

ALLEGATO 1 - MENU
AL CAPITOLATO SPECIALE D'ONERI
SERVIZIO RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' ESTIVO

1^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta pomodoro e melanzane	Pasta il salsa bacon	Fusilli all'olio	Pasta alle zucchine	Risotto allo zafferano
	Formaggio	Wurstel di pollo	Cotoletta di pollo	Bocconcini di merluzzo	Prosciutto cotto
	Insalata mista con mais	Fagiolini all'olio	Piselli al rosmarino	Pomodori in insalata	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Budino al cioccolato	Frutta fresca

2^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta al ragù vegetale	Fusilli agli aromi	Vellutata di legumi con pasta	Risotto al parmigiano	Lasagne al forno
	Rollè di frittata con mozzarella	Nasello pomodoro e olive	Cosce pollo al forno	Hamburger di manzo	
	Pomodori in insalata	Insalata verde	Patate al forno con aromi	Carote grattugiate	Insalata mista
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato

3^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Crema di verdure con orzo	Pasta al ragù vegetale	Pizza margherita	Fusilli all'olio	Pasta pomodoro e olive
	Bocconcini di pollo	Formaggio	½ porzione Prosciutto cotto	Cotoletta di lonza	Tonno
	Patate al forno	Fagiolini in insalata	Insalata mista	Carote grattugiate	Insalata verde con mais
	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

4^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta al pomodoro	Vellutata di verdure con pasta	Pasta integrale speck e besciamella	Risotto allo zafferano	Ravioli di magro burro e salvia
	Arrosto di tacchino	Prosciutto cotto	Formaggio spalmabile/mozzarella	Lonza alla pizzaiola	Filetto platessa panato
	Spinaci	Patate prezzemolate	Insalata mista	Carote al vapore	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Frutta fresca

MENU' INVERNALE

1^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Conchiglie al pomodoro	Passato di legumi con pasta	Pasta speck e besciamella	Penne al ragù di carne	Risotto primavera
	Arrosto di tacchino	Fagiolini, lattuga e olive nere	Arrosto di vitellone	Frittata al forno	Filetto nasello/halibut panato
	Insalata mista		Cavolfiori gratinati	Insalata mista	Finocchi gratinati
	Frutta fresca	Budino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

2^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pizza margherita	Pastina in brodo vegetale	Risotto allo zafferano	Maccheroni al pomodoro	Pendette zucchine e zafferano
	½ porzione Prosciutto cotto	Cotoletta di lonza	Petto di pollo al forno	Formaggio	Tonno
	Insalata verde	Purè di patate	Piselli agli aromi	Finocchi in insalata	Carote gratinate
	Frutta fresca	Dolce da forno	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

3^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Riso al pomodoro	Fusilli all'olio	Gnocchi al ragù di carne	Passato di verdura con orzo	Pasta all'ortolana
	Prosciutto cotto	Scaloppine di tacchino alla pizzaiola	Frittata con zucchine	Cotoletta di pollo	Cuore merluzzo pizzaiola/platessa
	Carote grattugiate	Cavolfiori gratinati	Insalata verde	Patate all'olio	Insalata mista
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Barretta cioccolato	Frutta fresca

4^ SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta integrale al ragù vegetale	Lasagne al forno	Vellutata di verdure con crostini	Risotto allo zafferano	Fusilli all'olio
	Formaggio spalmabile		Hamburger di manzo	Cosce di pollo al forno	Bocconcini di merluzzo
	Insalata verde	Insalata mista	Patate al forno con aromi	Zucchine gratinate	Piselli al vapore
	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

*Indicazioni generali per la stesura di un menù equilibrato
per la Refezione Scolastica*

Primi piatti

- 1 volta alla settimana primo piatto in brodo a base di verdura (minestrone, passato di verdura o di legumi ecc...)
Nel periodo estivo è possibile sostituire il primo piatto in brodo con un primo piatto asciutto con verdure
- almeno 1 volta al mese pasta o riso integrale
- almeno 1 volta al mese orzo, miglio, farro
- 1 volta alla settimana primo piatto asciutto con verdura (pasta e zucchine, pasta con melanzane, riso e carciofi ecc...)
- non più di 1 volta alla settimana il riso
- non più di una volta alla settimana gli gnocchi
- 1 volta ogni 15 giorni il piatto unico (consigliato)
(pizza margherita, pasta e legumi, lasagne, cannelloni, brasato con polenta ecc...)
A seguito del piatto unico, asciutto, non somministrare: patate, crocchette di patate, purè
- 2 volte alla settimana il pane integrale

Secondi piatti

- carne 2 volte alla settimana
- pesce 1 volta alla settimana
- tonno in scatola 1 volta ogni 15 giorni
- legumi 1 volta alla settimana oppure in alternativa:
½ porzione di legumi + ½ porzione di secondo piatto
- formaggio 1 volta alla settimana (in alternativa: uovo/prosciutto/bresaola)

Verdura

Deve essere sempre presente cotta o cruda, specificando il tipo di verdura

- le patate 1 volta alla settimana (in associazione ad un primo piatto in brodo con pasta)
- piselli, fagioli, ceci, lenticchie dovrebbero essere considerati un secondo piatto (per il loro contenuto proteico) qualora fossero somministrati come contorno la loro grammatura deve essere dimezzata.

Dolce semplice o succo di frutta o yogurt

Il dolce semplice o il succo di frutta o lo yogurt potrà essere servito una volta alla settimana in sostituzione della frutta fresca nelle giornate in cui è previsto il piatto unico o un primo piatto in brodo.

FONTE:

Dipartimento di Prevenzione Medica

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

U. O. Igiene della Nutrizione