



Dipartimento di Prevenzione
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Uff. Amm.vo 099/7786457 – Uff. Direzione 099/7786463 – Fax 099/7786473
siantaranto@libero.it

MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

dal 1° novembre
 al 31 marzo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con verdura (alternando zucchine, broccoli verdi) - filetto di pesce - patate gratinate con latte e parmigiano - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - cotoletta - insalata - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pastina in brodo vegetale - bastoncini di pesce - carote lesse - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - orecchiette al pomodoro - frittata con erbe o spinaci - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci passati) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - insalata di pomodori - pane e frutta
2° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con passato di verdura - Cotoletta di pollo - Patate al forno - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con sugo di tonno - filetto di pesce - insalata verde - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con ragù di carne - polpette di carne al sugo - carote lesse o crude alla julienne - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci passati) - formaggio (mozzarella formaggio morbido tipo quark) - insalata di pomodori - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con fagiolini al pomodoro - Omelette - finocchi gratinati - Pane e frutta
3° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - pasta e patate - prosciutto cotto o crudo - Insalata verde - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con ragù di carne - petto di pollo al forno - purea di patate - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pastina con legumi (lenticchie o ceci passati) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con zucchine - lonza di maiale al forno - carote lesse o crude alla julienne - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - orecchiette al pomodoro - filetto di pesce - patate gratinate con latte e parmigiano - pane e frutta
4° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - hamburger - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci passati) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - insalata di pomodori - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pastina in brodo vegetale - cotoletta di pollo - insalata verde - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con sugo al tonno - filetto di pesce - carote o zucchine lesse - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con passato di verdura - Uovo in frittata - patate al forno - pane e frutta

La pasta utilizzata deve essere: penne o farfalle piccole, tubettini o orecchiette piccole e le verdure con la pasta devono essere passate o tritate finemente. Con i legumi ed il passato di verdura si può usare pasta o riso.

Il pane ha grammatura 40.

Pasta o riso 70 grammi.

Pasta o riso con minestra di verdura o in brodo 35 grammi.

Il pesce, alternando quello panato al forno o in umido, deve essere sempre e soltanto merluzzo.

La frutta di stagione sempre in alternanza.



Dipartimento di Prevenzione
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Uff. Amm.vo 099/7786457 – Uff. Direzione 099/7786463 – Fax 099/7786473
siantaranto@libero.it

MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA PRIMARIA

dal 1° novembre
al 31 marzo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con verdura (alternando zucchine, broccoli verdi) - filetto di pesce - patate gratinate con latte e parmigiano - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - cotoletta - insalata - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta in brodo vegetale - bastoncini di pesce - carote lesse o crude alla julienne - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - orecchiette al pomodoro - frittata con erbe e spinaci - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - insalata di pomodori - pane e frutta
2° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdura (con pasta o riso) - Cotoletta di pollo - Patate al forno - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta al sugo di tonno - filetto di pesce - insalata verde - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con ragù di carne - polpette di carne al sugo - carote lesse o crude alla julienne - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - insalata di pomodori - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con fagiolini al pomodoro - Omelette - finocchi gratinati - Pane e frutta
3° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - pasta e patate - prosciutto cotto o crudo - Insalata verde - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con ragù di carne - petto di pollo al forno - purea di patate - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - riso con zucchine - lonza di maiale al forno - carote lesse o crude alla julienne - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - orecchiette al pomodoro - bastoncini di pesce - patate gratinate con latte e parmigiano - pane e frutta
4° settimana	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - hamburger - insalata verde - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con legumi (lenticchie o ceci) - formaggio (mozzarella o formaggio morbido tipo quark) - finocchi gratinati - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - lasagne al forno * - insalata mista - pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con sugo al tonno - filetto di pesce - carote o zucchine lesse - Pane e frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con verdura (alternando zucchine, broccoli verdi) - Uovo in frittata - patate al forno - pane e frutta

La pasta corta va bene di qualsiasi formato. Con i legumi ed il minestrone può essere usata indifferentemente la pasta o il riso.

Il pane ha grammatura 50 per tutte le classi.

Pasta o riso 80 grammi. Pasta o riso con minestra di verdura o in brodo 40 grammi.

Il pesce, alternando quello panato al forno o in umido, deve essere sempre e soltanto merluzzo.

La frutta di stagione sempre in alternanza.

* A seguito di specifica richiesta della scuola, può essere sostituita con : -Pasta e ricotta, -Cotoletta di pollo, -Insalata verde, -Pane e frutta