

## Menù settimanale per mense scolastiche

1° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (piselli freschi o surg.)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Bastoncini di merluzzo	Sovracoscia di pollo	Hamburger di vitello
Insalata mista	Patate al forno	Spinaci lessati
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Lasagne alla bolognese	Gnocchi di patate al pesto o al pomodoro
mozzarella	Merluzzo trancio
Insalata di pomodori	Purè di patate
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Referente Prov.le NA  
Dott. Demetrio Quattrone



La Dietista  
Dott.ssa Maria Giglio

*Maria Giglio*

Dip. Preven. - S.I.A.N.

Prot. 1050

Del. 30-06-15

Off. \_\_\_\_\_

2<sup>o</sup> settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi ( lenticchie)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Pesce spada arrostito	Pizzaiola	Petto di tacchino arrostito
fagiolini	Insalata verde	Carote lessate
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Pasticcio di pasta al forno	Pasta con sugo e tonno
Prosciutto cotto o formaggini	Bastoncini di pesce
Patate bollite	Insalata verde
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Referente Prov.le NAD  
Dott. Demetrio *Chattone*



La Dietista  
Dott.ssa Maria Giglio

*Maria Giglio*

Dip. Prey.ne - S.I.A.N.

Prot. 1050

Del 30.06.15

Uff. \_\_\_\_\_

## 3° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi ( fagioli freschi o secchi)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Hamburger di pollo	Sogliola alla mugnaia	Cotoletta di pollo
Insalata mista	Insalata verde	Purè di patate
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Pasta al sugo di pomodoro e tonno	Pasta con zucchine
asiago	Bastoncini di pesce
Insalata di pomodori	Fagiolini lessati
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Referente Prov.le NAD  
Dott. Demetrio



La Dietista  
Dott.ssa Maria Giglio

*Maria Giglio*

Dip. Preven. - S.I.A.N.

Prot. 1057

Del 30.06.15


Uff. \_\_\_\_\_

4° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta o riso con legumi (lenticchie)	Pasta o riso al pomodoro	Minestrone di verdure con pasta o riso
Merluzzo in bianco	Cotoletta di tacchino al forno	Hamburger di vitello
insalata mista	Insalata verde (iccborg)	Spinaci lessati
panino	panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Giovedì	Venerdì
Risotto al pomodoro e piselli (al forno)	Pasta con patate
Sovracoscia di pollo	Prosciutto cotto o uovo sodo o omelette (al forno)
Patate arrosto	Insalata mista
panino	panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Referente Provinciale  
Dott. Demetrio Quattrone  
*Quattrone*



La Dietista  
Dott.ssa Maria Giglio  
*Maria Giglio*

Dip. Prev.ne - S.I.A.N.  
Prot. 1050  
Del 30.06.15  
Uff. \_\_\_\_\_

2052

del 30.06.15

## Razione giornaliera

Alimenti	quantità
Pasta o riso con legumi o patate	gr. 30
Pasta o riso al pomodoro	gr. 50
Gnocchi di patate	gr. 70
Lasagne	gr. 100
Legumi freschi	gr. 60
Legumi secchi	gr. 30
Minestrone	gr. 60
parmigiano	gr. 5
Mozzarella (1 bocconcino)	gr. 50
Formaggini	n. 2
Prosciutto cotto (2 fette)	gr. 40
Asiago	gr. 50
Hamburger di vitello o pollo	gr. 70
Polpettine di vitello (n. 3)	gr. 80
Cotoletta di pollo o tacchino	gr. 80
Sovracoscia di pollo	gr. 80
Merluzzo fresco o surg. trancio	gr. 80
Bastoncini di merluzzo	n. 3
Sogliola fresca o surgelata	gr. 80
Pesce spada fresco o surgelato	gr. 80
Contorno	gr. 100
Patate al forno o lessate	gr. 100
Panino (bocconcino)	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100 - 150 circa
Olio extravergine d'oliva	gr. 15-20
Sale, aromi, succo di limone, aceto	q.b.

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati :

Età 3-5 anni

	Kcal. 1600	
proteine gr. 60.	Kcal. 240	15%
lipidi gr. 50	Kcal. 450	28%
glucidi gr. 230	Kcal. 920	57%

## Razione giornaliera

Alimenti	quantità
Pasta o riso con legumi o patate	gr. 40
Pasta o riso al pomodoro	gr. 60
Gnocchi di patate	gr. 800
Lasagne	gr. 150
Legumi freschi	gr. 80
Legumi secchi	gr. 50
Minestrone	gr. 60
parmigiano	gr. 5
Mozzarella (1 bocconcino)	gr. 50-60
Formaggini	n. 2
Prosciutto cotto (2 fette)	gr. 40
Asiago	gr. 70
Hamburger di vitello o pollo	gr. 90
Polpettine di vitello (n. 4)	gr. 100
Cotoletta di pollo o tacchino	gr. 100
Sovracoscia di pollo	gr. 100
Merluzzo fresco o surg. trancio	gr. 100
Bastoncini di merluzzo	n. 3
Sogliola fresca o surgelata	gr. 100
Pesce spada fresco o surgelato	gr. 100
Contorno	gr. 100
Patate al forno o lessate	gr. 100
Panino (bocconcino)	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100 - 150 circa
Olio extravergine d'oliva	gr. 15-20
Sale, aromi, succo di limone, aceto	q.b.

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati :  
Età 6-7 anni

proteine gr. 75  
lipidi gr. 65  
glucidi gr. 285

Kcal. 2000  
Kcal. 300 15%  
Kcal. 576 28%  
Kcal. 1140 57%

S.I.A.N. Prot N° 1050  
Reg. int. N°  
dal 30.06.15

S.I.A.N. Prot N° 1050  
 Reg. int. N°  
 del 30.06.15

Razione giornaliera

Alimenti	quantità
Pasta o riso con legumi o patate	gr. 40
Pasta o riso al pomodoro	gr. 60
Gnocchi di patate	gr. 100
Lasagne	gr. 100-130
Legumi freschi	gr. 80
Legumi secchi	gr. 40
Minestrone	gr. 100
parmigiano	gr. 10
Mozzarella (1 bocconcino)	gr. 70
Formaggini	n. 2
Prosciutto cotto (3 fette)	gr. 60
Asiago	gr. 70
Hamburger di vitello o pollo	gr. 100
Polpettine di vitello (n. 3)	gr. 100
Cotoletta di pollo o tacchino	gr. 100
Sovracoscia di pollo	gr. 100
Merluzzo fresco o surg.trancio	gr. 100
Bastoncini di merluzzo	n. 4
Sogliola fresca o surgelata	gr. 100
Pesce spada fresco o surgelato	gr. 100
Contorno	gr. 150
Patate al forno o lessate	gr. 150
Panino (bocconcino)	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 150
Olio extravergine d'oliva	gr. 20
Sale, aromi, succo di limone, aceto	q.b.

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati :  
 Età 6-10 anni

proteine gr. 73  
 lipidi gr. 60  
 glucidi gr. 300

Kcal. 2000  
 Kcal. 272 14,6%  
 Kcal. 540 27%  
 Kcal. 1167 58,4%



## Indicazioni

Il peso degli alimenti si riferisce al netto e al crudo degli scarti.

Il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento).

I bastoncini di pesce, devono essere di merluzzo e non genericamente "di pesce".

Non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze. E' consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, salvia, ecc..

~~Si consiglia di cuocere gli alimenti con metodi di cottura semplici quali alla griglia, al vapore, al forno, lessati, al cartoccio..~~

Una volta alla settimana il pranzo può essere sostituito con una pizza margherita (circa gr. 200) con aggiunta di prosciutto cotto a dadini o wurstel di pollo.

Come condimento deve essere usato olio extravergine d'oliva da aggiungere preferibilmente e ove possibile, a fine cottura.

Nell'insalata mista composta da lattuga, pomodori, ecc si può aggiungere qualche cucchiaino di mais.

Dip. Prev.ne - S.I.A.N.

Prot. 1050

Del 30-06-15

Uff. \_\_\_\_\_