

**COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE  
SERVIZIO SUPPORTO ALLA SCUOLA - P.O. MENSE SCOLASTICHE ED  
EDUCAZIONE ALIMENTARE**

**MENU' ESTIVO a.s. 2019/2020**

<b>LEGENDA</b>	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA 7/9 ANNI
PRIMARIA 2	FASCIA 10/11 ANNI
SECONDARIA	FASCIA 12/13 ANNI
ADULTI	FASCIA >17 ANNI

**PRIMA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA POMODORO E RICOTTA	pasta di semola	50	60	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PROSCIUTTO COTTO	prosciutto cotto	50	70	90	100	100
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MARTEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
INSALATA DI RISO/RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	50	60	70	70
	piselli surg	5	5	5	5	5
	carote	5	5	5	5	5
	prosciutto cotto	5	5	5	5	5
	groviera	5	5	5	5	5
	olive nere	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	PIZZA	base pizza precotta	50	80	120	150
pomodori pelati		30	30	30	30	30
mozzarella		20	20	30	30	30
POMODORI E CETRIOLI/CONTORNO MISTO	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	cetrioli	50	50	50	50	50
	zucchine	10	20	20	20	20
	carote	10	20	20	20	20
	fagiolini surg.	10	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5	5
	FRUTTA	frutta	150	150	150	150

**MERCOLEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	100	150	180	200	200
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	10	10	15	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI/FETTINE DI POLLO	petto di pollo	50	70	90	120	120
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
SPINACI AL LIMONE/ZUCCHINE TRIFOLATE	spinaci surg	100	100	100	100	100
	zucchine	100	100	100	100	100
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**GIOVEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
MINESTRA DI VERDURA	crostini di pane	20	30	40	40	40
	bieta surg.	30	50	50	50	50
	zucchine	10	10	10	10	10
	carote	30	50	50	50	50
	patate	30	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE AL LIMONE	nasello/merluzzo surg	50	70	90	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	120	150	200	250	250
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**VENERDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
RISO CON PISELLI/ ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	piselli surg	20	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchini	50	60	80	120	120
	caciotta	30	50	70	70	70
ZUCCHINE TRIFOLATE/ INSALATA MISTA	zucchine	50	50	100	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori	50	50	50	50	50
	insalata	20	20	20	20	20
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**SECONDA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	10	10	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
TORTINO DI RICOTTA/UOVO SODO	uovo numero	1	1	1 1/2	2	2
	uovo pastorizzato	40	50	70	100	100
	ricotta	10	15	15	30	30
	parmigiano	5	10	10	10	10
	latte p.s.	5	5	5	5	5
CONTORNO MISTO/POMODORI E CETRIOLI	patate	10	20	20	20	20
	carote	10	20	20	20	20
	fagiolini surg.	10	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	cetrioli	50	50	50	50	50
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
CROSTATA	crostata	50	50	50	50	50

**MARTEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
RISO ALLA PARMIGIANA	riso parboiled	40	50	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
	burro	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	80				120
	coscia di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETA/SPINACI SALTATI	bieta/spinaci surg.	50	50	60	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MERCOLEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL PESTO E POMODORINI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	basilico	15	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10	10
	pomodorini	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER	carne di vitellone	60	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI AL POMODORO/ ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50	50
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**GIOVEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALLA PIZZAIOLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PESCE GRATINATO	nasello/merluzzo surg	70	90	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
CAROTE AL FORNO/ CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**VENERDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	latte	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchini	50	60	80	120	120
	caciotta	30	50	70	70	70
FAGIOLINI ALL'OLIO/ POMODORI	fagiolini surg	50	50	50	50	50
	pomodori insalatari	80	80	100	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**TERZA SETTIMANA****LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	70	80	100	100
	carote	30	30	30	30	30
	zucchine	30	30	30	30	30
	piselli surg	30	30	30	30	30
	pinoli	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE AL FORNO	nasello/merluzzo surg	50	60	120	140	140
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE AL FORNO/ INSALATA MISTA	carote	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	insalata	20	20	20	20	20
	carote julienne	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MARTEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
MINESTRA DI VERDURE E LEGUMI	orzo/farro	50	70	80	100	100
	fagioli secchi	5	10	15	15	15
	carote	30	30	30	30	30
	patate	30	30	30	30	30
	bieta	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	30	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
CROSTATA	crostata	50	50	50	50	50

**MERCOLEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALLA MARINARA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchini	40	50	70	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
INSALATA MISTA	insalata	20	20	20	20	20
	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**GIOVEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
INSALATA DI RISO/RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	70	80	100	100
	piselli surg	20	20	20	20	20
	carote	20	20	20	20	20
	olive nere	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCETTI DI POLLO	petto di pollo	50	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETA/SPINACI SALTATI	bieta/spinaci surg.	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**VENERDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALL' OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI PANE CON POMODORO	pane toscano	40	60	60	80	80
	uova pastorizzate	5	10	10	10	10
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO MISTO	zucchine	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	10	20	20	20	20
	zucchine	10	20	20	20	20
	fagiolini surg	10	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**QUARTA SETTIMANA****LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	120	150	180	220	220
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE ALLA LIVORNESE	nasello/merluzzo surg.	80	100	120	140	140
	pomodori pelati	30	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
CAROTE AL FORNO/ CAROTE JULIENNE	carote	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	10	10	10
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MARTEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PIZZA	base per pizza precotta	60	70	120	140	140
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	20	20	30	30	30
INSALATA MISTA	insalata	40	40	40	40	40
	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MERCOLEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	40	60	70	100	100
	basilico	15	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER	carne di vitellone	50	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	100	150	200	200	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**GIOVEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
FESA DI TACCHINO/BOCCONCINI AL FORNO	fesa di tacchino	60	70	70	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE E AL FORNO	pomodori insalatari	80	80	80	80	80
	zucchine	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**VENERDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL RAGU'	pasta di semola	50	70	90	100	100
	carne di vitellone	25	25	30	30	30
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVO SODO/TORTINO	uovo numero	1	1	1+1/2	2	2
	uovo pastorizzato	50	60	80	100	100
	parmigiano	5	5	5	5	5
	latte p.s.	5	5	5	5	5
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO DI STAGIONE	zucchine/Verdure di stagione	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150