



# **COMUNE di MONTALCINO**

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI  
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
NIDI D'INFANZIA, SCUOLE DELL'INFANZIA  
E SCUOLE PRIMARIE

\*\*\*

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

**MENU'**

## INTRODUZIONE

Un'alimentazione equilibrata ha come obiettivo principale il perseguimento del benessere e della salute per l'intera popolazione. Il concetto di dieta come restrizione e limitazione è ancora piuttosto radicato nel pensiero dell'opinione pubblica mentre quello di regime dietetico, quale stile di vita alimentare, è ancora oggi poco percepito dal consumatore. Il generale miglioramento delle condizioni socio-economiche delle popolazioni dei paesi industrializzati, quale il nostro, ha ridotto notevolmente la morbilità e la mortalità delle patologie legate a carenze alimentari (malnutrizione) ma ha determinato un aumento di quelle legate ad eccessi e squilibri.

Per alimentazione bilanciata o equilibrata si intende un modo di alimentarsi corretto sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. L'alimentazione equilibrata ha la finalità di garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali. Per definirsi bilanciata, l'alimentazione deve anche essere sufficientemente variata; in questo modo, infatti, aumenta la probabilità per il soggetto di assumere nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Inoltre, sono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive, che possono essere presenti nell'alimento naturale oppure formarsi in seguito ai processi di lavorazione, conservazione e cottura dell'alimento.

All'inizio degli anni '90 negli Stati Uniti si è diffusa la cosiddetta "piramide degli alimenti", con lo scopo di fornire una semplice guida nella scelta del cibo e delle giuste porzioni. Gli alimenti presenti alla sua base erano quelli da consumare in maggiore quantità (frutta e verdure) e, mano a mano che si saliva verso l'apice della piramide, occorreva diminuire l'apporto dei vari alimenti rappresentati (carboidrati → proteine → grassi). La piramide è stata realizzata per diffondere nella popolazione dei consumatori un messaggio breve ma assolutamente incisivo: i grassi fanno male e i carboidrati complessi fanno bene. La trasmissione di un segnale di questo tipo era fondamentale per ridurre la presenza straordinariamente abbondante dei grassi nell'alimentazione americana.

L'invito a ridurre l'apporto lipidico derivava dall'osservazione che nei paesi occidentali il consumo eccessivo di lipidi si accompagnava sempre ad un'alta incidenza di malattie cardiovascolari. Successivamente, numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato che questa correlazione è valida soltanto se si consuma un eccesso di grassi saturi. Al contrario, gli acidi grassi polinsaturi omega-3 riducono i livelli dei trigliceridi nel sangue e come tali sono dotati di un'azione antitrombotica. Inoltre, gli acidi grassi monoinsaturi (come l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva) abbassano i livelli di colesterolo-LDL (colesterolo "cattivo"), senza intaccare quelli di colesterolo-HDL (detto "buono"). Bisogna inoltre tener presente che non tutti i carboidrati complessi fanno bene. Per esempio, i cereali raffinati (pane bianco, riso brillato, farine diastate) provocano aumenti più rapidi della glicemia rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto "indice glicemico"). Inoltre, il processo di raffinazione impoverisce l'alimento del prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali contenuto nei cibi integrali. Nella vecchia piramide alimentare non si faceva, inoltre, distinzione tra le diverse fonti proteiche; oggi, sappiamo invece che è bene privilegiare il consumo di carni bianche e di pesce, perché più poveri di grassi insaturi, più digeribili e, per quanto riguarda le specialità ittiche, più ricche di acidi grassi omega-3. Per contro, bisogna limitare il consumo di carni rosse, uova, latticini e formaggi. Infine la frutta secca deve essere presente, seppure in quantità limitata, nell'alimentazione quotidiana. Questi alimenti sono infatti preziosi, perché ricchi di vitamina E e grassi "buoni". Purtroppo la frutta secca è estremamente calorica e va pertanto consumata con una certa moderazione (10-20 g al giorno).

Sulla base di queste osservazioni, è stata promossa una nuova piramide alimentare, alla cui base si collocano l'attività fisica giornaliera, la corretta idratazione ed il controllo del peso corporeo. Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione incoraggiano il consumo (moderato)

di grassi salutari e quello di cereali integrali. Al contrario, viene disincentivata l'assunzione di carboidrati raffinati e di carne rossa. Questi consigli dietetici sono stati stilati sulla base di studi epidemiologici che hanno accertato che alimentarsi in questo modo riduce il rischio di malattie cardiovascolari. L'esercizio fisico costante e il mantenimento del peso forma consentono invece di ridurre l'incidenza di molte patologie, comprese quelle tumorali.

Due sono gli indirizzi generali per l'applicazione dei modelli alimentari per una corretta ed equilibrata alimentazione: 1) i Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e 2) le Linee Guida per una Sana Alimentazione.

I LARN (SINU = Società Italiana di Nutrizione Umana - INRAN = Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) sono raccomandazioni dietetiche per energia e nutrienti volte a favorire il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali dell'intera popolazione o gruppi di età e costituiscono, da tempo, un preciso termine di riferimento scientifico in ambito di nutrizione umana.

Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che può essere facilmente attuato, ricollegandosi alle più tipiche tradizioni alimentari del nostro paese. Questo modello alimentare, ritenuto in tutto il mondo come uno dei più efficaci per la prevenzione e la protezione della salute, si basa fundamentalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale (pasta, pane, frutta, ortaggi, olio di oliva), con moderata assunzione di quelli di origine animale. Nella valutazione delle tabelle dietetiche, l'energia viene espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN, già Istituto Nazionale della Nutrizione (LARN e Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati in Energia e Nutrienti - Revisione 2014): protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal).

Sono riferimenti normativi in argomento anche le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" - Ministero della Salute - 2010 e la Delibera di Giunta Regionale Toscana 898-2016 "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica".

Di conseguenza, per la nostra popolazione, l'applicazione delle linee indicate rappresenta spesso il mantenimento di abitudini tradizionali consolidate ed il recupero di modelli alimentari abbandonati, ancorché scientificamente validissimi.

Nell'età evolutiva, un'alimentazione di questo tipo svolge un ruolo primario non solo per lo sviluppo corporeo e la maturazione funzionale adeguata ma, soprattutto, quale intervento di prevenzione primaria per molte malattie correlabili a squilibri nutrizionali, a manifestazione adulta.

Le esigenze energetiche e nutritive di ciascun individuo dipendono da più fattori: età, sesso, costituzione corporea, condizioni fisiologiche, dispendio fisico.

L'infanzia e l'adolescenza, essendo fasi dello sviluppo caratterizzate da notevoli modificazioni dell'aspetto fisico e da una accentuata evoluzione psicologica e comportamentale, rappresentano il periodo dei maggiori bisogni nutrizionali, sia dal punto di vista energetico che qualitativo e nutrizionale.

Una corretta alimentazione in questa età rappresenta la condizione prima ed essenziale per una crescita adeguata ed un armonico sviluppo, oltre ad assicurare un corretto intervento di prevenzione sanitaria e l'acquisizione di buone abitudini alimentari.

Gli apporti in energia e nutrienti durante l'infanzia e l'adolescenza devono soddisfare le complesse esigenze dell'accrescimento somatico nelle singole fasi: prima infanzia (dalla nascita ai due anni di età); seconda infanzia (dai due ai sei anni); terza infanzia (dai sei ai dodici anni), pubertà e adolescenza. In queste fasce di età il livello energetico giornaliero raccomandato va aumentando progressivamente, anche se la quota di energia per kg/peso corporeo diminuisce quasi proporzionalmente. Nella richiesta giornaliera, poi, la quota energetica relativa all'accrescimento resta minore rispetto a quelle riferite al mantenimento ed al dispendio fisico-motorio.

Anche per i nutrienti proteici (protidi) il livello di assunzione giornaliero raccomandato, espresso per kg/peso corporeo, subisce una progressiva diminuzione con l'aumentare dell'età pediatrica. Da

uno a nove anni, le proteine della razione giornaliera è previsto rappresentino circa il 7-8%. Un moderato incremento proteico si verifica nell'età compresa dai tredici ai diciotto anni, in cui si arriva ad un 12% delle kilocalorie giornaliere. Soltanto nel caso in cui la razione proteica sia rappresentata esclusivamente da alimenti di origine vegetale, è possibile elevare la percentuale complessiva dell'apporto in proteine intervenendo con un'appropriata associazione di cereali e legumi (azione dinamico-specifica).

Nella pratica dietetica comune, difficilmente si riscontrano tabelle nutrizionali in cui la quota proteica si mantiene nei valori consigliati; il più delle volte questi risultano sovrastimati. Questa è una conseguenza del tipo di alimentazione della nostra popolazione, molto ricca di proteine. In una prima stesura della tabella dietetica appare, per questo, opportuno attuare una graduale mediazione tra la situazione esistente e quella raccomandata. Questo permette di intervenire senza discostarsi drasticamente dalle abitudini alimentari correnti, evitando problemi di accettabilità, coprendo sicuramente anche i bisogni proteici di gruppi ad eventuale rischio ipoproteico, senza per questo rinunciare ad un intervento correttivo. I LARN consigliano per i grassi (lipidi) una quantificazione pari al 30% delle kilocalorie totali giornaliere, con un apporto in acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico e arachidonico) compreso almeno tra il 4-6% del totale energetico. Le Linee Guida integrano queste raccomandazioni consigliando un rapporto fra gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e insaturi di 1:1:1.

La quota di carboidrati (glucidi o zuccheri) rappresenterà la maggior percentuale di energia della razione giornaliera. E', per questo, conveniente prevedere che un 58-65% dell'energia totale provenga da questi nutrienti, in gran parte costituiti da carboidrati complessi (amidi). L'amido, fornito da cereali, legumi e patate, deve rappresentare la maggiore fonte di energia in una dieta equilibrata. A questo deve aggiungersi l'indicazione di un adeguato consumo di fibra alimentare (ortaggi, legumi e frutta). Le fibre vegetali hanno effetti fisiologici diversi, ma tutti benefici: contribuiscono a regolare le funzioni intestinali, controllando glicemia, colesterolemia, trigliceridemia e sono in grado di modulare correttamente la sensazione di sazietà.

Gli zuccheri semplici (glucosio, fruttosio e saccarosio) aggiunti agli alimenti non dovranno, invece, rappresentare più del 10-12%.

Infine per quanto concerne il sale da cucina (cloruro di sodio, meglio se iodato) gli obiettivi nutrizionali consigliano una generale riduzione dei consumi (5 grammi pro-capite al giorno) da ottenersi anche con una limitazione dell'uso di insaccati e cibi in scatola, oltreché dell'aggiunta di sale nelle preparazioni culinarie e dell'impiego di questo complemento alimentare direttamente a tavola, privilegiandone l'impiego moderato in corso di cottura.

La valutazione della quota totale di energia e nutrienti per un individuo può essere calcolata, con buona approssimazione, sulla base del metabolismo basale e dell'attività fisica esercitata. Per le valutazioni dietetiche riferite a comunità o gruppi di età omogenea, questo approccio metodologico non trova concreta applicazione e viene sostituito dalle raccomandazioni dietetiche indicate dai LARN. L'impostazione di tabelle nutrizionali riferite alla popolazione scolastica necessita, poi, di un ulteriore adeguamento, giacché le fasce scolastiche (scuola dell'infanzia e primaria) non corrispondono alle classi di età previste dai LARN. Pertanto, poiché per ciascuna fascia scolastica deve essere allestita, per motivi organizzativi e tecnici, una sola tabella

nutrizionale, si è soliti utilizzare un valore di energia e nutrienti medio ponderato delle indicazioni dei LARN, considerando i valori riportati per le singole età.

La definizione del livello di riferimento per la scuola dell'infanzia (tre-cinque anni) non presenta particolari problemi, dato che la fascia scolastica corrisponde alla classe di età prevista dai LARN ufficiali.

Per la scuola primaria (sei-dieci anni) la situazione è ben più articolata; qui si riunisce una popolazione di soggetti che rientrano in ben cinque livelli distinti di età, secondo quanto indicato dai LARN. I valori individuali presentano differenze sensibili ma una media è accettabile perché le fasce estreme divergono di circa il 10%. Questa differenza, trattandosi di comunità temporanee, assume significato positivo in quanto può essere corretta con l'intervento alimentare assicurato nell'extra-scuola dalla famiglia.

È opportuno, a tal proposito, ricordare che l'eventuale assunzione di alimenti in quantità inferiori a quelle indicate dai LARN non è obbligatoriamente correlabile ad un rischio di malnutrizione; i livelli raccomandati sono calcolati in modo tale da assicurare la piena copertura dei bisogni nutrizionali della popolazione sana.

Una volta definito il livello di energia e nutrienti deve essere stabilito il numero dei momenti alimentari giornalieri ed il loro contenuto. Le indicazioni nutrizionali consigliano la distribuzione della razione quotidiana in cinque pasti. Tenendo presenti le abitudini della nostra popolazione, le difficoltà organizzative di realizzare una eccessiva frammentazione dei momenti alimentari l'opportunità di integrare ed equilibrare eventuali carenze nutrizionali, pare conveniente prevedere per il pranzo consumato a scuola una quota pari al 35% dell'assunzione calorica giornaliera (consigliando per i restanti pasti le seguenti quote: colazione 20%; merenda del mattino 5%; merenda del pomeriggio 10%; cena 30%).

Firenze, 22 maggio 2018

Il Consulente per il Controllo Igienico-Sanitario di Qualità  
e la Sicurezza Alimentare  
(Dott. Daniele Leoni)



## TABELLE DIETETICHE ETÀ 3-5 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione - LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - IV revisione, 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico per fascia di età 3-5 anni
Colazione = 20%	Kcal 301
Merenda del mattino = 5%	Kcal 75
Pranzo = 35%	Kcal 528
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal 151
Cena = 30%	Kcal 452
Totale = 100%	Kcal 1.507

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

	Età 3-5 anni
Fabbisogno energetico	Kcal 527,7
<b>Macronutrienti</b>	
Protidi (10%) grammi	g. 22,2
Glucidi (60%) grammi	g. 84,4
Lipidi (30%) grammi	g. 17,6

## TABELLE DIETETICHE ETÀ 6-10 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione - LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - IV revisione, 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico per fascia di età 6-10 anni
Colazione = 20%	Kcal 384
Merenda del mattino = 5%	Kcal 96
Pranzo = 35%	Kcal 672
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal 192
Cena = 30%	Kcal 576
<b>Totale = 100%</b>	<b>Kcal 1.920</b>

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

	Età 6-10 anni
<b>Fabbisogno energetico</b>	Kcal 672
<b>Macronutrienti</b>	
Protidi (10%) grammi	g. 32,8
Glucidi (60%) grammi	g. 107,5
Lipidi (30%) grammi	g. 21,4

## TABELLE DIETETICHE ADULTI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione - LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - IV revisione, 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età degli adulti

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico per fascia di età degli adulti
Colazione = 20%	Kcal 462
Merenda del mattino = 5%	Kcal 115
Pranzo = 35%	Kcal 808
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal 231
Cena = 30%	Kcal 693
Totale = 100%	Kcal 2.309

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età degli adulti

	Adulti
Fabbisogno enegetico	Kcal 808,1
<b>Macronutrienti</b>	
Protidi (15%) grammi	g. 57,5
Glucidi (60%) grammi	g. 129,2
Lipidi (25%) grammi	g. 22,4



**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola**  
**MENU' AUTUNNO-INVERNO – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Scolastico 2018/2019**

1a settimana		3a settimana	
<b>Lunedì</b>	Risotto al tartufo Frittata Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Risotto allo zafferano Caciotta fresca Purè di patate Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta in salsa rosa Caciotta fresca Fagioli cannellini lessati all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Passato di verdure con orzo Polpette di vitellone al forno Ceci lessati all'olio Yogurt da latte intero alla frutta
<b>Mercoledì</b>	Passato di legumi con orzo Cosce di pollo al forno Patate lessate all'olio Yogurt da latte intero alla frutta	<b>Mercoledì</b>	Gnocchetti di patate al pomodoro Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pastina in brodo di verdure Spezzatino di vitellone olio e salvia Spinaci o bietole in tegame Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Fesa di tacchino al forno Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Tortellini con prosciutto al pomodoro Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Carote julienne Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Risotto con seppie Frittata di patate Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione
2a settimana		4a settimana	
<b>Lunedì</b>	Pinci al ragù di carne Prosciutto cotto Insalata di finocchi Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Lasagne al forno Prosciutto crudo Finocchi lessati all'olio Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Crema di patate con orzo Spezzatino di cinghiale (polpa) in umido Spinaci o bietole all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Polenta all'olio Spezzatino di vitellone al pomodoro Carote julienne Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Roast-beef all'olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta all'ortolana Bocconcini impanati di pollo Broccoli lessati all'olio Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro Bocconcini impanati di pollo Piselli alla fiorentina Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di legumi con farro Prosciutto di maiale al forno Spinaci o bietole lessati all'olio Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Passato di legumi con farro Filetti di nasello al pomodoro Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Venerdì</b>	Risotto al pomodoro Filetti di platessa gratinati al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = arancia;  
1 volta/settimana = mandarini; 2 volte/settimana = mela o pera o kiwi

per il pinzimonio di verdure (indicativo): una combinazione di 2 verdure tra finocchi, sedani, carote

**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola  
MENU' PRIMAVERA-ESTATE – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Scolastico 2018/2019**

1a settimana		3a settimana	
<b>Lunedì</b>	Pizza margherita Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Pasta all'olio Prosciutto cotto Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pinci al ragù di carne Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari e origano) Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Risotto al tartufo Scaloppina di vitellone al limone Pomodori insalatari Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto genovese Cosce di pollo al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro fresco Frittata Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Roast-beef all'olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con orzo Fesa di tacchino al forno Piselli alla fiorentina Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)
<b>Venerdì</b>	Passato di verdure con crostini Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Piselli alla fiorentina Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)	<b>Venerdì</b>	Ravioli con ricotta e spinaci all'olio e salvia Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Insalata verde Frutta di stagione
2a settimana		4a settimana	
<b>Lunedì</b>	Risotto allo zafferano Prosciutto crudo Melone	<b>Lunedì</b>	Gnocchetti di patate al pesto genovese Caciotta fresca Carote fresche in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Arista al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Polpette di vitellone al forno Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdure con pasta Scaloppina di vitellone alla pizzaiola Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Mercoledì</b>	Crema di verdure con pasta Cosce di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Crema di patate con farro Bocconcini impanati di petto di pollo Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con riso Prosciutto di maiale al forno Zucchine in tegame Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Risotto all'olio Filetti di nasello al pomodoro Patate lessate all'olio Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Pasta all'olio Filetti di platessa alla mugnaia Patate lessate all'olio Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = pesca;  
1 volta/settimana = albicocche o susine; 2 volte/settimana = mela o pera o fragole  
per il pinzimonio di verdure (indicativo): una combinazione di 2 verdure tra cetrioli, sedani, carote



# **COMUNE di MONTALCINO**

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI  
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

\*\*\*

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

**MENU' AUTUNNO-INVERNO**

**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola  
MENU' AUTUNNO-INVERNO – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Scolastico 2018/2019**

<b>1a settimana</b>		<b>3a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Risotto al tartufo Frittata Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Risotto allo zafferano Caciotta fresca Purè di patate Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta in salsa rosa Caciotta fresca Fagioli cannellini lessati all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Passato di verdure con orzo Polpette di vitellone al forno Ceci lessati all'olio Yogurt da latte intero alla frutta
<b>Mercoledì</b>	Passato di legumi con orzo Cosce di pollo al forno Patate lessate all'olio Yogurt da latte intero alla frutta	<b>Mercoledì</b>	Gnocchetti di patate al pomodoro Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pastina in brodo di verdure Spezzatino di vitellone olio e salvia Spinaci o bietole in tegame Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Fesa di tacchino al forno Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Tortellini con prosciutto al pomodoro Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Carote julienne Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Risotto con seppie Frittata di patate Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione
<b>2a settimana</b>		<b>4a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Pinci al ragù di carne Prosciutto cotto Insalata di finocchi Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Lasagne al forno Prosciutto crudo Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Crema di patate con orzo Spezzatino di cinghiale (polpa) in umido Spinaci o bietole all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Polenta all'olio Spezzatino di vitellone al pomodoro Carote julienne Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Roast-beef all'olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta all'ortolana Bocconcini impanati di pollo Broccoli lessati all'olio Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro Bocconcini impanati di pollo Piselli alla fiorentina Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di legumi con farro Prosciutto di maiale al forno Spinaci o bietole lessati all'olio Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Passato di legumi con farro Filetti di nasello al pomodoro Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Venerdì</b>	Risotto al pomodoro Filetti di platessa gratinati al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = arancia;  
1 volta/settimana = mandarini; 2 volte/settimana = mela o pera o kiwi  
per il pinzimonio di verdure (indicativo): una combinazione di 2 verdure tra finocchi, sedani, carote

## LUN-A1

### LUNEDI'

#### 1a SETTIMANA

##### Menù del giorno (inverno):

Risotto al tartufo

Frittata

Verdure miste (2) in pinzimonio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso	60	80	90
Cipolle/porri	20	20	20
Paté di tartufo	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano Reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## **MAR-A1**

### **MARTEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta in salsa rosa

Caciotta fresca

Fagioli cannellini lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Caciotta fresca	50	60	100
Fagioli*	30	40	50
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* legumi secchi

## **MER-A1**

### **MERCOLEDI'** **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Passato di legumi con orzo

Cosce di pollo al forno

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Orzo perlato	25	30	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	1	1	1
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

## GIO-A1

### **GIOVEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Pastina in brodo di verdure

Spezzatino di vitellone all'olio e salvia

Spinaci o bietole in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	25	30	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Carote	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Concentrato per brodo vegetale*	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	90	100	130
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Spinaci/ bietole**	100	120	150
Aglio	2	2	2
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* privo di esaltatore di sapidità (glutammato monosodico)

\*\* prodotto orticolo surgelato



## VEN-A1

### **VENERDI'**

#### **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Tortellini ripieni di prosciutto al pomodoro

Bastoncini di merluzzo al forno

Carote fresche in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Tortellini ripieni di prosciutto	90	110	130
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Sedano	3	3	3
Cipolle/porri	3	3	3
Aglio	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato

\*\* il numero potrà variare in relazione al peso unitario

## LUN-A2

### LUNEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### **Menù del giorno (inverno):**

Pinci al ragù di carne

Prosciutto cotto

Insalata di finocchi

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pinci*	70	90	100
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Prosciutto cotto**	50	60	80
Finocchi	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* *pasta fresca*

\*\* *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio*

## MAR-A2

### MARTEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### Menù del giorno (inverno):

Crema di patate con orzo

Spezzatino di cinghiale

Spinaci o bietole all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
----------	----------	----------	--------

Orzo perlato	25	30	40
Patate	50	50	50
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva Extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Cinghiale magro	90	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Aglione	2	2	2
Rosmarino e Salvia	3	3	3
Olio di oliva Extravergine	5	5	5

Spinaci/bietole*	100	120	150
Aglione	2	2	2
Limone	3	3	3
Olio di oliva Extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
----------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
-----------------------	-----	-----	-----

\* prodotto orticolo surgelato

## MER-A2

### **MERCOLEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta all'olio

Roast-beef all'olio

Patate al forno

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Vitellone magro	70	80	110
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Salvia	5	5	5
Aglio	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## GIO-A2

### **GIOVEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta al pomodoro

Bocconcini di petto di pollo impanati al forno

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Petto di pollo	70	80	110
Aglio	2	2	2
Salvia	3	3	3
Pangrattato	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Piselli*	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* legumi surgelati

## VEN-A2

### VENERDI'

#### 2a SETTIMANA

#### Menù del giorno (inverno):

Passato di legumi con farro

Filetti di nasello al pomodoro

Insalata verde

Pane toscano

Ricottina fresca al miele

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Farro	25	30	40
Legumi (fagioli e ceci)*	25	25	25
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	2	2	2
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Nasello**	80	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Ricottina	80	100	100
Miele	12	12	12

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

\*\* prodotto ittico surgelato

## LUN-A3

### LUNEDI'

### 3a SETTIMANA

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto allo zafferano

Caciotta fresca

Purè di patate

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso	60	80	90
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Zafferano (in stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)
Olio di oliva Extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Caciotta fresca	50	60	100
Patate	100	120	150
Latte semimagro UHT	50	50	50
Burro	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## **MAR-A3**

### **MARTEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Passato di verdure con orzo

Polpette di vitellone al forno

Ceci lessati all'olio

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Orzo perlato	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Vitellone magro	60	70	100
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglione	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2

Ceci*	30	40	50
Olio di oliva Extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
-------------------------------	----	----	----

Yogurt da latte intero alla frutta	125	125	125
------------------------------------	-----	-----	-----

\* legumi secchi



## **MER-A3**

### **MERCOLEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Gnocchetti di patate al pomodoro

Bastoncini di merluzzo impanati al forno

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Gnocchetti di patate	100	130	160
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato

\*\* il numero potrà variare in relazione al peso unitario

## GIO-A3

### GIOVEDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (inverno):

Pasta in salsa rosa

Fesa di tacchino al forno

Fagiolini in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	70	80	110
Aglio	2	2	2
Rosmarino e salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Fagiolini*	80	90	120
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto orticolo surgelato

## VEN-A3

### **VENERDI'**

### **3a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto con anelli di seppia

Frittata di patate

Verdure miste (2) in pinzimonio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Anelli di seppia*	40	40	40
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	3	3	3
Carote	8	8	8
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Patate	80	80	80
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano Reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## LUN-A4

### LUNEDI'

#### 4a SETTIMANA

##### Menù del giorno (inverno):

Lasagne al forno con ragù e besciamella

Prosciutto crudo

Finocchi lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
----------	----------	----------	--------

Pasta all'uovo	50	70	80
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Latte semimagro UHT	25	25	25
Farina "00"	5	5	5
Burro	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	10	10	10

Prosciutto crudo*	50	60	80
-------------------	----	----	----

Finocchi	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
-------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
--------------------	-----	-----	-----

## **MAR-A4**

### **MARTEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Polenta all'olio

Spezzatino di vitellone al pomodoro

Carote julienne

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Farina bramata di mais	70	90	120
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Vitellone magro	90	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## **MER-A4**

### **MERCOLEDI'** **4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta all'ortolana

Bocconcini impanati di pollo al forno

Broccoli lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Pasta	60	80	90
Pomodori pelati	50	50	50
Sedano	5	5	5
Melanzane	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Piselli*	7	7	7
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Petto di pollo	70	80	110
Aglio	2	2	2
Salvia	3	3	3
Pangrattato	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Broccoli	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
-------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
--------------------	-----	-----	-----

\* legumi surgelati

## **GIO-A4**

# GIOVEDI'

## 4a SETTIMANA

### Menù del giorno (inverno):

Passato di legumi con farro  
 Prosciutto di maiale al forno  
 Spinaci o bietole in tegame  
 Pane toscano  
 Ricottina fresca al miele

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
----------	----------	----------	--------

Farro	25	30	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	1	1	1
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Prosciutto di maiale magro	80	90	120
Aglio	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Spinaci/ bietole**	100	120	150
Aglio	2	2	2
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Ricottina	80	100	100
Miele	12	12	12

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

\*\* prodotto orticolo surgelato

## VEN-A4

### **VENERDI' 4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto al pomodoro

Filetti di platessa gratinati al forno

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Riso	60	80	90
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Platessa*	80	100	130
Pangrattato	2	2	2
Limone	3	3	3
Prezzemolo	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato





# **COMUNE di MONTALCINO**

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI  
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

\*\*\*

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE**

**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola  
MENU' PRIMAVERA-ESTATE – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Scolastico 2018/2019**

1a settimana		3a settimana	
<b>Lunedì</b>	Pizza margherita Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Pasta all'olio Prosciutto cotto Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pinci al ragù di carne Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari e origano) Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Risotto al tartufo Scaloppina di vitellone al limone Pomodori insalatari Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto genovese Cosce di pollo al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro fresco Frittata Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Roast-beef all'olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con orzo Fesa di tacchino al forno Piselli alla fiorentina Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)
<b>Venerdì</b>	Passato di verdure con crostini Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Piselli alla fiorentina Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)	<b>Venerdì</b>	Ravioli con ricotta e spinaci all'olio e salvia Bastoncini di filetti di merluzzo al forno Insalata verde Frutta di stagione
2a settimana		4a settimana	
<b>Lunedì</b>	Risotto allo zafferano Prosciutto crudo Melone	<b>Lunedì</b>	Gnocchetti di patate al pesto genovese Caciotta fresca Carote fresche in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Arista al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Polpette di vitellone al forno Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdure con pasta Scaloppina di vitellone alla pizzaiola Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Mercoledì</b>	Crema di verdure con pasta Cosce di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Crema di patate con farro Bocconcini impanati di petto di pollo Verdure miste (2) in pinzimonio Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con riso Prosciutto di maiale al forno Zucchine in tegame Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Risotto all'olio Filetti di nasello al pomodoro Patate lessate all'olio Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Pasta all'olio Filetti di platessa alla mugnaia Patate lessate all'olio Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = pesca;  
1 volta/settimana = albicocche o susine; 2 volte/settimana = mela o pera o fragole  
per il pinzimonio di verdure (indicativo): una combinazione di 2 verdure tra cetrioli, sedani, carote

## LUN-B1

### LUNEDI'

#### 1a SETTIMANA

##### Menù del giorno (inverno):

Pizza margherita

Verdure miste (2) in pinzimonio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pizza margherita con mozzarella fiordilatte (40%) e pomodoro	150	200	250
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	20	30	40
Frutta di stagione	150	150	150

## **MAR-B1**

### **MARTEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pinci al ragù di carne

Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pinci*	70	90	100
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Mozzarella fiordilatte	50	60	100
Pomodori insalatari	100	120	150
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* *pasta fresca*

## **MER-B1**

### **MERCOLEDI' 1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pesto genovese

Cosce di pollo al forno

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Zucchine	30	30	30
Patate	5	5	5
Basilico	7	7	7
Aglio	0.5	0.5	0.5
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure miste	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## GIO-B1

### **GIOVEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta in salsa rosa

Roast-beef all'olio

Patate al forno

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	70	80	110
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Salvia	5	5	5
Aglio	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## VEN-B1

### **VENERDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Passato di verdure con crostini

Bastoncini di merluzzo al forno

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Crostini	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Piselli***	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
-------------------------------	----	----	----

Coppetta di gelato bigusto	50	50	50
----------------------------	----	----	----

\* prodotto ittico surgelato

\*\* il numero potrà variare in relazione al peso unitari

\*\*\* legumi surgelati

## **LUN-B2**

### **LUNEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Risotto allo zafferano

Prosciutto crudo

Melone

Pane toscano

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Riso	60	80	90
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglione	2	2	2
Zafferano (in stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)	0.05 (pari a 6-7 pistilli/stigmi)
Olio di oliva Extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Prosciutto crudo*	50	60	80
Melone	100	150	150
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80

\*DOP Toscano



## MAR-B2

### MARTEDI'

#### 2a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Pasta al pomodoro fresco

Arista di maiale al forno

Spinaci all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
----------	----------	----------	--------

Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva Extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Arista di maiale magro	70	80	110
Aglio	2	2	2
Rosmarino e Salvia	3	3	3
Olio di oliva Extravergine	5	5	5

Spinaci*	100	120	150
Aglio	2	2	2
Limone	3	3	3
Olio di oliva Extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
----------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
-----------------------	-----	-----	-----

\* prodotto orticolo surgelato

## MER-B2

### MERCOLEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### Menù del giorno (primavera):

Passato di verdure con pasta

Scaloppina di vitellone alla pizzaiola

Insalata verde

Pane toscano

Ricottina fresca al miele

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
----------	----------	----------	--------

Pasta	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Vitellone magro	70	80	110
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Capperi	0.5	0.5	0.5
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
----------------------------------	----	----	----

Ricottina	80	100	100
Miele	12	12	12

## GIO-B2

### **GIOVEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Crema di patate con farro

Bocconcini impanati di pollo

Verdure miste (2) in pinzimonio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Farro	25	30	40
Patate	50	50	50
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Petto di pollo	70	80	110
Aglio	2	2	2
Salvia	3	3	3
Pangrattato	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7

Pane toscano bianco/integrale	40	50	70
----------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
-----------------------	-----	-----	-----

## VEN-B2

### **VENERDI'**

### **2a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Risotto all'olio

Filetti di nasello al pomodoro

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Riso	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Nasello*	80	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato

## **LUN-B3**

### **LUNEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta all'olio

Prosciutto cotto

Fagiolini lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Prosciutto cotto*	50	60	80
Fagiolini**	80	90	120
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio

\*\* prodotto orticolo surgelato

## **MAR-B3**

### **MARTEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Risotto al tartufo

Scaloppina di vitellone al limone

Pomodori insalatari

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Riso	60	80	90
Cipolle/porri	20	20	20
Paté di tartufo	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Vitellone magro	70	80	110
Aglione	2	2	2
Limone	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pomodori insalatari	100	120	150
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
----------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
-----------------------	-----	-----	-----

## **MER-B3**

### **MERCOLEDI'** **3a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pomodoro fresco

Frittata

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano Reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Yogurt da latte intero alla frutta	125	125	125

## GIO-B3

### GIOVEDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Passato di verdure con orzo

Fesa di tacchino al forno

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Coppetta di gelato bigusto (crema fiordilatte/cacao magro)

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Orzo perlato	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	70	80	110
Aglione	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Piselli*	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Coppetta di gelato bigusto	50	50	50

\* legumi surgelati



## **VEN-B3**

### **VENERDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro fresco

Bastoncini di merluzzo al forno

Insalata verde

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Ravioli con ricotta e spinaci	90	110	130
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato

\*\* il numero potrà variare in relazione al peso unitario

## **LUN-B4**

### **LUNEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Gnocchi di patate al pomodoro fresco

Caciotta fresca

Carote fresche in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Gnocchi di patate	100	130	160
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Caciotta fresca	50	60	100
-----------------	----	----	-----

Carote	100	120	150
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
-------------------------------	----	----	----

Frutta di stagione	150	150	150
--------------------	-----	-----	-----

## **MAR-B4**

### **MARTEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pomodoro fresco

Polpette di vitellone al forno

Verdure miste (2) in pinzimonio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	100
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## **MER-B4**

### **MERCOLEDI' 4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Crema di patate con pasta

Cosce di pollo al forno

Insalata verde

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	25	30	40
Patate	50	50	50
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

## GIO-B4

### **GIOVEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Passato di verdure con riso

Prosciutto di maiale al forno

Zucchine in tegame

Pane toscano

Ricottina fresca al miele

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	-----------------	---------------

Riso	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

Prosciutto di maiale magro	80	90	120
Aglio	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Zucchine	80	90	120
Pomodori pelati	10	10	10
Sedano	3	3	3
Cipolle/porri	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5

Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
----------------------------------	----	----	----

Ricottina	80	100	100
Miele	12	12	12

## VEN-B4

### **VENERDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta all'olio

Filetti di platessa alla mugnaia

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Platessa*	80	100	130
Farina "00"	2	2	2
Limone	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

\* prodotto ittico surgelato



# **COMUNE di MONTALCINO**

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI  
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

ASILO NIDO “PICCOLO PRINCIPE”

ASILO NIDO “CHICCHI DI GRANO”

\*\*\*

ANNO EDUCATIVO 2018/2019

**MENU' AUTUNNO-INVERNO**

**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola**  
**ASILO NIDO “PICCOLO PRINCIPE” del CAPOLUOGO e ASILO NIDO “CHICCHI DI GRANO” di SANT’ANGELO**  
**MENU’ AUTUNNO-INVERNO – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Educativo 2018/2019**

<b>1a settimana</b>		<b>3a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Risotto all’olio Frittata Insalata verde Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Risotto con zucca gialla Bocconcini di mozzarella fiordilatte Purè di patate Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta in salsa rosa Stracchino Fagioli cannellini lessati all’olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Passato di verdure con orzo Polpette di vitellone al forno Ceci lessati all’olio Yogurt da latte intero alla frutta
<b>Mercoledì</b>	Passato di legumi con crostini Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Patate lessate all’olio Yogurt da latte intero alla frutta	<b>Mercoledì</b>	Gnocchetti (chicche) di patate al pomodoro Filetti di platessa al limone Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pastina in brodo di verdure Spezzatino di vitellone olio e salvia Spinaci o bietole in tegame Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Fesa di tacchino al forno Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Tortellini con prosciutto al pomodoro Filetti di platessa alla mugnaia Carote julienne Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Risotto con seppie Frittata di patate Spinaci o bietole in tegame Frutta di stagione
<b>2a settimana</b>		<b>4a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Pinci al ragù di carne Prosciutto cotto Finocchi lessati all’olio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Lasagne al forno Prosciutto cotto Finocchi lessati all’olio Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Crema di patate con orzo Arista al forno Spinaci o bietole all’olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Polenta all’olio Spezzatino di vitellone al pomodoro Carote julienne Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all’olio Roast-beef all’olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta all’ortolana Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Broccoli lessati all’olio Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Piselli alla fiorentina Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di legumi con pasta Prosciutto di maiale al forno Spinaci o bietole lessati all’olio Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Passato di legumi con riso Filetti di nasello al pomodoro Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Venerdì</b>	Risotto al pomodoro Filetti di platessa gratinati al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = arancia;  
1 volta/settimana = mandarini; 2 volte/settimana = mela o pera o kiwi



## **LUN-AA1**

### **LUNEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto all'olio

Frittata

Insalata verde

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Riso	40	90
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	5	7

Uova	30 (1/2)	100 (2)
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	3	5
Olio di oliva extravergine	1	2
Parmigiano Reggiano	2	4

Insalata verde	50	100
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## MAR-AA1

### **MARTEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta in salsa rosa

Stracchino

Fagioli cannellini lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	40	90
Yogurt magro	3	5
Latte semimagro UHT	3	5
Farina "00"	0.5	0.5
Pomodori pelati	20	50
Cipolle/porri	3	5
Carote	3	5
Aglio	1	2
Basilico	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5
Stracchino	40	100
Fagioli**	20	50
Olio di oliva extravergine	3	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Frutta di stagione	100	150

\* legumi secchi

## **MER-AA1**

### **MERCOLEDI'** **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Passato di legumi con orzo

Bocconcini impanati di petto di pollo al forno

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Orzo perlato	15	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Aglione	1	1
Salvia e rosmarino	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Petto di pollo	50	110
Pangrattato	3	5
Salvia e rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Patate	80	150
Olio di oliva extravergine	5	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Yogurt da latte intero alla frutta	80	125
------------------------------------	----	-----

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

# GIO-AA1

## GIOVEDI'

### 1a SETTIMANA

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pastina in brodo di verdure

Spezzatino di vitellone all'olio e salvia

Spinaci o bietole in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Pasta	15	40
Patate	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Carote	3	5
Cipolle/porri	3	5
Concentrato per brodo vegetale*	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	50	110
Sedano	3	5
Cipolle/porri	5	10
Carote	3	5
Salvia	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Spinaci/ bietole**	80	150
Aglione	1	2
Noce moscata	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

\* privo di esaltatore di sapidità (glutammato monosodico)

\*\* prodotto orticolo surgelato

## VEN-AA1

### **VENERDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Tortellini ripieni di prosciutto al pomodoro

Filetti di platessa alla mugnaia

Carote fresche in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Tortellini ripieni di prosciutto	60	130
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Platessa*	60	130
Farina "00"	1	2
Limone	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Carote	80	150
Sedano	2	3
Cipolle/porri	2	3
Aglione	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

\* prodotto ittico surgelato

## LUN-AA2

### LUNEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### **Menù del giorno (inverno):**

Pinci al ragù di carne

Prosciutto cotto

Finocchi lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Pinci*	50	100
Vitellone magro	15	30
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Prosciutto cotto**	30	80
-----------------------	----	----

Finocchi	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* *pasta fresca*

\*\* *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio*

## **MAR-AA2**

### **MARTEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Crema di patate con orzo

Arista al forno

Spinaci o bietole all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Orzo perlato	15	40
Patate	25	50
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Arista di maiale magro	50	110
Aglio	1	2
Rosmarino e Salvia	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Spinaci/bietole*	80	150
Aglio	1	2
Limone	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	80	150
-----------------------	----	-----

\* prodotto orticolo surgelato

## **MER-AA2**

### **MERCOLEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta all'olio

Roast-beef all'olio

Patate al forno

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7

Vitellone magro	50	110
Salvia	3	5
Aglio	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Patate	80	150
Salvia	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----



## GIO-AA2

### **GIOVEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta al pomodoro

Bocconcini di petto di pollo impanati al forno

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-----------------	---------------

Pasta	40	90
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Petto di pollo	50	110
Aglio	1	2
Salvia	2	3
Pangrattato	2	4
Olio di oliva extravergine	3	5

Piselli*	40	90
Carote	2	3
Sedano	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* legumi surgelati

## VEN-AA2

### **VENERDI'** **2a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Passato di legumi con farro  
Filetti di nasello al pomodoro  
Insalata verde  
Pane toscano  
Ricottina fresca al miele

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Farro	15	40
Legumi (fagioli e ceci)*	15	25
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Aglio	1	2
Salvia e rosmarino	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5

Nasello**	60	130
Pomodori pelati	10	20
Sedano	1	2
Cipolle/porri	1	2
Aglio	1	2
Prezzemolo	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5

Insalata verde	50	100
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Ricottina	40	100
Miele	6	12

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

\*\* prodotto ittico surgelato

## LUN-AA3

### LUNEDI'

### 3a SETTIMANA

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto con zucca gialla

Bocconcini di mozzarella fiordilatte

Purè di patate

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Riso	40	90
Cipolle/porri	3	5
Carote	3	5
Aglio	1	2
Zucca gialla	20	50
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Mozzarella fiordilatte	40	100
---------------------------	----	-----

Patate	80	150
Latte semimagro UHT	30	50
Burro	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## **MAR-AA3**

### **MARTEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Passato di verdure con orzo

Polpette di vitellone al forno

Ceci lessati all'olio

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Orzo perlato	15	40
Verdure miste	10	40
Patate	5	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	40	100
Prezzemolo	2	3
Cipolle/porri	5	10
Aglione	1	2
Uova	2.5 (0.05)	5 (0.1)
Pane bianco	2	5
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	1	2

Ceci*	20	50
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Yogurt da latte intero alla frutta	80	125
------------------------------------	----	-----

\* legumi secchi

## MER-AA3

### **MERCOLEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Gnocchetti (chicche) di patate al pomodoro

Filetti di platessa al limone

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Gnocchetti di patate	70	160
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Platessa*	60	130
Limone	3	6
Olio di oliva extravergine	3	5

Verdure fresche	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

\* prodotto ittico surgelato

**GIOVEDI'****3a SETTIMANA****Menù del giorno (inverno):**

Pasta in salsa rosa

Fesa di tacchino al forno

Fagiolini in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
----------	----------	--------

Pasta	40	90
Yogurt magro	3	5
Latte semimagro UHT	3	5
Farina "00"	0.3	0.5
Pomodori pelati	25	50
Cipolle/porri	3	5
Carote	3	5
Aglio	1	2
Basilico	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Fesa di tacchino	50	110
Aglio	1	2
Rosmarino e salvia	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Fagiolini*	80	150
Pomodori pelati	10	20
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Aglio	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

\* prodotto orticolo surgelato

## VEN-AA3

### **VENERDI'**

### **3a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto con anelli di seppia

Frittata di patate

Spinaci o bietole in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Anelli di seppia*	20	40
Pomodori pelati	30	60
Sedano	1	2
Cipolle/porri	3	5
Aglio	2	3
Carote	4	8
Prezzemolo	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5

Uova	30 (1/2)	100 (2)
Patate	40	80
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	3	5
Olio di oliva extravergine	2	2
Parmigiano Reggiano	2	4

Spinaci/ bietole**	80	150
Aglio	1	2
Noce moscata	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	30	150
-----------------------	----	-----

\* prodotto ittico surgelato

## LUN-AA4

### LUNEDI'

#### 4a SETTIMANA

##### **Menù del giorno (inverno):**

Lasagne al forno con ragù e besciamella

Prosciutto cotto

Finocchi lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
Pasta all'uovo	30	80
Vitellone magro	15	30
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Latte semimagro UHT	15	25
Farina "00"	3	5
Burro	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	5	10
Prosciutto cotto*	30	80
Finocchi	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Frutta di stagione	100	150

\* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio



## **MAR-AA4**

### **MARTEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (inverno):**

Polenta all'olio

Spezzatino di vitellone al pomodoro

Carote julienne

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Farina bramata di mais	50	120
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7

Vitellone magro	60	130
Pomodori pelati	10	20
Sedano	3	5
Cipolle/porri	5	10
Carote	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Carote	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

## MER-AA4

### **MERCOLEDI'** **4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Pasta all'ortolana

Bocconcini impanati di petto di pollo al forno

Broccoli lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Pomodori pelati	25	50
Sedano	3	5
Melanzane	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Piselli*	4	7
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Petto di pollo	50	110
Aglio	1	2
Salvia	2	3
Pangrattato	3	4
Olio di oliva extravergine	3	5

Broccoli	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* legumi surgelati

## GIO-AA4

### GIOVEDI'

#### 4a SETTIMANA

##### Menù del giorno (inverno):

Passato di legumi con farro  
Prosciutto di maiale al forno  
Spinaci o bietole in tegame  
Pane toscano  
Ricottina fresca al miele

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
----------	----------	--------

Farro	15	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Aglione	1	1
Salvia e rosmarino	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Prosciutto di maiale magro	60	120
Aglione	2	3
Rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Spinaci/ bietole**	80	150
Aglione	1	2
Noce moscata	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	3	5

Ricottina	40	100
Miele	6	12

\* legumi (fagioli e ceci) secchi

\*\* prodotto orticolo surgelato

## VEN-AA4

### **VENERDI'**

### **4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (inverno):**

Risotto al pomodoro

Filetti di platessa gratinati al forno

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Riso	40	90
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Platessa*	60	130
Pangrattato	1	2
Limone	2	3
Prezzemolo	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5

Verdure fresche	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* prodotto ittico surgelato



# **COMUNE di MONTALCINO**

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI  
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
ASILO NIDO “PICCOLO PRINCIPE”  
ASILO NIDO “CHICCHI DI GRANO”

\*\*\*

ANNO EDUCATIVO 2018/2019

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE**

**Comune di MONTALCINO (SI) – Servizio di Ristorazione Scolastica – Ufficio Scuola**  
**ASILO NIDO “PICCOLO PRINCIPE” del CAPOLUOGO e ASILO NIDO “CHICCHI DI GRANO” di SANT’ANGELO**  
**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE – PROGETTO FILIERA CORTA – Anno Educativo 2018/2019**

<b>1a settimana</b>		<b>3a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Risotto all’olio Frittata Zucchine lessate all’olio Frutta di stagione	<b>Lunedì</b>	Pasta all’olio Prosciutto cotto Fagiolini in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pinci al ragù di carne Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari) Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Risotto con zucchine Scaloppina di vitellone al limone Pomodori insalatari Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto genovese Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro fresco Frittata Insalata di verdure miste (2) Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta in salsa rosa Roast-beef all’olio Patate al forno Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con orzo Fesa di tacchino al forno Piselli alla fiorentina Yogurt da latte intero alla frutta
<b>Venerdì</b>	Passato di verdure con crostini Filetti di platessa alla mugnaia Piselli alla fiorentina Yogurt da latte intero alla frutta	<b>Venerdì</b>	Ravioli ricotta e spinaci all’olio e salvia Filetti di platessa al limone Insalata verde Frutta di stagione
<b>2a settimana</b>		<b>4a settimana</b>	
<b>Lunedì</b>	Risotto con zucchine Prosciutto cotto Melone	<b>Lunedì</b>	Gnocchetti (chicche) di patate al pomodoro fresco Stracchino Carote fresche in tegame Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Arista al forno Spinaci all’olio Frutta di stagione	<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro fresco Polpette di vitellone al forno Spinaci all’olio Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdure con pasta Scaloppine di vitellone alla pizzaiola Insalata verde Ricottina fresca al miele	<b>Mercoledì</b>	Crema di verdure con pasta Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Crema di verdure con pasta Bocconcini impanati di petto di pollo al forno Carote fresche lessate all’olio Frutta di stagione	<b>Giovedì</b>	Passato di verdure con riso Prosciutto di maiale al forno Zucchine in tegame Ricottina fresca al miele
<b>Venerdì</b>	Risotto all’olio Filetti di nasello al pomodoro Patate lessate all’olio Frutta di stagione	<b>Venerdì</b>	Pasta all’olio Filetti di platessa alla mugnaia Patate lessate all’olio Frutta di stagione

**Note:**

per la frutta di stagione da proporre con cadenza settimanale (indicativo): 1 volta/settimana = banana; 1 volta/settimana = pesca;  
1 volta/settimana = albicocche o susine; 2 volte/settimana = mela o pera o fragole

## LUN-BB1

### LUNEDI'

#### 1a SETTIMANA

##### Menù del giorno (primavera):

Risotto all'olio

Frittata

Zucchine lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Riso	40	90
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	5	7

Uova	30 (1/2)	100 (2)
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	3	5
Olio di oliva extravergine	1	2
Parmigiano Reggiano	2	4

Zucchine	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## **MAR-BB1**

### **MARTEDI'**

#### **1a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pinci al ragù di carne

Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pinci*	50	100
Vitellone magro	15	30
Pomodori pelati	30	60
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva Extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Mozzarella fiordilatte	40	100
Pomodori insalatari	80	150
Origano	0.1	0.2
Olio di oliva Extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* *pasta fresca*



## **MER-BB1**

### **MERCOLEDI'** **1a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pesto genovese

Bocconcini impanati di petto di pollo al forno

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Zucchine	15	30
Patate	3	5
Basilico	5	7
Aglione	0.5	0.5
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7

Petto di pollo	50	110
Pangrattato	3	5
Salvia e rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Verdure miste	80	150
Olio di oliva extravergine	5	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## GIO-BB1

### GIOVEDI'

#### 1a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Pasta in salsa rosa

Roast-beef all'olio

Patate al forno

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Pasta	40	90
Yogurt magro	3	5
Latte semimagro UHT	3	5
Farina "00"	0.5	0.5
Pomodori pelati	25	50
Cipolle/porri	3	5
Carote	3	5
Aglio	1	2
Basilico	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	50	110
Salvia	3	5
Aglio	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Patate	80	150
Salvia	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

## VEN-BB1

### VENERDI' 1a SETTIMANA

#### **Menù del giorno (primavera):**

Passato di verdure con crostini

Filetti di platessa alla mugnaia

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
Crostini	25	40
Verdure miste	40	40
Patate	20	20
Pomodori pelati	15	15
Sedano	5	5
Cipolle/porri	5	5
Carote	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Platessa*	60	130
Farina "00"	1	2
Limone	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Piselli**	40	90
Carote	2	3
Sedano	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Yogurt da latte intero alla frutta	80	125

\* prodotto ittico surgelato

\*\* legumi surgelati

## LUN-BB2

### LUNEDI'

#### 2a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Risotto con zucchine

Prosciutto cotto

Melone

Pane toscano

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Riso	40	90
Zucchine	50	100
Cipolle/porri	5	5
Aglione	2	2
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Prosciutto cotto*	40	80
Melone	80	150

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

\* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio

## **MAR-BB2**

### **MARTEDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pomodoro fresco

Arista di maiale al forno

Spinaci all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Pomodori	40	80
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Arista di maiale magro	50	110
Aglio	1	2
Rosmarino e Salvia	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Spinaci*	80	150
Aglio	1	2
Limone	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* prodotto orticolo surgelato

## MER-BB2

### MERCOLEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### Menù del giorno (primavera):

Passato di verdure con pasta

Scaloppina di vitellone alla pizzaiola

Insalata verde

Pane toscano

Ricottina fresca al miele

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Pasta	15	40
Verdure miste	20	40
Patate	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	50	110
Pomodori pelati	10	20
Sedano	3	5
Cipolle/porri	5	10
Carote	3	5
Capperi	0.5	0.5
Origano	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	3	5

Insalata verde	50	100
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Ricottina	40	100
Miele	6	12

## GIO-BB2

### GIOVEDI'

#### 2a SETTIMANA

##### Menù del giorno (primavera):

Crema di patate con farro

Bocconcini impanati di petto di pollo al forno

Carote fresche in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Farro	15	40
Patate	25	50
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Petto di pollo	50	110
Aglione	1	2
Salvia	2	3
Pangrattato	2	4
Olio di oliva extravergine	3	5

Carote	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	70
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## VEN-BB2

### **VENERDI'**

#### **2a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Risotto all'olio

Filetti di nasello al pomodoro

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Riso	40	90
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7

Nasello*	60	130
Pomodori pelati	10	20
Sedano	1	2
Cipolle/porri	1	2
Aglio	1	2
Prezzemolo	1	1
Olio di oliva extravergine	3	5

Patate	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* prodotto ittico surgelato



## **LUN-BB3**

### **LUNEDI'**

#### **3a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta all'olio

Prosciutto cotto

Fagiolini lessati all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	40	90
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7
Prosciutto cotto*	40	80
Fagiolini**	80	150
Olio di oliva extravergine	5	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Frutta di stagione	100	150

\* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio

\*\* prodotto orticolo surgelato

## MAR-BB3

### MARTEDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Risotto con zucchine

Scaloppina di vitellone al limone

Pomodori insalatari

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Riso	40	90
Zucchine	50	100
Cipolle/porri	5	5
Aglio	2	2
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	50	110
Aglio	1	2
Limone	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Pomodori insalatari	80	150
Origano	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

## MER-BB3

### MERCOLEDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Pasta al pomodoro fresco

Frittata

Insalata di verdure miste (2)

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Pasta	40	90
Pomodori	40	80
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Uova	30 (1/2)	100 (2)
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	3	5
Olio di oliva extravergine	1	2
Parmigiano Reggiano	2	4

Verdure fresche	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	80	125
-----------------------	----	-----

## GIO-BB3

### GIOVEDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Passato di verdure con orzo

Fesa di tacchino al forno

Piselli alla fiorentina

Pane toscano

Yogurt da latte intero alla frutta

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
Orzo perlato	15	40
Verdure miste	20	40
Patate	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5
Fesa di tacchino	50	110
Aglione	2	3
Rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5
Piselli*	40	90
Carote	2	3
Sedano	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Yogurt da latte intero alla frutta	80	125

\* legumi surgelati

## VEN-BB3

### VENERDI'

### 3a SETTIMANA

#### Menù del giorno (primavera):

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro fresco

Filetti di platessa al limone

Insalata verde

Pane toscano

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO	ADULTI
----------	------	--------

Ravioli con ricotta e spinaci	60	130
Pomodori	40	80
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Platessa*	60	130
Limone	3	6
Olio di oliva extravergine	3	5

Insalata verde	50	100
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

\* prodotto ittico surgelato

## **LUN-BB4**

### **LUNEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Gnocchetti (chicche) di patate al pomodoro fresco

Stracchino

Carote fresche in tegame

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Gnocchi di patate	70	160
Pomodori	40	80
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Stracchino	40	100
------------	----	-----

Carote	80	150
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Aglione	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
-------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
--------------------	-----	-----

## **MAR-BB4**

### **MARTEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta al pomodoro fresco

Polpette di vitellone al forno

Spinaci all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	40	90
Pomodori	40	80
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Vitellone magro	40	100
Prezzemolo	2	3
Cipolle/porri	5	10
Aglione	1	2
Uova	2.5 (0.05)	5 (0.1)
Pane bianco	2	5
Farina "00"	1	2
Latte semimagro UHT	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	1	2

Spinaci*	80	150
Olio di oliva extravergine	5	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----

\* prodotti orticoli surgelati

## **MER-BB4**

### **MERCOLEDI'** **4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Crema di patate con pasta

Bocconcini impanati di petto di pollo al forno

Insalata verde

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Pasta	15	40
Patate	25	50
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Petto di pollo	50	110
Pangrattato	3	5
Salvia e rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Insalata verde	50	100
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Frutta di stagione	100	150
-----------------------	-----	-----



## GIO-BB4

### **GIOVEDI'**

#### **4a SETTIMANA**

##### **Menù del giorno (primavera):**

Passato di verdure con riso

Prosciutto di maiale al forno

Zucchine in tegame

Pane toscano

Ricottina fresca al miele

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	-------------	---------------

Riso	15	40
Verdure miste	20	40
Patate	10	20
Pomodori pelati	10	15
Sedano	3	5
Cipolle/porri	3	5
Carote	5	10
Olio di oliva extravergine	3	5
Parmigiano Reggiano	3	5

Prosciutto di maiale magro	60	120
Aglio	2	3
Rosmarino	3	5
Olio di oliva extravergine	3	5

Zucchine	80	150
Pomodori pelati	5	10
Sedano	2	3
Cipolle/porri	2	3
Aglio	1	2
Olio di oliva extravergine	3	5

Pane toscano bianco/integrale	30	80
----------------------------------	----	----

Ricottina	50	100
Miele	6	12

## VEN-BB4

### **VENERDI'**

#### **4a SETTIMANA**

#### **Menù del giorno (primavera):**

Pasta all'olio

Filetti di platessa alla mugnaia

Patate lessate all'olio

Pane toscano

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO</b>	<b>ADULTI</b>
Pasta	40	90
Olio di oliva extravergine	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7
Platessa*	60	130
Farina "00"	1	2
Limone	2	3
Olio di oliva extravergine	3	5
Patate	80	150
Olio di oliva extravergine	3	5
Pane toscano bianco/integrale	30	80
Frutta di stagione	100	150

\* prodotto ittico surgelato



