



PASTI MENSE SCOLASTICHE : MENU' SU CINQUE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA-ESTATE

	1 [^] SETTIMANA	2 [^] SETTIMANA	3 [^] SETTIMANA	4 [^] SETTIMANA	5 [^] SETTIMANA
LUNEDI	Minestrone estivo Petto di pollo al limone Carote a Julienne Pane Pera	Permette al pomodoro Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Anguria o Kiwi	Pendete con le zucchine Polpette al forno Carote a julienne Pane Susine o Mela	Minestrone estivo Pollo arrosto Patate arrosto Pane Mela	Riso con carote Fettine di vitello ai ferri Insalata verde Pane Melone o Pesca
MARTEDI	Fusilli al pomodoro fresco Filetti di platessa panata Insalata mista Pane Kiwi o Fichi	Minestrone estivo Roast beef Verdure grigliate o al vapore Pane Frutta di stagione (o Gelato)	Mellocreddus al pomodoro Mozzarella Insalata verde Pane Pera o Albicocche	Riso alle verdure Bastoncini di merluzzo Pomodori Pane Fragole o pera	Vellutata di zucchine Bocconcini di tacchino con patate Pane Banana
MERCOLEDI	Riso con le zucchine Vitello alla pizzaiola Insalata verde Pane Pesca o Mela	Riso con olio extravergine d'oliva Prittata di verdure al forno Fagiolini lessi Pane Macedonia di frutta fresca	Gnocchi di patate al pomodoro Nasello olio e limone Fagiolini al vapore Pane Melone	Fusilli al ragù vegetale Fesa di tacchino ai ferri Insalata verde Pane Kiwi	Rigatori al pomodoro fresco Platessa al forno Insalata mista Pane Mela
GIOVEDI	Conchigliette al tonno al naturale e olio extravergine d'oliva Mozzarella Pomodori Pane Macedonia di frutta fresca	Pastina in brodo vegetale Cotoletta alla milanese al forno Crocchette di patate Pane Pera	Riso al pomodoro Hamburger Insalata mista Pane Pesca o Uva	Penette al pesto Prosciutto cotto Fagiolini lessi Pane Macedonia di frutta fresca	Pizza Margherita Frittata di verdura al forno Carote Julienne Pane Anguria o Pera
VENERDI	Vellutata di carote o zucchine Fesa di tacchino ai ferri Insalata mista Pane Melone o Albicocche	Farfalle al pesto Merluzzo al pomodoro Insalata mista Pane Pesca o mela	Minestrone estivo Straccetti di vitello in umido Patate al prezzemolo Pane Banana	Farfalle al pomodoro Omelette Insalata verde Pane Pera	Pipette con olio extravergine e parmigiano Bastoncini di merluzzo Pomodori Pane Macedonia di frutta fresca
SABATO	Pizza Margherita Prosciutto cotto Fagiolini al vapore Pane Mela	Riso con le carote Mozzarella Pomodoro Pane Fragole	Orecchiette con verdure (broccoli) Formaggio Dolce Pomodori Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdura con crostini Hamburger Carote Julienne Pane Pesca o uva	Riso con spinaci Polpette al forno Insalata mista Pane Pera

OGNI GIORNO : ACQUA. EVENTUALMENTE DESSERT SE PREVISTO DAL CAPITOLATO D' APPALTO



9 OTT. 2012

PASTI MENSE SCOLASTICHE : MENU' SU CINQUE SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO- INVERNO

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA	5 ^a SETTIMANA
LUNEDI	Farfalle al pomodoro Bastoncini di marzuze Carote a Julienne Pane Mela	Pasta con la ricotta Polpette al sugo Finocchi Pane Arancia	Pastina in brodo vegetale Fesa di tacchino panata al forno Patate e carote al vapore Pane Mela	Risotto alla milanese Scollopina di pollo al limone Insalata verde Pane Clementine	Minestrone di verdura con legumi Sogliolo e platessa panata al forno Finocchi Pane Banana
MARTEDI	Brodo di carne di vitello con pastina o crostini Bocconcini di pollo in umido Patate lesse e pomodori Pane Pera	Pasta con estr. vergine e parmigiano Pollo arrosto Insalata mista Pane Mela Golden	Riso con spinaci o con verdure di stagione Omlette col formaggio dolce Carote a Julienne Pane Pera	Minestra di legumi misti Prosciutto cotto Crocchette di patate Pane Banana	Pasta al burro e parmigiano Fettina di vitello ai ferri Insalata mista Pane Clementine
MERCOLEDI	Mollecchias al ragù di carne Formaggio dolce Insalata verde Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdure Bocconcini vitello in umido Patate al forno Pane Pera	Gnocchi di patate al pomodoro Bastoncini di marzuze Insalata mista Pane Mandarancio	Lumachine burro e parmigiano Uova al pomodoro Finocchi Pane Kiwi	Riso al pomodoro Ariete di maiale al forno Carota a Julienne Pane Mela
GIOVEDI	Risotto con la zucca Vitello in umido Finocchi Pane Kiwi Mela	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Clementine	Pasta al pomodoro Petto di pollo ai ferri Finocchi Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdura Spezzatino di vitello, con patata Pane Mela Fuji	Pastina in brodo di carne Polpette Patate arrosto Pane Arancia
VENERDI	Minestra di legumi Pistacchi dorati Patate lesse Pane Banana	Pasta e fagioli (anche trufolata) Nasello lesso Carote a Julienne Pane Kiwi	Minestra di legumi misti Formaggio dolce Patate lesse Pane Nashi	Gnocchi di patate al pomodoro Merluzzo al verde o con olio e limone Insalata mista Pane Arancia	Ravioli di ricotta al pomodoro Soufflé d'uovo Insalata verde Pane Pera
SABATO	Pasta con cimette di cavolfiore Bocconcini di tacchino con carote Pane Mela	Risotto alla milanese Cavotta Spinaci Pane Banana	Poienta al sugo Polpettine (di vitello e maiale) Insalata mista Pane Kiwi	Fasilli al pomodoro stracotti di vitello in umido carote al vapore Pane Pera	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pane Macedonia di frutta fresca

 OGNI GIORNO : ACQUA, EVENTUALMENTE DESSERT SE PREVISTO DAL CAPITOLATO
 D' APPALTO


9 OTT. 2012

 BATERIOLOGIA SRL
 SE. LEONARDO VICOPOLITANA
 19100 S. GIULIANA
 PI 0298800925

Come ingrediente delle polpette :	uova n° 4 per kg di carne
Oppure :	½ uovo ogni g. 150 di macinato

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA' IN ANNI			
	3 - 5 aa	6 - 8 aa	8 - 10 aa	10 - 14 aa e docenti
Condimenti				
Olio extraverg. d'oliva : tutti i primi piatti	7	8	10	12
Tutti i piatti di carne	5	6	7	8
Insalate e verdure cotte	5	6	8	10
Burro : tutti i piatti	10	12	15	20
Ortaggi e Frutta				
Verdure per brodo, passati, minestre	Tot. 150	Tot. 185	Tot. 235	Tot. 270
Cipolla	25	30	35	40
Carota	20	25	30	35
Fagiolini / zucchine	20	25	30	35
Cavoli / Fagiolini	15	20	25	30
Bietole	30	35	40	45
Sedani	10	10	15	15
Pelati	10	10	20	20
Patate	20	30	40	50
Verdure crude, miste di stagione	70	100	150	200
Frutta fresca, mista di stagione, edibile	120	150	180	250
Pane comune	50	60	70	80

TIPOLOGIA DELLE PIETANZE CONSIGLIATE PER LE MENSE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta / Riso / Gnocchi di patate all' olio
Pasta, olio d' oliva extravergine, parmigiano

Pasta / Riso /Ravioli di ricotta/ Gnocchi di patate al sugo di pomodoro
Pasta, olio d'oliva extravergine, pomodori pelati, cipolla, parmigiano.

Pasta/ Riso con verdure
Pasta (o Riso) con zucca, spinaci, zucchine, cavolfiori, broccoli, carote, olio d' oliva extravergine

Pasta al sugo vegetale
Pasta, olio d'oliva extravergine, verdure miste (cipolla, zuccina, carota etc.) pomodori pelati, parmigiano.

Pasta al pomodoro fresco e basilico
Pasta, olio d'oliva extravergine, pomodoro crudo a pezzetti o frullato, basilico

Pasta al pesto
Per il pesto:frullare basilico,olio extravergine d'oliva,parmigiano – pecorino in parti uguali (evitare l'uso di aglio e pinoli al fine di ottenere un pesto leggero e gradito ai bambini)

Pasta al forno
Pasta, ragù di carne(maiale e vitellone),trito di carote, cipolla, sedano, aglio,olio extravergine d' oliva, pomodoro, mozzarella , besciamella preparata artigianalmente, parmigiano.

Risotto allo zafferano
Riso, brodo vegetale, burro, parmigiano, zafferano.

Pizza Margherita
Pasta per pizza, pomodori pelati, mozzarella, olio extravergine d'oliva.

PRIMI PIATTI IN BRODO

Minestra in brodo vegetale con pastina / riso
Pastina es.: stelline, brodo vegetale senza dado, parmigiano.

Minestra in brodo di carne con pastina / riso.
Pastina, brodo di carne, parmigiano.

Minestrone di verdure e pasta / riso, senza legumi.
Pasta corta, olio extravergine d'oliva, ortaggi misti(patate,carote,biete, cavolfiore,pomodori ,finocchi,sedano,cipolle,prezzemolo,)nel minestrone estivo sostituire finocchi e cavolfiore con zucchine e fagiolini.

Minestrone con legumi.

Come il precedente con aggiunta di legumi(ceci,fagioli,lenticchie)nel menu estivo possono essere utilizzati fagioli borlotti

Vellutata di verdura

Vellutata di carote: patate,carote ,olio extravergine d'oliva, acqua .A cottura ultimata frullare fino a ottenere una crema.

Vellutata di zucchine: patate, zucchine,olio extravergine d' oliva, acqua. A cottura ultimata frullare fino a ottenere una crema.

N.B. utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini.

SECONDI PIATTI

CARNI

Pollo (petto, coscia), tacchino, vitellone (fettina, hamburger, polpettine) cucinati al forno, in umido (pizzaiola, con ortaggi, spezzatino con patate o carote). Eventualmente coniglio.

Petto o fesa di Tacchino / Petto o coscia di pollo al forno
Carne, olio d'oliva extravergine, erbe aromatiche (Rosmarino,timo)

Cotoletta di vitello impanata al forno
Carne, pane grattugiato, uovo

Fettina ai ferri
Carne (vitello, vitellone, Tacchino ,pollo) olio extravergine d' oliva.

Hamburger alla griglia
Carne macinata, carote trite, aromi (prezzemolo, se graditi aglio e cipolla q.b.)

Polpette al sugo di pomodoro
Carne macinata, uovo, pane grattugiato ,prezzemolo, parmigiano grattugiato, salsa di pomodoro.

Scaloppine alla pizzaiola o al limone
Carne, olio extravergine d' oliva, pelati, capperi, origano, etc.

PESCI

Bastoncini di merluzzo al forno
Pesce, olio extravergine d'oliva, limone

Filetto di platessa al pomodoro o al limone
Pesce, olio d' oliva extravergine, pelati, aromi, limone

Sogliola impanata al forno

UOVA

Soufflè d'uovo :uovo,latte,parmigiano.

Frittata con verdure al forno

Uova,verdure fresche (zucchini, carote grattugiate, piselli, spinaci,bietole), parmigiano, eventualmente aromi se graditi (basilico, cipolle, origano,timo, maggiorana, prezzemolo) olio extravergine d' oliva

ALTRI SECONDI PIATTI

PROSCIUTTO CRUDO

Per classi elementari, medie e docenti (non materne)

PROSCIUTTO COTTO

Per le scuole materne

FORMAGGI (parmigiano,mozzarella ,dolce sardo,crescenza,ricotta,caciotta)

CONTORNI

Verdure crude ad insalata

Carote / finocchi / pomodori / lattuga / Romanella

Olio extravergine d' oliva, sale.

Verdure cotte lesse o al vapore (spinaci o biette,carote,fagiolini,zucchini)

Condite con olio extravergine d'oliva.

Patate al forno

Patate, olio extravergine d' oliva, rosmarino

Patate al verde

Patate, olio extravergine d' oliva, prezzemolo

Patate lesse o al vapore condite con olio extravergine d' oliva.

Purè di patate

Patate, latte, burro, parmigiano, sale

Crocchette di patate al forno

Patate lesse,parmigiano, uovo, pane grattugiato,prezzemolo, olio extravergine d' oliva .

NB il sale va aggiunto con moderazione

FRUTTA: Pere, Mele, Banane, Arance, Clementine, Mandaranci, Kiwi, Nashi, Kaki -Mela, Melone, Anguria, Fragole, Uva, Pesca, Fichi, Susine, Albicocche

Macedonia di frutta fresca costituita da almeno quattro varietà di frutta in proporzioni equivalenti: mela, pera, banane (il quarto frutto potrà variare in base alla stagione, es melone, kiwi, clementine, pesca, fragole etc) limone e zucchero q.b.

PANE comune (rosette, banane, tartarughe)

DESSERT : * BUDINO, * CREME CARAMEL, GELATO AL LATTE (MENU' ESTIVO)

*preparazioni artigianali

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE Le quantità sono orientative per persona e per pasto. Il peso è a crudo e al netto degli scarti. L'unità di misura è il grammo, se non diversamente specificato.				
TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA'			
	3-5 aa	6-8 aa	8-10	>10 e doc.
Pasta per minestre asciutte	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Riso per minestre asciutte o risotti	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Farina di Mais (per polenta)	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Pastina per brodo vegetale o minestrone	20- 25	25- 30	30- 35	35- 40
Pasta lievitata per pizza	50- 60	60 -70	70-80	80- 90
lasagne	50-60	60-70	70-80	80-90
Semolino/Fregola per brodo vegetale o di carne	20- 25	25- 30	30- 35	35- 40
Patate – Razione per primi piatti	100- 150	150- 200	200- 250	250- 300
Patate- Razione per contorni	60- 80	100- 120	140- 160	180- 200
Patate- come ingrediente di minestrone	70	80	100	100
Patate- come ingrediente del brodo vegetale	20	30	40	50
Gnocchi di patate	100- 120	120- 140	140- 160	160- 180
Ravioli di ricotta	110-130	130-150	150-170	170- 200
Legumi : fagioli, ceci , etc. per minestre	20- 25	25- 30	35- 40	45- 50
Carni : pollo, tacchino, vitello, maiale Per bollito, arrosto, brasato, braciola, spezzatino	80	100	120	180
Prosciutto cotto / crudo	40	50	60	70
Macinato per polpette, hamburger	80	100	120	180
Macinato per ragù	20	30	40	50
Formaggi : Razioni per secondi piatti				
Parmigiano	45	50	60	70
Formaggi dolci di latte vaccino	50	60	70	80
Mozzarella di latte vaccino	60	70	80	100
Ricotta di latte vaccino	70	80	100	120
Grattugiato per condimento	7	10	15	20
Pesci				
Bastoncini di merluzzo al forno : unità	2	3	4	5
Sogliola o platessa	95-100	100	110	120-130
merluzzo	95	100	110	120-130
Uova	1	1	1+ 1/2	2