

AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE MENSE SCUOLE(infanzia-primaria - secondaria 1° grado)
COMUNE DI CHIETI**

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e piselli Frittata al forno con spinaci Carote alla julienne Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alle zucchini Mozzarella Insalata di pomodori Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al forno Prosciutto cotto s.p.* o crudo Carote e finocchi Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Tubetti rigati e ceci Dadini o scaglie di parmigiano Insalata mista con pomodorini Pane- frutta di stagione
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo croccanti Verdure in casseruola Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale al pomodoro Straccetti di vitello Carote julienne Pane -frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro Scaloppina di tacchino Fagiolini olio e limone Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta all'olio e parmigiano Cotoletta di carne bianca Fagiolini e patate Pane -frutta di stagione
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> Risotto olio e parmigiano Mozzarella Insalata di pomodori Pane -frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di legumi con farro o pastina Frittata al forno con patate Fagiolini in insalata Pane-frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta e piselli Mozzarella / formaggio pomodori Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di farro al pomodoro Frittata primavera al forno Carote lesse Pane -frutta di stagione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo vegetale Arrosto di vitello Patate al forno Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Zucchini Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure con pastina o riso Fuselli di pollo al forno Patate al forno Pane-frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con zucchini o con dadolata di verdure Vitello alla genovese Insalata con pomodorini Pane- frutta di stagione
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale al sugo di pesce (filetti di merluzzo) Palombo in umido Fagiolini olio e limone Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alla parmigiana Filetti di merluzzo gratinati al forno Piselli Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Insalata mista Pane-frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo / bastoncini di merluzzo al forno Zucchini Pane- frutta di stagione

* per scuola d' infanzia :solo prosciutto cotto s.p.

frutta fresca a rotazione e secondo stagione



AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

MENU' AUTUNNO-INVERNO MENSE SCUOLE(infanzia-primaria- secondaria I° grado) COMUNE DI CHIETI

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta olio e parmigiano • Cotoletta di pollo al forno • Bieta lessa olio e limone • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Mozzarella/ formaggio • Insalata mista- • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e piselli • Frittata al forno • Carote • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagna al forno • Prosciutto cotto s.p.*o crudo • Insalata di carote e finocchi • Pane- frutta di stagione
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e legumi • Frittata al forno con verdure • Spinaci al limone • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fusilli con broccoli o verdura di stagione • Boccconcini di carne in umido • Spinaci all'olio • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla zucca • Cotoletta di pollo o tacchino al forno • Bieta lessa olio e limone • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in brodo vegetale • Frittata al forno • Patate lesse o al forno • Pane -frutta di stagione
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al ragù • Parmigiano reggiano a dadini o scaglie • Insalata di carote e finocchi • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta(o orzo) e legumi • Prosciutto cotto s.p. * o crudo • Insalata finocchi e carote • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Mozzarella • Insalata mista • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di farro al pomodoro) • Scaloppina di pollo al limone • Bieta lessa olio e limone • Pane- frutta di stagione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con pastina o riso • Arrosto di vitello al forno • Patate al forno • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Quadrucci in brodo vegetale • Fuselli di pollo al forno • Patate lesse / al forno • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta olio e parmigiano • Spezzatino di vitello alla genovese • Carote o finocchi • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e legumi(a rotazione) • Parmigiano a dadini o scaglie • Insalata mista • Pane- frutta di stagione
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Palombo in umido • Carote cotte • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto olio e parmigiano • Platessa gratinata al forno • Insalata di carote • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone o passato di verdure con pastina • Filetti di merluzzo gratinati/ bastoncini di merluzzo al forno • Patate al forno • Pane- frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso e patate • Filetti di merluzzo in umido • Finocchi gratinati/ Verdura cotta di stagione • Pane- frutta di stagione

*per scuola d'infanzia solo prosciutto cotto s.p. frutta fresca a rotazione e secondo stagione



RICETTARIO MENU' CON GRAMMATURE PER FASCE D'ETA'

	Infanzia	Primaria	Medie
	grammi	grammi	grammi
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola/ farro	60	70-80	90
Salsa di pomodoro(passato o pelati frullati)	50	60	70
Cipolla, basilico,(carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con verdure/ ortaggi			
Pasta di semola	60	70-80	90
Verdure fresche di stagione(broccoli)	50	60	60
Melanzane	30	40	50
Zucca, zucchine	50	50-60	60-80
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro (facoltativa)	30	40-50	50
Pasta/ riso con piselli			
Pasta di semola	60	70/80	90
Piselli freschi o surgelati	30	40	40
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro (facoltativa)	30	50	50
Gnocchi al ragù			
Gnocchi di patate freschi	120	160	180-200
Salsa di pomodoro	50	60	80
Macinato magro di vitello	10	10	15
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto/orzo/pasta in bianco o allo zafferano			
Riso /pasta di semola/orzo	60	70-80	90
Parmigiano reggiano	5	8	10
Olio extravergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
(Zafferano)	q.b.	q.b.	q.b.
Riso e patate			
Riso	30	40	40
Patate	40	50	60
Sedano, carote, cipolla, pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e ricotta			
Pasta di semola	60	70-80	90
Ricotta (di mucca)	20	25	35
Salsa di pomodoro	50	50	50
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta al ragù di carne			
Pasta di semola	60	70-80	90
Salsa di pomodoro	50	60	60
Macinato magro di vitello	20	20	30
Carote, cipolla, sedano (brodo vegetale)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (alloro, prezzemolo, rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con tonno/ pesce			
Pasta di semola	60	70	90
Tonno sott'olio (sgocciolato) / filetti merluzzo	10	20	20-30
Salsa di pomodoro	30	40	40
Cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al forno			
Pasta rigata (mezzi rigatoni)/ lasagne	60 /100	70-80 / 140	90 /160
Mozzarella	10	15	15
Salsa di pomodoro	40	50	50
Quadrucci in brodo vegetale			
Quadrucci all'uovo	40	50	50-70
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di legumi/passato con pastina			
Pastina	30-40	40-50	45-50
Legumi secchi (lenticchie, fagioli ,ceci)	30	30	40
Carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro (solo per lenticchie e fagioli)	20	20	20
Minestrone/passato di verdure e cereali			
Orzo /riso/pastina di semola/farro	40	40	45-50
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchine, broccoli, zucca (Verdure miste)	120-150	130-150	170-200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al forno			
Uova	1 unità	1- 1,5 unità	1 ,5 unità
Latte (se necessario)	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata primavera/ con verdure			
Uova	1 unità	1 -1,5 unità	1,5 unità
Verdure fresche di stagione	30	30	30-40
Parmigiano reggiano, latte	q.b.	q.b.	q.b.

Frittata con prosciutto cotto			
Uova	1 unità	1- 1,5 unità	1,5 unità
Prosciutto cotto s.p.	15	20	30
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce al forno/ bastoncini al forno			
Pesce surgelato tipo filetti (merluzzo, platessa) o in tranci (palombo)	80	90-100	100-120
Pangrattato, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
(Bastoncini di merluzzo surgelati) *	n.2 pezzi	n.3 pezzi	n.4 pezzi
*sono sconsigliati (massimo 1 volta al mese)			
In umido: salsa di pomodoro	30	30	30
cipolla,prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di pesce/Polpette di pesce al pomodoro			
Filetti di merluzzo o platessa surgelati	60-70	80	100
Patate	20	30	40
Uovo (se necessario)	10	10	10
Farina, pangrattato o pane bagnato	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro (passato o pelati frullati)	10	20	30
Prezzemolo, (succo di limone)	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino/bocconcini di tacchino o pollo/ suino magro			
Petto di pollo, fesa di tacchino, suino magro	60-70	80	90-100
Carote, verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia, erbe aromatiche, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
(Pangrattato : se bocconcini croccanti)	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pollo o tacchino			
Petto di pollo o tacchino	60-70	80	90-100
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Fuselli di pollo al forno			
Fuselli di pollo	150	180	200
Aglio, rosmarino (da togliere dopo la cottura)	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di tacchino			
Tacchino (fesa)	60-70	80	90-100
Farina tipo "00", succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Rolle' di tacchino (al forno)			
Tacchino (fesa)	60-70	80	90-100
Carota ,cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.

Straccetti di vitello/ pollo o tacchino agli aromi/ suino magro			
Fettine sottili di vitello o petto di pollo / maiale /tacchino	60-70	80	90-100
Erbe aromatiche, limone	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla, (sedano)carota	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di vitello agli aromi/ polpettone di vitello			
Macinato di vitello (taglio magro)	50	60	70
Uova (circa 2 uova ogni 10 bambini)	10 gr	10 gr	10 gr
Pangrattato o pane comune	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	3	5	5
Latte, aromi (prezzemolo, rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro (se al sugo)	q.b.	q.b.	q.b.
Fettina alla pizzaiola			
Fettina di vitello (fettine sottili)	60	80	90
Salsa di pomodoro	50	50	60
Cipolla, carota,sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (Prezzemolo, alloro,origano)	q.b.	q.b.	q.b.

(*)

(*) **Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario**

		Infanzia	Primaria	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano reggiano grattugiato con stagionatura minima 24 mesi	5 gr	7 gr	10 gr
	Olio extravergine di oliva (per pasto)	15 gr	15-20 gr	18-20 gr
	Sale iodato (con moderazione)	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto(senza lattosio,proteine del latte , glutine e polifosfati aggiunti)/ prosciutto crudo	40 gr	50 gr	60 -70gr
	Formaggi a pasta molle o filata	50 gr	60 gr	80 gr
	Formaggi a media e alta stagionatura	30 gr	40 gr	50 gr

CONTORNI DI VERDURE / LEGUMI	Verdura cruda fresca, insalate a foglia	50 gr	60 gr	70 gr
	Carote	60 gr	80 gr	80 gr
	Finocchi	60 gr	80 gr	100 gr
	Pomodori da insalata	60 gr.	80 gr	100 gr
	Verdura da cuocere (gratinate : aggiungere pangrattato)	80-100 gr	120 -140gr	140 -150gr
	Piselli per contorno	70 gr	90 gr	90-100 gr
PATATE	Patate per contorno	120 gr.	150-180 gr	180 -200 gr
	Se con primo asciutto	80 gr	90 gr	100 gr
PANE	Pane comune fresco	40 gr	50 gr	60 gr
	Pane integrale	50 gr	60 gr	60 gr
FRUTTA	Frutta fresca di stagione a rotazione Almeno quattro tipi diversi a settimana	100-130 gr	150 gr	200 gr

COMPOSIZIONE CESTINO

Scuola dell'infanzia:

- 2 panini (da 50 gr cad.)farciti con 30 gr prosciutto cotto s.p. o formaggio Asiago
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale
- 1 pacchetto di biscotti secchi monoporzione e succo di frutta in brick

Scuola primaria

- 2 panini (da 50 gr cad.) farciti con 40 gr di prosciutto cotto s.p. o formaggio Asiago
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale
- 1 pacchetto di biscotti secchi monoporzione e succo di frutta in brick

Scuola secondaria di 1° grado

- 3 panini da (50-60 gr cad.) farciti con 50 gr di prosciutto cotto s.p. o formaggio Asiago
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale
- 1 pacchetto di biscotti secchi monoporzione e succo di frutta in brick

N.B. E' necessario prevedere prodotti dietetici sostitutivi destinati ai bambini con dieta speciale