccherati.

COME CONDIRE

Si ricordi di non eccedere nei condimenti e di attenersi alla dose giornaliera consigliata.

Per rendere piu' appetibili le varie pietanze, salvo diversa prescrizione, può fare uso dei comuni aromi da cucina quali, prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia e condire con limone, aceto o latte.

COME DOLCIFICARE

Oltre al comune zucchero da canna (saccarosio), da usare con moderazione, si può utilizzare il miele: alimento nutritivo, ricco di minerali e vitamine, con minor percentuale di zuccheri. L'impiego del miele, tuttavia, dovrà essere valutato attentamente nei soggetti con allergie, o sintomatologia specifica quali asma e riniti da pollini, avvalendosi dell'osservazione medica.

COME SALARE

Non usare troppo sale per insaporire le vivande e utilizzare in alternativa gli aromi naturali. Il gusto salato ha un valore di soglia che aumenta con l'uso improprio.

IL PESO INDICATO NELLE RICETTE È RIFERITO ALL'ALIMENTO CRUDO ED AL NETTO DELLO SCARTO.

INTEGRAZIONI PRANZO CENA

Seguendo la frequenza del secondo piatto suggerita (media secondo piatto) sarà semplice integrare il pasto della cena conoscendo il menù.

Ricordandosi di variare il più possibile e di abbinare carne o pesce quando a pranzo è stato consumato formaggio, prosciutto o legumi. Per una dieta equilibrata e variata gli alimenti sono stati divisi in gruppi, ogni gruppo comprende alimenti tra loro equivalenti sul piano nutrizionale.

Ogni alimento potrà essere di volta in volta sostituito con uno appartenente allo stesso gruppo.

Tali gruppi sono:

a) **CEREALI E TUBERI** (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, farro, patate)

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di amido ed energia.

Consumo consigliato: 2/4 porzioni al giorno

b) **FRUTTA E ORTAGGI:**

questo gruppo rappresenta la principale fonte di vitamine A - C e fibre.

È bene che gli alimenti di questo gruppo siano sempre variati e presenti in abbondanza sulla tavola.

Consumo consigliato: 5 porzioni al giorno

c) **LATTE E DERIVATI** (latte, yogurt, formaggi e latticini)

Questo gruppo fornisce calcio, proteine e vitamine B2 e A.

Consumo consigliato : 1/2 porzioni al giorno

d) **CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI**

Questo gruppo fornisce proteine di ottima qualità.

Consumo consigliato : 1/2 porzioni al giorno

e) **GRASSI DA CONDIMENTO:**

Questo gruppo comprende grassi di origine vegetale che animale, in particolare è da preferire l'olio extra vergine d'oliva.