

TABELLA NUTRIZIONALE LATTO – OVO – VEGETARIANA



**TABELLA NUTRIZIONALE AUTUNNO/INVERNO
PER SCUOLE DELL'INFANZIA E PER SCUOLE PRIMARIE
(MENU' LATTO-OVO-VEGETARIANO)**

La tabella nutrizionale per regime alimentare vegetariano per scelte etiche, religiose, culturali, è stata elaborata tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN), diversificati per fasce di età dei destinatari.

La tabella è articolata in cinque settimane a rotazione dal lunedì al venerdì, al fine di fornire una più ampia varietà di alimenti e favorire un'adeguata completezza nutrizionale ai pasti consumati a scuola.

I fabbisogni dei vari nutrienti coperti dalla tabella nutrizionale rappresentano circa il 35-40% delle necessità giornaliere raccomandate per i bambini della scuola primaria e della scuola d'infanzia, che dovranno essere completati con i pasti e con la merenda del pomeriggio che i bambini consumano al di fuori della mensa, naturalmente associati ad una regolare e costante attività fisica quotidiana.

In base alla stagionalità si utilizzeranno di frutta e verdura di stagione e, nel periodo primavera-estate è possibile sostituire i primi piatti in brodo con pasta in bianco e con pomodoro fresco e basilico, oppure piatto unico di pomodori ripieni di riso e provolone.

LA DIETISTA
Giordana FIORETTI

L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Lo schema alimentare è stato formulato rispettando le scelte alimentari dei genitori degli utenti delle mense scolastiche, che richiedono l'esclusione delle carni di ogni tipo e del pesce.

E' una dieta comunque variata che prevede l'impiego di cereali, legumi, uova, formaggi, verdure, frutta fresca e secca, tutti di prima qualità. I menu non prevedono l'utilizzo di prodotti industriali (es. preparazioni già pronte, semilavorate, precucinate, ecc...).

L'ALIMENTAZIONE A CASA

LA MERENDA

La merenda di metà mattina e di pomeriggio, identica a quella delle tabelle nutrizionali di base, ha il ruolo di interrompere il digiuno tra i due pasti principali. Dovrebbe essere leggera, nutriente e con apporto calorico contenuto (5% circa del fabbisogno giornaliero). Importante è quello che si sceglie di mangiare. La merenda non deve essere troppo ricca per evitare uno scarso appetito per il pasto successivo, con alterazione del giusto ritmo dei pasti. Dovrebbe essere in grado di saziare quel tanto che basta per arrivare al pasto successivo.

E' consigliabile dare la preferenza alla frutta di stagione, alternata con dolci preferibilmente casalinghi, evitando merendine e stuzzichini troppo calorici.



Come deve essere una merenda sana e nutriente?

Si riporta il decalogo dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Le 10 regole di una sana merenda

(fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

1. Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.
2. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.
3. La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.
4. Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.
5. La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
6. Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.
8. Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la TV
9. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.
10. Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

IL PASTO DELLA SERA

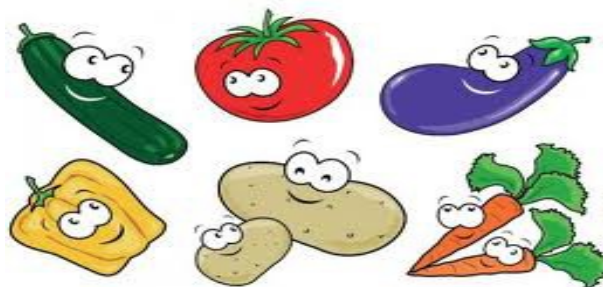
Per garantire al bambino un certo equilibrio ed una varietà di alimenti nell'arco della giornata e della settimana, i genitori sono informati su quello che mangia a scuola in modo che possano meglio integrare con i pasti che il bambino consuma a casa. Se ad esempio a scuola ha mangiato l'uovo come fonte di proteine, alla sera potrà mangiare formaggio o legumi.

E' inoltre importante verificare che nell'arco della settimana siano previsti più tipi di alimenti, in modo che l'assunzione dei nutrienti sia la più completa possibile.

E' importante anche la introduzione giornaliera di frutta e verdura di stagione, preferibilmente cruda per stimolare anche la masticazione oltre che fornire il giusto apporto di vitamine, minerali e fibre ed anche di frutta secca, come noci, mandorle, nocciole anche tritati. Sono consigliati anche dolci semplici, meglio se preparati in casa e con poco e niente zucchero aggiunto.

L'acqua, quale bevanda, deve essere assunta in quantità abbondante nell'arco della giornata.

PROMEMORIA



Per una corretta interpretazione della tabella nutrizionale si precisa che:

- ❖ la tabella nutrizionale (menù vegetariano) deve essere esposta nella bacheca della scuola, unitamente a quella ordinaria, in luogo visibile e consultabile dai genitori utenti; è possibile anche la consultazione sul sito istituzionale del comune di Ancona (www.comune.ancona.gov.it – scuola ed educazione – la mensa);
- ❖ i pasti vegetariani saranno erogati ai bambini iscritti a mensa i cui genitori ne abbiano fatto richiesta scritta al servizio servizi scolastici ed educativi;
- ❖ per motivi particolari ed a discrezione dell'Amministrazione, la tabella nutrizionale (menù latte-ovo-vegetariano) potrà subire modifiche comunque preventivamente comunicate ai genitori interessati;
- ❖ eventuali variazioni al menu giornaliero per qualsiasi altro motivo apportate, devono essere comunicate all'U.O. Ristorazione Scolastica prima della somministrazione ai bambini;
- ❖ ogni variazione apportata alla tabella deve essere comunicata anche ai genitori dei bambini mediante apposizione sulla bacheca della scuola, per opportuna informazione, accanto al menu del giorno, come previsto;
- ❖ la tabella nutrizionale deve essere seguita scrupolosamente, rispettando quanto indicato (alimento, quantità e preparazione), fatte salve eventuali e differenti disposizioni preventivamente autorizzate dalla dietista per motivi contingenti; le variazioni potrebbero essere determinate da:
 - iniziative sindacali del personale
 - guasti improvvisi alle attrezzature di produzione
 - problematiche nella evasione degli ordinativi da parte delle ditte fornitrici
 - sospensione del/dei prodotto/i a titolo cautelativo*per le quali si fa comunque fronte ad erogazione di altro alimento, sempre tra quelli consentiti;*
- ❖ la tabella comprende la **merenda del mattino** ed il **pranzo** per gli utenti della scuola dell'infanzia ed il solo **pranzo** per gli utenti della scuola primaria. E' stata formulata

tenendo conto delle linee guida nutrizionali del Ministero della Salute, dei LARN e delle indicazioni fornite dagli stessi genitori utenti nel corso degli anni;

- ❖ i prodotti utilizzati per il confezionamento dei pasti e delle merende per gli utenti delle scuole d'infanzia e primarie, si intendono di prima scelta, per caratteristiche merceologiche, igieniche, commerciali e sono esenti da O.G.M.;
- ❖ il pasto e la merenda riportano la grammatura dei singoli alimenti (ingredienti) che li compongono, diversificata per fasce di età;
- ❖ la quantità degli alimenti si intende al netto ed al crudo (privata degli scarti), ad es.: frutta e verdura già pulite e mondate, pasta e cereali allo stato crudo, ecc.; si invita al rispetto delle grammature indicate per i singoli alimenti, per favorire la assunzione del pasto completo da parte del bambino;
- ❖ il computo nutrizionale dei nutrienti è stato effettuato conteggiando i valori bromatologici riportati nelle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione;
- ❖ il conteggio dei nutrienti della frutta è stato calcolato sulla media di tre tipi differenti di frutta fresca, sempre di stagione;
- ❖ il conteggio dei nutrienti per il passato di verdure è stato calcolato sulla media di sette verdure;
- ❖ tutte le preparazioni indicate sono eseguite in autocontrollo e con alimenti aventi le caratteristiche indicate nelle schede prodotto costituenti parte integrante e sostanziale del capitolato di appalto per la fornitura di derrate alimentari;
- ❖ i pasti e le merende sono realizzati nella stessa giornata dell'utilizzo, salvo differenti disposizioni; è assolutamente vietato il riciclo di qualunque avanzo o parte di pietanza non erogata;
- ❖ ad ogni pasto va distribuita acqua della rete idrica nella misura di ml 500 per bambino e ml 700 per adulto; per situazioni particolari è prevista acqua minerale naturale in bottiglia, nella medesima quantità;
- ❖ la frutta fresca di stagione prevista deve essere erogata nel rispetto dei quantitativi indicati nelle tabelle dietetiche;
- ❖ la frutta secca, quando prevista meglio se in granella o frantumata;
- ❖ il pasto per gli utenti della scuola primaria (tempo pieno e tempo prolungato) e per il personale docente ed ausiliario avente diritto, che richiede il menù vegetariano comprende anche la erogazione della frutta fresca biologica, alternata nella tipologia, ma sempre di stagione e nei quantitativi indicati;
- ❖ la macedonia è preparata con frutta fresca mista e di stagione, proveniente da coltivazione biologica, con aggiunta di succo di limone (g 5);

- ❖ le verdure fresche utilizzate, provenienti da coltivazione biologica, devono essere di stagione e cucinate preferibilmente a vapore e condite con olio extravergine di oliva, insaporite con poco sale iodato e succo di limone;
- ❖ quando sono previste verdure miste è possibile l'erogazione alternata di una delle tipologie indicate con adeguamento della grammatura;
- ❖ la tipologia della verdura e della frutta biologiche indicata nelle tabelle, sempre di stagione, potrebbe subire variazioni determinate dalla disponibilità delle stesse e dalle condizioni climatiche/meteorologiche del periodo;
- ❖ l'olio impiegato è extravergine di oliva, da usare preferibilmente al crudo; costituisce l'unico condimento anche per le cotture;
- ❖ il sale, soltanto di tipo iodato, va aggiunto agli alimenti con moderazione e per alcune pietanze può essere omesso;
- ❖ per insaporire i cibi si utilizzano preferibilmente aromi freschi ed ortaggi (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, carote, sedano, aglio, cipolla);
- ❖ per i primi piatti il formato di pasta e pastina, qualora non espressamente indicato, o per esigenze particolari dei bambini, può essere alternato tra quelli indicati nella scheda prodotto del capitolato e nel piano operativo; si precisa che la pasta di semola potrà essere biologica e/o a filiera corta;
- ❖ quando è previsto l'uovo, la preparazione può variare (frittata, uovo bollito, polpette di uovo, ecc...);
- ❖ il pane è previsto sia bianco sia integrale, quest'ultimo indicativamente due volte a settimana (martedì e giovedì);
- ❖ nel caso particolare nel quale il bambino rifiuti completamente la merenda o il pasto previsti, è possibile la somministrazione, rispettivamente di: fette biscottate o biscotti (g 30-35) con succo di frutta (ml 200), tè, frutta fresca (g 140-150) per merenda; formaggio parmigiano nella quantità di g 40 (*per scuola d'infanzia*) e g 50-60 (*per scuola primaria*) per pranzo;
- ❖ in caso di uscite per gita e/o visita di istruzione, l'insegnante fiduciaria della scuola dovrà darne comunicazione all'ufficio Ristorazione (a mezzo fax 071.2225018 o mail: ristorazione.scolastica@comune.ancona.it) o alla cucina di riferimento almeno cinque giorni prima, indicando quanti sono i pasti da asporto che devono essere con menù vegetariano;
- ❖ è fatto divieto ai bambini di consumare alimenti personali durante la permanenza presso la struttura scolastica, se non espressamente autorizzati dall'Ufficio Ristorazione; nel caso in cui ciò si verifici sarà l'insegnante ad assumerne la totale responsabilità;
- ❖ in caso di sospensione del Servizio per assemblee sindacali o simili si provvederà ad erogare il “**menu di emergenza**” costituito da un pasto alternativo, sempre nel rispetto del regime alimentare senza carni:



merenda:

succo di frutta e biscotti oppure cracker;



pranzo:

primo piatto - pasta/riso in insalata;

secondo piatto - formaggi;

contorno – insalata oppure carote

- ❖ presso ogni office, sia esso attiguo al centro cottura, sia con pasto veicolato, dovrà essere mantenuta una scorta di alimenti a lunga conservazione (biscotti secchi, fette biscottate, cracker, succhi di frutta, tè, camomilla, acqua oligominerale, zucchero, olio extravergine di oliva, parmigiano) da utilizzare in caso di situazioni contingenti (ad es. emergenza per neve). Tali alimenti saranno periodicamente rinnovati;
- ❖ alla riapertura della scuola dopo le vacanze natalizie e pasquali, la tabella nutrizionale riprenderà dalla prima settimana;
- ❖ in alcuni periodi dell'anno scolastico è possibile modificare il menu del giorno con il menu particolare riportato al capitolo "**Menu delle feste**" delle tabelle di base, dandone comunicazione agli utenti, omettendo la carne, quando prevista, sostituendola con altro alimento;
- ❖ per tutto quanto non indicato si fa riferimento al **Regolamento Mense Scolastiche**.

TABELLA MERCEOLOGICA DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NELLA DIETA

UOVA FRESCHE:	uova di gallina in guscio categoria di freschezza "A"; categoria di peso "L"; uova di gallina intere pastorizzate (misto uovo);
FORMAGGI:	parmigiano reggiano DOP, mozzarella fiordilatte, casciotta d'Urbino DOP, provolone Valpadana DOP, Asiago DOP, casatella, stracchino, formaggio fuso (formaggini) s/polifosfati, ricotta di vacca;
PASTA E CEREALI:	pasta e pastina di semola di grano duro biologica formati assortiti; pasta e pastina di farro formati assortiti; orzo perlato; farro; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; riso arborio e riso parboiled; semolino; gnocchi di patate surgelati; quinoa;
FETTE BISCOTTATE E BISCOTTI:	fette biscottate; cracker; biscotti secchi (frollini) biologici; gallette di riso;
PRODOTTI DA FORNO:	pane bianco comune; panini; pane integrale; pangrattato; crostata con marmellata; ciambella semplice; ciambella con frutta; maritizzo;
VERDURE E AROMI:	verdure fresche di stagione da coltivazione biologica; erbe aromatiche fresche biologiche;
LEGUMI:	fagioli (borlotti e cannellini), ceci, lenticchie, cicerchia (secchi);
VERDURE SURGELATE:	bieta in foglie; minestrone di verdure; spinaci in foglia; piselli finissimi; carote a disco; cuori di carciofo; zucchine a disco; fagiolini finissimi; basilico; prezzemolo;
FRUTTA FRESCA E SECCA:	fresca di stagione biologica assortita e agrumi da coltivazione biologica; frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc.)
BEVANDE:	acqua minerale naturale; latte fresco intero pastorizzato, latte fresco parzialmente scremato; orzo solubile; tè deteinato; tè verde; camomilla; succhi di frutta (pesca, pera, albicocca, mela, ananas, carota-limone); spremute fresche di agrumi biologici;
PRODOTTI DIETETICI:	pastina di semola; biscotti dietetici primi mesi; crema di riso istantanea; crema di cereali e orzo istantanea; farina latte; camomilla solubile; omogeneizzati di carne, di pesce, di formaggio, di prosciutto, di verdure, di frutta; liofilizzati di carne; biscotto granulato;
YOGURT-:	yogurt cremoso alla frutta; yogurt intero;
DOLCIFICANTI:	zucchero semolato; zucchero di canna; miele millefiori e acacia;
CONSERVE E CONFETTURE:	pomodori pelati; passata di pomodoro; tonno in olio di oliva; marmellata extra di frutta;
CONDIMENTI:	sale marino iodato fino e grosso; aromi secchi (salvia, rosmarino, origano, maggiorana, finocchio selvatico, erba cipollina); burro (per purè); olio extra vergine di oliva;
PRODOTTI SENZA GLUTINE:	pasta e pastina formati assortiti; pasta e pastina di mais formati assortiti; pasta e pastina di riso formati assortiti; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; panini surgelati; pangrattato; preparato per panatura; fette biscottate; cracker; base surgelata per pizza; farina; biscotti frollini tipologie varie; merendine con gocce di cioccolato o con marmellata; plum cake; lievito vanigliato;
PRODOTTI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO:	biscotti frollini formati assortiti; biscotti infanzia; biscotti frollini con marmellata o con gocce di cioccolato; biscotti con cereali; marmellata di frutta tipologia assortita; fette biscottate; fagottini alle mele o con frutta varia; succo di frutta gusti vari; yogurt magro e alla frutta; gelato;
PRODOTTI SENZA UOVO:	biscotti frollini formati assortiti; biscottini prima infanzia;
PRODOTTI SENZA LATTOSIO:	biscotti frollini formati assortiti; biscottini infanzia; pasta formati assortiti; prosciutto cotto; dolci vari; gelato;
ALTRI PRODOTTI:	latte UHT parzialmente scremato (per purè); cous-cous; yogurt di soia; latte di soia; latte di riso; latte di mandorla; gelato di soia; tofu.

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA DELLE 5 SETTIMANE
MENU' LATTO-OVO-VEGETARIANO**

**MERENDA bambini scuola dell'infanzia
Kcal 123,62 = kJ 517,22**

P g	2,99	Kcal	11,96	kJ	50,06
L g	3,02	Kcal	27,22	kJ	113,88
G g	24,33	Kcal	91,24	kJ	381,73

Media dei micronutrienti della merenda:
(rame – selenio – potassio – calcio – fosforo)

	bambini scuola infanzia
Cu mg	0,01
Se µg	0,58
K mg	162,09
Ca mg	51,02
P mg	55,75

**PRANZO bambini scuola dell'infanzia
Kcal 588,89 = kJ 2.463,90**

P g	22,39	Kcal	89,55	kJ	374,68
L g	21,28	Kcal	191,50	kJ	801,24
G g	89,14	Kcal	334,29	kJ	1.398,68

**PRANZO bambini scuola primaria
Kcal 830,73 = kJ 3.475,78**

P g	31,59	Kcal	126,35	kJ	528,66
L g	31,93	Kcal	287,38	kJ	1.202,41
G g	117,58	Kcal	440,92	kJ	1.844,79

Media dei micronutrienti del pranzo:
(rame – selenio – potassio – calcio – fosforo)

	bambini scuola infanzia	bambini scuola primaria
Cu mg	0,44	0,61
Se µg	5,01	6,90
K mg	706,59	962,56
Ca mg	307,64	431,64
P mg	393,06	548,91

I fattori applicati per il calcolo dell'energia (Kcal) sono i seguenti:

PROTEINE	4
LIPIDI	9
CARBOIDRATI DISPONIBILI (espressi in monosaccaridi)	3,75

La ripartizione giornaliera dei nutrienti, secondo i LARN, è riferita al range di valori stimati in base al MB (Metabolismo Basale) e al LAF (Livello di Attività Fisica) dei soggetti presi in considerazione.

menù latte-ovo-vegetariano

PRIMA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure CON MARMELLATA BIOLOGICA TE' AL LIMONE	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTINO AL POMODORO• LENTICCHIE/POLPETTE CON CAROTE BIOLOGICHE• FINOCCHI JULIENNE BIOLOGICI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PENNETTE BIOLOGICHE CON CREMA DI SPINACI E QUINOA• STRACHINO oppure ROBIOLA• INSALATA VERDE CON SEDANO BIOLOGICI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT BIOLOGICO ALLA FRUTTA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURA CON CICERCHIA• PIZZA MARGHERITA• CAROTE BIOLOGICHE CRUDE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• TAGLIATELLE AL POMODORO• INSALATA MISTA CON MANDORLE E SCAGLIE DI PARMIGIANO• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• SUCCO FRESCO D'ARANCIA CON TORTA CASALINGA oppure MARITONZO	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASTA DI FARRO CON CREMA DI POMODORO E CAROTE• RICOTTA• PISELLI CON CIPOLLA oppure CON PORRI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

menù latte-ovo-vegetariano

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure CON MARMELLATA TE' AL LIMONE			
- fette biscottate..... g	30	--	--
- miele oppure marmellata..... g	30	--	--
- tè..... ml	100	--	--
Pranzo: RISOTTINO AL POMODORO LENTICCHIE CON CAROTE BIOLOGICHE FINOCCHI BIOLOGICI JULIENNE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- RISO..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	50	70	70
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- OLIO.....g	5	5	10
- LENTICCHIE SECCHIE..... g	50	70	80
- CAROTE BIOLOGICHE..... g	30	40	50
- POMODORO..... g	15	20	30
- FINOCCHI BIOLOGICI..... g	70	100	120
- OLIO.....g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- macedonia di frutta..... g	150	--	--
- succo di limone..... q.b.			
oppure frutta di stagione..... g	140	--	--
Pranzo: PENNETTE BIOLOGICHE CON SPINACI E QUINOA STRACCHINO oppure ROBIOLA INSALATA CON SEDANO BIOLOGICI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PENNETTE BIOLOGICHE..... g	60	80	90
- SPINACI..... g	30	40	50
- QUINOA..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- OLIO..... g	5	5	10
- ROBIOLA..... g	70	100	100
oppure STRACCHINO..... g	70	100	100
- INSALATA BIOLOGICA..... g	30	50	70
- SEDANO BIOLOGICO..... g	5	10	20
- LIMONE BIOLOGICO..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

PRIMA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
Pranzo: PASSATO DI VERDURE CON CICERCHIA PIZZA MARGHERITA CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- VERDURE BIOLOGICHE..... g	50	60	80
- CICERCHIA SECCA..... g	20	30	35
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PIZZA CON POMODORO..... g	150	200	230
- MOZZARELLA..... g	20	30	40
- CAROTE BIOLOGICHE..... g	60	80	100
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE			
- frutta di stagione..... g	140	--	--
Pranzo: TAGLIATELLE AL POMODORO INSALATA MISTA BIOLOGICA CON MANDORLE E SCAGLIE DI PARMIGIANO MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- TAGLIATELLE..... g	50	60	70
- POMODORO..... g	40	50	50
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- OLIO..... g	5	5	10
- INSALATA BIOLOGICA..... g	50	60	70
- MANDORLE..... g	20	40	40
- PARMIGIANO..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

PRIMA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: SUCCO FRESCO D'ARANCIA CON TORTA CASALINGA O MARITOZZO			
- succo d'arancia..... g	150	--	--
- maritozzo..... g	40	--	--
Pranzo: PASTA DI FARRO CON CREMA DI CAROTE E POMODORO			
RICOTTA			
PISELLI CON CIPOLLA oppure CON PORRI			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA DI FARRO..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- CAROTE..... g	20	30	40
- PARMIGIANO..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	5	10
- RICOTTA..... g	70	100	100
- PISELLI..... g	30	40	50
- PORRI..... g	10	20	20
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

SECONDA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• GALLETTE DI RISO CON ORZO oppure CON TE' AL LIMONE	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• MEZZE PENNE/TORTIGLIONI BIOLOGICI AL PESTO• STRACCHINO oppure CASCIOTTA D'URBINO• INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• ZUPPA DI VERDURE CON PASTINA BIOLOGICA• CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE BIOLOGICHE• SPINACI AL LIMONE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SPAGHETTI BIOLOGICI CON CECI• UOVO SODO BIOLOGICO oppure FRITTATA• FINOCCHI BIOLOGICI JULIENNE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• ORZOTTO AL POMODORO• BRUSCHETTA INTEGRALE BIOLOGICA CON SPINACI E STRACCHINO• CAROTE AL VAPORE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• CONCHIGLIE BIOLOGICHE CON OLIO E PARMIGIANO• LENTICCHIE AL POMODORO• ZUCCHINE TRIFOLATE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

menù latte-ovo-vegetariano

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: GALLETTE DI RISO CON TE' AL LIMONE			
- gallette..... g	40	--	--
- tè..... ml	100	--	--
Pranzo: MEZZE PENNE/TORTIGLIONI BIOLOGICI AL PESTO CASCIOTTA D'URBINO oppure STRACCHINO INSALATA BIOLOGICA FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- MEZZE PENNE/TORTIGLIONI..... g	60	80	90
- BASILICO..... g	5	10	15
- PINOLI..... g	2	4	5
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- CASCIOTTA..... g	40	50	60
- INSALATA BIOLOGICA..... g	30	50	60
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE BIOLOGICA			
- frutta mista di stagione.... g	150	--	--
- succo di limone..... q.b.			
Pranzo: ZUPPA DI VERDURE CON PASTINA BIOLOGICA CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE BIOLOGICHE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- VERDURE BIOLOGICHE g	50	70	90
- PASTINA BIOLOGICA..... g	35	40	40
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- OLIO..... g	5	5	10
CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE BIOLOGICHE:			
- PATATE BIOLOGICHE..... g	50	60	80
- CAROTE BIOLOGICHE..... g	30	40	50
- PANGRATTATO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	5	10	10
- LATTE PARZ SCREMATO..... g	20	40	50
- SPINACI BIOLOGICI..... g	40	60	70
- SUCCO DI LIMONE..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	10	20	30

menù latte-ovo-vegetariano

SECONDA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta ml	200	--	--
Pranzo: SPAGHETTI CON CECI			
UOVO SODO BIOLOGICO oppure FRITTATA CON PATATE			
FINOCCHI CRUDI BIOLOGICI E INSALATA BIOLOGICA			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- SPAGHETTI BIOLOGICI..... g	60	80	90
- CECI SECCHI..... g	10	20	20
- POMODORO..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	10	10
- UOVO SODO BIOLOGICO..... n°	1	1	1
oppure FRITTATA g	60/65	60/65	60/65*
* (peso di un uovo di gallina intero)			
- PATATE BIOLOGICHE..... g	30	40	40
- FINOCCHI CRUDI..... g	50	70	80
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA DI STAGIONE BIOLOGICA			
- frutta di stagione biologica. g	140	--	--
Pranzo: ORZOTTO AL POMODORO			
BRUSCHETTA INTEGRALE CON SPINACI E STRACCHINO			
CAROTE AL VAPORE			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- ORZO g	60	80	100
- POMODORO..... g	50	70	80
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
BRUSCHETTA integrale..... g	30	40	50
- SPINACI..... g	30	50	70
- STRACCHINO..... g	40	60	70
- OLIO..... g	5	10	10
- CAROTE BIOLOGICHE..... g	50	70	100
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160

menù latte-ovo-vegetariano

SECONDA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
Pranzo: CONCHIGLIE BIOLOGICHE CON OLIO E PARMIGIANO			
LENTICCHIE AL POMODORO			
ZUCCHINE TRIFOLATE			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- CONCHIGLIE BIOLOGICHE..... g	60	80	90
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
LENTICCHIE AL POMODORO			
- LENTICCHIE..... g	40	70	80
- POMODORO..... g	30	50	60
- OLIO..... g	5	10	10
- ZUCCHINE..... g	70	80	100
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO BIOLOGICO..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

TERZA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• BISCOTTINI BIOLOGICI CON TE' AL LIMONE oppure CON ORZO	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• GNOCCHI AL POMODORO• RICOTTA• CAVOLFIORE GRATINATO• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURA CON FARRO, CECI E LENTICCHIE• CROSTINO INTEGRALE CON POMODORO E PROVOLONE• ZUCCHINE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• BRUSCHETTA DI PANE BIOLOGICO CON SUCCO DI FRUTTA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• LASAGNE CON POMODORO E MOZZARELLA• INSALATA BIOLOGICA MISTA CON MANDORLE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PENNETTE BIOLOGICHE AL RAGU' VEGETALE• CECI AL ROSMARINO• BIETA AL LIMONE oppure IN PADELLA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO ALLA PARMIGIANA• INSALATA MISTA CON UOVO SODO BIOLOGICI• PUREA DI CAROTE BIOLOGICHE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

menù latte-ovo-vegetariano

TERZA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<u>Merenda:</u> BISCOTTINI BIOLOGICI CON TE' AL LIMONE oppure CON ORZO			
- biscotti biologici..... g	35	--	--
- tè oppure orzo..... ml	100	--	--
<u>Pranzo:</u> GNOCCHI AL POMODORO RICOTTA CAVOLFIORE GRATINATO FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- GNOCCHI g	150	200	230
- POMODORO..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- RICOTTA..... g	70	100	120
- CAVOLFIORE GRATINATO..... g	50	70	100
- PANGRATTATO..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<u>Merenda:</u> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE BIOLOGICA			
- frutta fresca..... g	140	--	--
<u>Pranzo:</u> PASSATO DI VERDURA CON FARRO, CECI E LENTICCHIE CROSTINO BIOLOGICO INTEGRALE CON POMODORO E PROVOLONE ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- VERDURE BIOLOGICHE..... g	20	30	40
- FARRO..... g	25	40	50
- LENTICCHIE..... g	15	20	30
- CECI..... g	15	20	30
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- CROSTINO INTEGRALE BIOLOGICO g	30	40	50
- POMODORO..... g	20	30	35
- PROVOLONE..... g	30	40	50
- ZUCCHINE..... g	60	70	90
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160

menù latte-ovo-vegetariano

TERZA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<u>Merenda:</u> BRUSCHETTA CON SUCCO DI FRUTTA			
- pane.....	g 20	--	--
- succo di frutta.....	ml 200	--	--
<u>Pranzo:</u> LASAGNE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA INSALATA BIOLOGICA MISTA CON MANDORLE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA ALL'UOVO.....	g 50	60	80
- POMODORO.....	g 60	80	90
- BESCIAPELLA.....	g 25	30	40
- PARMIGIANO.....	g 10	15	15
- MOZZARELLA.....	g 30	40	50
- INSALATA BIOLOGICA.....	g 50	60	70
- MANDORLE.....	g 5	10	10
- OLIO.....	g 5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA.....	g 120	150	160
- PANE FRESCO BIOLOGICO.....	g 20	30	30

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<u>Merenda:</u> YOGURT ALLA FRUTTA			
- yogurt da g 125.....	n° 1	--	--
<u>Pranzo:</u> PENNETTE BIOLOGICHE AL RAGU' VEGETALE CECI AL ROSMARINO BIETA BIOLOGICA AL LIMONE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA BIOLOGICA.....	g 60	80	90
- CAROTE.....	g 5	10	15
- POMODORO.....	g 30	40	50
- ZUCCHINE.....	g 10	10	20
- SEDANO.....	g 5	5	10
- OLIO.....	g 5	10	15
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10
- CECI.....	g 40	60	60
- ROSMARINO.....	g 3	5	5
- OLIO.....	g 5	10	15
- BIETA BIOLOGICA.....	g 70	80	100
- LIMONE (succo).....	g 5	10	10
- OLIO.....	g 5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA.....	g 120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE.....	g 20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

TERZA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- frutta..... g	140	--	--
Pranzo: RISOTTO ALLA PARMIGIANA			
INSALATA BIOLOGICA MISTA CON UOVO SODO			
PUREA DI CAROTE BIOLOGICHE			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- RISO..... g	60	80	100
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- LATTE..... g	10	20	30
- BURRO..... g	5	5	10
INSALATA MISTA BIOLOGICA:			
- LATTUGA..... g	20	25	30
- RADICCHIO..... g	10	15	20
- CAROTE..... g	10	10	20
- UOVO SODO BIOLOGICO..... g	65	65	65
- OLIO..... g	5	10	15
- CAROTE..... g	50	70	80
- LATTE..... g	10	15	20
- PARMIGIANO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

QUARTA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure MARPELLATA• TE' AL LIMONE	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• ORECCHIETTE CON PATATE E PISELLI• MOZZARELLA• INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SPAGHETTI AL POMODORO E PREZZEMOLO• TOFU• SPINACI AL LIMONE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• FUSILLI CON OLIO E PARMIGIANO• POLPETTONE DI LEGUMI• CARCIOFI DORATI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURE, FARRO, ORZO E CICERCHIA• UOVO oppure FRITTATA• ZUCCHINE GRATINATE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CIAMBELLA CASALINGA /MARITONZO CON LATTE FRESCO	VENERD
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• QUINOA AL POMODORO• STRACCHINO• CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE oppure A VAPORE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

menù latte-ovo-vegetariano

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure MARMELLATA TE' AL LIMONE			
- fette biscottate..... g	30	--	--
- miele oppure marmellata..... g	30	--	--
- tè..... ml	100	--	--
Pranzo: ORECCHIETTE BIOLOGICHE CON PATATE E PISELLI MOZZARELLA INSALATA BIOLOGICA FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- ORECCHIETTE BIOLOGICHE..... g	60	80	90
- PATATE..... g	10	15	20
- PISELLI..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- MOZZARELLA..... g	60	100	100
- INSALATA BIOLOGICA..... g	50	60	70
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

MARTEDI'

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
Pranzo: SPAGHETTI BIOLOGICI CON POMODORO E PREZZEMOLO TOFU SPINACI BIOLOGICI AL LIMONE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- SPAGHETTI BIOLOGICI..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PREZZEMOLO..... g	3	5	5
- TOFU..... g	40	60	70
- SPINACI BIOLOGICI..... g	80	100	120
- LIMONE (succo)..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

QUARTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: CRACKERS CON SUCCO DI FRUTTA			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
Pranzo: FUSILLI BIOLOGICI CON OLIO E PARMIGIANO			
POLPETTONE DI LEGUMI			
CARCIOFI DORATI			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- FUSILLI BIOLOGICI..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- CECI..... g	15	20	30
- LENTICCHIE..... g	10	15	20
- PANGRATTATO..... g	5	10	15
- LATTE..... g	15	30	40
- UOVO..... g	10	15	20
- CARCIOFI..... g	70	100	120
- PANGRATTATO..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA DI STAGIONE BIOLOGICA			
- frutta fresca biologica..... g	140	--	--
Pranzo: PASSATO DI VERDURE, FARRO, ORZO E CICERCHIA			
UOVO			
ZUCCHINE GRATINATE			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- VERDURE..... g	30	40	50
- FARRO, ORZO, CICERCHIA..... g	50	75	90
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- UOVO..... g	65	65	65
- ZUCCHINE..... g	80	100	120
- PANGRATTATO..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

QUARTA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: CIAMBELLA/MARITONZO CON LATTE FRESCO			
- latte fresco..... g	100	--	--
- maritozzo..... g	40	--	--
Pranzo: QUINOA AL POMODORO STRACCHINO CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- QUINOA..... g	30	50	60
- POMODORO..... g	20	30	40
- OLIO..... g	5	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- STRACCHINO..... g	60	90	100
- CAROTE BIOLOGICHE..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

QUINTA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• MEZZE MANICHE AL POMODORO• RICOTTA oppure ROBIOLA• SPINACI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• CANNELLONI RIPIENI CON RICOTTA E SPINACI• INSALATA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CIAMBELLA CASALINGA oppure TORTA DI CAROTE CON TE' AL LIMONE	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• BRODO VEGETALE CON PASTINA ALL'UOVO• CROSTATA DI VERDURE DI STAGIONE E PATATE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO CON ZUCCA GIALLA BIOLOGICA• INSALATA MISTA CON NOCI oppure CON MANDORLE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SEDANINI BIOLOGICI AL POMODORO• POLPETTE DI VERDURE E CECI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

menù latte-ovo-vegetariano

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: CRACKERS con SUCCO DI FRUTTA			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
Pranzo: MEZZE MANICHE BIOLOGICHE AL POMODORO RICOTTA oppure ROBIOLA SPINACI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA BIOLOGICA..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- RICOTTA..... g	60	80	100
oppure ROBIOLA..... g	50	70	90
- SPINACI..... g	70	90	100
- OLIO..... g	5	10	10
- LIMONE (succo)..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
- frutta mista di stagione.... g	150	--	--
- succo di limone..... q.b.			
Pranzo: CANNELLONI RIPIENI CON RICOTTA E SPINACI INSALATA MISTA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA ALL'UOVO..... g	60	80	90
- RICOTTA..... g	40	60	70
- SPINACI..... g	50	70	80
- POMODORO..... g	40	50	60
- BESCIAPELLA..... g	10	15	20
- PARMIGIANO..... g	8	10	15
- INSALATA BIOLOGICA..... g	50	60	70
- PARMIGIANO..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE.... g	20	30	30

menù latte-ovo-vegetariano

QUINTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: TORTA DI CAROTE/CIAMBELLA CON TE'			
- torta di carote..... g	40	--	--
- tè..... ml	100	--	--

Pranzo: PASTINA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE CROSTATA DI VERDURE CON PATATE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTINA ALL'UOVO..... g	35	45	50
- VERDURE..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PASTA DI PIZZA..... g	60	90	100
- BIETA..... g	30	50	70
- PORRI..... g	15	20	30
- ZUCCA GIALLA..... g	60	80	90
- PATATE..... g	40	60	70
- PARMIGIANO..... g	5	10	10
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA DI STAGIONE BIOLOGICA			
- frutta di stagione biologica. g	140	--	-

Pranzo: RISOTTO CON ZUCCA GIALLA BIOLOGICA INSALATA BIOLOGICA MISTA CON NOCI oppure MANDORLE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- RISO..... g	60	80	100
- ZUCCA GIALLA BIOLOGICA..... g	30	40	50
- LATTE..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- INSALATA..... g	80	110	120
- MANDORLE g	30	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- PANE BIOLOGICO INTEGRALE..... g	20	30	30
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160

menù latte-ovo-vegetariano

QUINTA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
Pranzo: SEDANINI BIOLOGICI AL POMODORO			
POLPETTE DI VERDURE E CECI			
FRUTTA FRESCA BIOLOGICA			
- PASTA BIOLOGICA..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	40	60	70
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
POLPETTE DI VERDURE E CECI:			
- CAROTE..... g	10	20	30
- PATATE..... g	20	30	40
- ZUCCHINE..... g	10	20	30
- CECI..... g	20	30	40
- PARMIGIANO..... g	5	10	15
- UOVO..... g	15	20	30
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- LATTE UHT PARZ. SCREM..... g	20	30	35
- FRUTTA FRESCA BIOLOGICA..... g	120	150	160
- PANE BIOLOGICO..... g	20	30	30

DIETA A SCARSO RESIDUO
(in caso di indisposizione intestinale)

Merenda: TE' CON FETTE BISCOTTATE
oppure MELA e/o BANANA

Pranzo: PASTA O RISO SCOLATO..... g 60
CREMA DI RISO IN BRODO VEGETALE... g 50
PARMIGIANO..... g 40
CAROTE E PATATE..... g 120

N.B.

Sono vietati alimenti contenenti zuccheri, perché favoriscono la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che invece regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato





Ricettario

Passato di verdura con farro, orzo, cicerchia con crostini/pastina

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Crostini o Pastina	35	400	50
Farro, orzo, cicerchia	50	75	90
Verdure miste	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	8	10	10

Preparazione

Mettere la cicerchia secca in ammollo. Cuocere le verdure con il farro e l'orzo e la cicerchia. Al termine della cottura aggiustare con sale, condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano. Cuocere la pastina oppure aggiungere i crostini di pane.

Pastina di semola/pastina di farro in brodo vegetale

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pastina/pastina di farro	35	40	50
Verdure miste (bietta, zucchina, sedano, carota, cipolla)	30	40	50
Parmigiano	8	10	10
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Cuocere le verdure. Filtrare il brodo, cuocere la pastina di semola o di farro. Condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

Passato/zuppa di verdura con pastina

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pastina	35	40	40
Verdure miste	50	70	90
Olio extrav. di oliva	5	5	10
Parmigiano reggiano	8	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare e poi passare le verdure, portare ad ebollizione e cuocere la pastina. Condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

Riso con zucca gialla

Ingredienti	Grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso	60	80	100
Zucca gialla	30	40	50
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	8	10	10

Preparazione

Appassire la cipolla tritata con olio extravergine di oliva, aggiungere la zucca gialla a pezzi. Cuocere aggiungendo brodo vegetale. Frullare. Cuocere il riso e condire. Aggiungere il parmigiano.

Riso/pasta/gnocchi/tagliatelle al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso/pasta gnocchi di patate/tagliatelle	60/60/ 150/50	80/80/ 200/60	90/90/ 240/70
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano reggiano	8	10	10
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Appassire gli odori misti tritati con olio extravergine di oliva, aggiungere il pomodoro. Cuocere il riso, la pasta, gli gnocchi o le tagliatelle e condire. Aggiungere il parmigiano.

Pasta con ricotta e pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	60	80	90
Ricotta	30	40	50
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	10	10
Olio	5	10	10

Preparazione

Appassire il pomodoro, aggiungere la ricotta e amalgamare bene. Cuocere la pasta e condire con il sugo di ricotta e aggiungere il parmigiano.

Gnocchi al pesto

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Gnocchi	150	200	240
Basilico	5	10	15
Pinoli	3	7	10
Parmigiano reggiano	8	10	10
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Frullare basilico, pinoli, parmigiano reggiano con olio extravergine di oliva. Cuocere la pasta e condire con il preparato.

Lasagne al pomodoro e mozzarella

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta per lasagne	50	60	80
Besciamella	25	30	40
Mozzarella	30	40	50
Pomodoro	60	80	90
Parmigiano reggiano	10	15	15

Preparazione

Preparare la besciamella e far bollire lentamente. Cuocere il pomodoro con il battuto di odori. Mettere nella teglia un mestolo di pomodoro, adagiare la sfoglia di lasagna e coprire con sugo di pomodoro ben fluido, besciamella, pezzetti di mozzarella e parmigiano reggiano. Ripetere l'operazione fino al riempimento. Infornare.

secondi piatti

- ❖ **frittata al latte o con verdure**
- ❖ **polpettine con casciotta d'Urbino**
- ❖ **crocchette di patate e carote**
- ❖ **crostini al pomodoro**
- ❖ **bruschetta integrale con spinaci e stracchino**
- ❖ **pizza margherita**



Frittata al latte o con verdure

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Uovo	n° 1	n° 1	n° 1
Latte	25	30	30
Parmigiano	5	5	5
Zucchine (oppure patate oppure spinaci)	10	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Sbattere l'uovo con il latte e il parmigiano. Cuocere in forno o in padella. A piacere aggiungere le verdure appassite in olio extra vergine di oliva.

Polpettine con casciotta d'Urbino

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Formaggio	40	50	60
Uovo	10	15	20
Pangrattato	10	15	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Passare la casciotta al setaccio, amalgamare con l'uovo. Formare delle polpettine e passare nel pangrattato. A piacere aggiungere latte e parmigiano. Cuocere al forno oppure in padella .

Crocchette di patate e carote

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate	50	60	80
Carote	30	40	50
Pangrattato	5	10	15
Latte parz. scremato	15	30	40
Parmigiano	5	10	10

Preparazione

bollire le verdure e passarle al setaccio. Unire il parmigiano e l'uovo. Formare le polpette, passarle nel pangrattato. Sistemarle in una pirofila e cuocere in forno.

Crostini al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pane biologico a fette	30	40	50
Pomodoro	20	30	35
Olio extra vergine di oliva	5	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tostare le fette di pane e spalmarle con l'olio. Sistemare sopra una fetta di pomodoro o un cucchiaino di pomodoro passato e cuocere in forno per pochi minuti. A discrezione è possibile sostituire il pomodoro con altre verdure di stagione.

Bruschetta integrale con spinaci e stracchino

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pane integrale a fette	30	40	50
Spinaci	30	50	70
Stracchino	50	60	70
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tostare le fette di pane, sistemare gli spinaci lessati e lo stracchino. Aggiungere olio extra vergine di oliva.

Pizza Margherita

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta per pizza	150	200	240
Mozzarella	25	30	40
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Pomodoro	20	30	40
Sale iodato	5	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Stendere la pasta, condirla con olio e pomodoro. A cottura quasi ultimata aggiungere la mozzarella tagliata a fettine e il basilico. Prima di servire aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva.

contorni

- ❁ **bieta al pomodoro**
- ❁ **piselli stufati con cipolla o porri**
- ❁ **patate al rosmarino**
- ❁ **verdure a vapore**
- ❁ **verdure gratinate**
- ❁ **crocchette di patate e carote**
- ❁ **cavolfiore gratinato**



Bieta al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	Infanzia	primaria	adulti
Bieta	70	80	100
Pomodoro	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	5	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Cuocere la bieta. Scaldare l'olio con l'aglio e poco pomodoro, strizzare bene la verdura e aggiungerla al condimento. Cuocere per pochi minuti.

Piselli stufati con cipolla o porri

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Piselli	30	40	50
Cipolla/porri	10	20	20
Olio extra vergine di oliva	5	10	15

Preparazione

Imbiondire leggermente la cipolla o i porri con olio extra vergine di oliva e acqua, aggiungere i piselli e il pomodoro a piacere e cuocere lentamente.

Patate al rosmarino

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate	100	120	120
Rosmarino	3	5	7
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tagliare le patate a dadini, salarle e cuocerle al forno con il rosmarino.

Verdure a vapore

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Verdure miste	40	50	60
Patate	20	30	30
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	10

Preparazione

Pulire le verdure e sezionarle. Sistemarle sulla teglia e cuocere in forno. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo.

Verdure gratinate

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Verdure miste	60	75	90
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	10	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	15

Preparazione

Pulire le verdure e sezionarle. Aggiungere pangrattato insaporito con prezzemolo e poco aglio. Cuocere in forno.

Crocchette di patate e carote

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate e carote	50/30	60/40	80/50
Latte parz. scremato	20	40	50
Pangrattato	5	10	15
Parmigiano	5	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare le patate e le carote, passarle al setaccio. Amalgamare con gli altri ingredienti e formare delle polpettine da cuocere al forno per pochi minuti.

Cavolfiore gratinato

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Cavolfiore	50	70	100
Pangrattato	5	10	15
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Pulire il cavolfiore e cuocerlo in acqua o a vapore. Tagliarlo a pezzetti e disporlo in una pirofila, cospargerlo di pangrattato. Cuocere in forno.

Dolci

- ❁ torta di carote
- ❁ torta di pane
- ❁ torta di mele
- ❁ torta rustica
- ❁ torta allo yogurt
- ❁ cheese cake
- ❁ ciambellone marchigiano
- ❁ crostata con marmellata senza zucchero



N.B.

Per i dolci vengono indicate le quantità degli ingredienti della ricetta. Per la porzione da erogare si terrà conto della grammatura indicata sulla tabella.



Torta di carote

Ingredienti	
	grammature
Carote grattugiate	250
Fecola di patate	100
Zucchero	50
Uova	n° 2
Latte parz. scremato	1/2 bicchiere
Lievito	1/2 bustina
Limone (buccia grattugiata) o succo	1

Preparazione

Battere bene i tuorli con lo zucchero, unire le carote grattugiate, la fecola, il lievito, il latte, la buccia di limone e impastare bene. Aggiungere per ultimo gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 45 minuti circa.

Torta di pane

Ingredienti	
	grammature
Pane raffermo	250
Farina	80
Zucchero	60
Uova	n° 2
Latte parz. scremato	1 bicchiere
Limone (buccia grattugiata) o succo	1

Preparazione

Bagnare nel latte caldo il pane raffermo, colarlo e passarlo nel frullatore insieme alla farina, alle uova e alla buccia di limone grattugiata. A piacere aggiungere uvetta o gocce di cioccolato. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 40/45 minuti circa.

Torta di mele

Ingredienti	
	grammature
Mele	n° 5
Farina	200
Olio	n° 4 cucchiari
Uova	2
Latte parz. scremato	cc 200
Lievito	1/2 bustina

Preparazione

amalgamare tutti gli ingredienti, aggiungere le mele a fettine. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 30 minuti circa.

Torta rustica

Ingredienti	
	grammature
Mele	n° 4
Farina	120
Zucchero	60
Uova	n° 1 + 1 tuorlo
Latte parz. scremato	1/2 bicchiere
Lievito	1 bustina
Burro	1 noce
Sale	1 pizzico
Pangrattato	1 cucchiaino

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a rondelle sottili. In un contenitore versare la farina, lo zucchero, il tuorlo d'uovo, il lievito, un pizzico di sale e sempre mescolando aggiungere il latte, amalgamando bene. Da ultimo aggiungere gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e cosparsa di pangrattato. Adagiare sul fondo le mele e coprirle con l'impasto. Cuocere in forno a 180°C per 60 minuti circa.

Torta allo yogurt

Ingredienti	Unità di misura il vasetto di yogurt
	n° 1
Yogurt intero	n° 1
Farina	n° 3
Zucchero	n° 1
Uova	n° 3
Olio	n° 1
Lievito	1 bustina
Mele	Kg 1
Limone grattugiato	n° 1

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 50 minuti circa.

Cheese cake

Ingredienti	grammature
	n° 10
Fette biscottate	n° 4
Uova	100
Zucchero	50
Burro	250
Ricotta	100
Marmellata	

Preparazione

Tritare nel cutter le fette biscottate e il burro. Stendere l'impasto ottenuto in una vaschetta di alluminio o in una pirofila pressando bene in modo da formare la base del dolce. Sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere la ricotta. Amalgamare bene fino a formare una crema soffice. Versare sulla base del dolce. Infornare a 180°C per 30 minuti. Lasciar freddare e guarnire con la marmellata. Servire il dolce freddo.

Ciambellone marchigiano

Ingredienti	grammature
	Farina
Zucchero	200
Uova	n° 5
Latte parz. scremato	1 bicchiere
Limone grattugiato	2
Lievito	1 bustina
Vanillina	1 bustina
Bicarbonato	1 pizzico
Sale	1 pizzico

Preparazione

Battere bene le uova in una ciotola; mescolare in altro recipiente la farina, lo zucchero e il lievito. Unire il latte ed infine le uova battute. Lavorare bene l'impasto fino a quando diventa liscio e non troppo denso. Aggiungere il limone grattugiato e il succo, un pizzico di bicarbonato e di sale. Versare l'impasto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cospargere la superficie con granella di zucchero. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti circa.

Crostata con marmellata

Ingredienti	grammature
	Farina
Zucchero	100
Uova	2
Limone grattugiato	$\frac{1}{2}$
Sale	1 pizzico
Burro	100
Marmellata s/zucchero	1 vasetto

Preparazione

Mettere la farina sulla spianatoia, unire lo zucchero, il sale, il burro; mescolare bene; disporre a fontana e, al centro unire le uova. Impastare velocemente. Lasciar riposare l'impasto per qualche minuto. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco dello spessore di 1/2 centimetro, metterlo nella teglia e schiacciare leggermente i bordi in modo che aderiscano bene. Versare sulla superficie la marmellata e sopra alcune striscioline di pasta. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti circa.

**ISTRUZIONI
PER LA SOMMINISTRAZIONE**



- tutte le pietanze inviate dalla cucina/centro cottura, trasportate in contenitori pluriporzione e monoporzione (diete) previo controllo e rilievo della temperatura, devono essere erogate ai bambini e agli adulti che fruiscono della mensa scolastica;
- per la porzionatura di primi, secondi e contorni e di ogni altro elemento che compone il pasto e la merenda (pane, frutta, gelato, ecc.) devono essere rispettate le grammature previste; a titolo esplicativo si riportano alcune immagini fotografiche di alimenti e delle porzioni previste per agevolare la porzionatura;
- la porzionatura per i bambini dell'ultima fascia di età della scuola primaria (8-10 anni) sarà più abbondante rispetto a quella dei bambini della prima fascia di età (6-7 anni); dunque al momento della porzionatura si terrà conto di quanto indicato;
- il pane va tagliato poco prima del servizio e disposto in cestini coperti;
- l'acqua va sistemata in brocche coperte e non in bottiglie già utilizzate;
- in caso di utilizzo di acqua in bottiglia questa va servita direttamente dal contenitore originale, evitando qualsiasi travaso in altri contenitori e/o in altre bottiglie; anche le frazioni vanno lasciate nel contenitore originale chiuso;
- per la pasta il sugo va aggiunto immediatamente prima della porzionatura/somministrazione;
- se la pasta è troppo asciutta aggiungere poca acqua di cottura;
- la pastina in brodo deve essere ben amalgamata con il liquido di cottura prima della porzionatura;
- girare bene la pasta/pastina prima di servire;
- il formaggio grattugiato va servito tutto a parte, disponendolo a tavola, suddiviso in contenitori proporzionali al numero dei commensali;
- i contorni crudi devono essere conditi con poco sale iodato e olio extra vergine di oliva e limone al momento di servire;
- i secondi vanno disposti nel piatto avendo cura di non sovrapporli al contorno, eccetto nei casi in cui il contorno costituisca parte integrante della ricetta;
- i secondi (fettina, cosce di pollo, cotoletta, ecc.) agli utenti della scuola d'infanzia vanno erogati già tagliati e/o spezzettati (dalla cucina e/o centro

cottura) e agli utenti della scuola primaria vanno serviti tal quali (cotoletta, fette di prosciutto crudo e cotto, cosce di pollo, ecc...); in caso di necessità/difficoltà degli utenti, i secondi potranno essere erogati già in piccoli pezzi;

- la frutta deve essere erogata privata della buccia, eccetto diverse disposizioni e sempre nel rispetto del quantitativo indicato;
- è fatto divieto conservare avanzi dei pasti e delle merende della giornata dopo la erogazione; deve essere somministrato tutto il quantitativo previsto, inviato dalla cucina/centro cottura. Si intende che eventuali rimanenze non possono che essere costituite da residui di quanto già somministrato agli utenti (avanzi di piatto);
- al termine del pasto non devono permanere parti di pietanze non distribuite ai bambini; qualora i quantitativi inviati risultassero eccedenti e non interamente utilizzabili informare il centro cottura e la dietista per eventuali adeguamenti e/o destinazioni delle parti residuali non servite agli utenti;
- le diete personali e le preparazioni differenti dal menù di base vanno servite ai destinatari prima della distribuzione dei pasti agli altri commensali, avendo cura di rispettare quanto previsto ed indicato nella dieta personale e/o nella disposizione, compresa la quantità indicata;
- in caso di dubbio della rispondenza tra il nome del bambino destinatario della dieta ed il nominativo apposto sul contenitore, si deve sospendere cautelativamente la somministrazione della dieta e contattare immediatamente il centro cottura e la dietista;
- le diete personali, dalla produzione alla somministrazione, devono essere gestite con il sistema di autocontrollo aziendale.



Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).

alimenti	unità di misura	peso in g
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129





COMUNE DI ANCONA
AREA WELFARE E DEI SERVIZI AI CITTADINI
DIREZIONE SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI
U.O. Ristorazione Scolastica

TABELLA NUTRIZIONALE MENU' LATTO-OVO-VEGETARIANO

- **PER SCUOLA DELL'INFANZIA**
- **PER SCUOLA PRIMARIA**

Tabella elaborata da:
dietista Giordana FIORETTI
nel mese di agosto 2018

VALIDATA da: ASUR – Area Vasta 2