

Menù primavera-estate Scuola dell'Infanzia e primaria Comune di Rotella				
	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
lunedì	Pasta con melanzane (bianca o rossa) Ricotta di vacca/robiola/stracchino Carote Pane Pasta con verdure di stagione Polpette di carne di bovino adulto Insalata mista (lattuga, pomodoro, cetrioli) Pane Macedonia con frutta di stagione	Minestrone di legumi Mozzarella Insalata di pomodoro e cetrioli Pane Ciliegie/Kiwi/fragole/frutta Gnocchetti al pomodoro con zucchine e basilico prosciutto crudo insalata Kiwi/fragole/uva/altra frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro e basilico Uova Fagiolini Pane Prugne/susine/frutta di	Riso con lenticchie Robiola/stracchino Spinaci/Zucchine Pane Macedonia Pasta con ricotta e spinaci Prosciutto crudo/cotto Patate Pane Mela/frutta di stagione
martedì				
mercoledì	Risotto con pomodoro e basilico Frittata con patate Pane Susine/frutta di stagione	Pasta con asparagi Platessa patate lesse/purè Pane Mela/altra frutta di stagione	Minestrone con legumi misti Scaloppine Zucchine trifolate Pane Albicocche/frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo Lattuga Pane Fragole/frutta di stagione
giovedì	Pasta e fagioli (asciutta o ad insalata) Prosciutto crudo/cotto Zucchine (grigliate) Pane Albicocche/frutta di stagione	Pasta con ricotta e pomodoro Petto di tacchino Melanzane Pesche/frutta di stagione	Pasta con peperoni Flocchi di latte magro/asiago/robiola Pomodori/frutta di stagione Pane	Pasta con zucchine Uova Pomodori d'insalata Albicocche/frutta di stagione Pane
venerdì	Pasta con sugo di pesce Filetti di merluzzo (panati al forno) Fagiolini Pane Banana	Insalata di riso frittata Zucchine/bietola Pane Pera/altra frutta di stagione Ciambella/torta di stagione	Pasta con tonno e olive Sogliola Lattuga Pane Pesche/frutta di stagione	Minestrone con orzo perlato/pastina Roast-beef di bovino adulto Melanzane Pane Melone/frutta di stagione

Menù autunno-inverno Scuola dell'Infanzia e primaria Comune di Rotella				
	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
lunedì	Pasta / Orzo con verdure Petto di pollo Patate Pane Arancia/pera	Pasta al pomodoro e piselli Robiola/caciotta/ricotta di vacca Bietola Pane Mandarini/Pera	Pasta con verdure di stagione frittata Finocchi Pane Banane/Arancia	Gnocchetti/pasta al pomodoro Petto di pollo Cicoria Pane Arancia/mela
martedì	Minestrone di legumi con pastina Asiago/ricotta di vacca Insalata mista Pane Mela/arancia	Risotto alla parmigiana (parmigiano grattugiato 10 gr) Roast-beef/spezziato di vitellone Broccoli / Cavolfiori Pane Mela/Arancia	Risotto con carciofi Petto di pollo/cosce di pollo Cicoria / carote Pane Macedonia	Pasta alle verdure Asiago /formaggio/parmigiano reggiano Piselli Pane Pera/mandaranci
mercoledì	Pasta al pomodoro Scaloppine di vitello Spinaci Pane Banana/mandarini	Pasta e ceci Prosciutto crudo/cotto Carote Pane Pera/kiwi	Pasta al ragù Mozzarella opp. Pasta al forno insalata mista Pane Mela/Kiwi	Pasta al sugo di pesce Filetti di platessa Bietola Pane Mandarini/banana
giovedì	Pasta olio e parmigiano 10 gr Coda di rospo/palombo Bietola Pane Kiwi/Mandarini	Pasta al pomodoro Uova Carciofi Pane Arancia/banane	Lenticchie in brodo vegetale Polpette di carne di vitellone Patate Pane Arancia/mandarini	Minestrone di pasta e legumi Uova Insalata mista Pane Kiwi/mandarini
venerdì	Pasta al tonno e olive/sugo di pesce Frittata broccoli Pane Pera/Mela	Minestrone con pastina/riso Filetto di platessa Insalata mista Pane Mela / Mandarini	Pasta olio e parmigiano 10 g Filetti di Nasello/merluzzo Spinaci Pane Pera / Banana	Risotto di zafferano coda di rospo forno Arancia/mela patate al Pane

Tabelle dietetiche menù scolastico revisione anno 2008/09

PRIMI PIATTI	Quantità (g)	Quantità (g)	Quantità (g)
	Infanzia	Primaria	Secondaria I°gr. /adulti
Pasta di semola o riso	60	70	80
Pasta all'uovo secca	50	60	70
Pasta pomodoro e piselli:			
- pasta	60	70	80
- piselli freschi / surgelati	20	40	50
- pomodoro fresco / in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta ricotta e spinaci:			
- pasta	60	70	80
- ricotta di vacca	20	30	40
- spinaci	30	40	50
Pasta ricotta e pomodoro:			
- pasta	60	70	80
- ricotta di vacca	20	30	40
- pomodoro fresco / in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù:			
-pasta	60	70	80
-carne magra di bovino adulto	30	40	50
-pomodoro fresco/in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con verdure:			
- pasta	60	70	80
- verdure	40	50	60
Pasta con sugo di pesce:			
- pasta	60	70	80
- pesce senza spine	20	30	50
Pasta con tonno e olive verdi / nere:			
- pasta	60	70	80
- tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva	20	30	40
- olive denocciolate	10	15	20
Minestrone con legumi:			
- verdure miste	50	60	70
- legumi misti/fagioli	10	20	30
- pasta	30	40	50
Minestrone /passato di verdure:			
- verdure miste	70	80	90
- pasta	30	40	50
Riso e lenticchie:			
- riso	30	40	40
- lenticchie	20	40	50
Pasta e fagioli:			
- pasta	30	50	60
- fagioli	30	40	50
Pasta e ceci:			
- pasta	30	50	60
- ceci	30	40	50
Minestra di patate:			
- patate	130	150	200
- pane tostato o minestra	20	30	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)	Quantità (g)	Quantità (g)
	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° 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 il 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)	Quantità (g)	Quantità (g)
	Infanzia	Primaria	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)	Quantità (g)	Quantità (g)
	Infanzia	Primaria	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)	Quantità (g)	Quantità (g)
	Infanzia	Primaria	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

