

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

MENU' INVERNALE a.s. 2019/2020

LEGENDA	
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
RISO ALLA PARMIGIANA/PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchino	50	70	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
PISELLI STUFATI/CONTORNO DI STAGIONE	piselli surg.	60	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
PANE INTEGRALE	pane integrale	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/RISO CON ZUCCHINE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE ALLA LIVORNESE	nasello/merluzzo surg.	70	80	100	120	120
	pomodori pelati	30	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
SPINACI SALTATI	spinaci surg	70	100	100	150	150
	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

MERCOLEDI'						
	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
HAMBURGER	carne di vitellone	50	70	100	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO/ ALL' OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40	40
	odori e pomodori pelati	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

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL FORNO/PASTA PASTICCIAATA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	carne di vitellone	5	10	15	15	15
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO	parmigiano	5	5	5	5	5
	fesa di tacchino	60	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA E CAROTE JULIENNE/CONTORNO DI STAGIONE	olio evo	5	5	5	5	5
	insalata	30	30	40	40	40
	carote	50	50	50	70	70
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
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
TORTELLINI IN BRODO	tortellini	50	70	80	100	100
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
TORTINO DI PATATE	uovo pastorizzato	50	60	80	100	100
	patate	30	40	70	70	70
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	10	10	10	10	10
FINOCCHI AL POMODORO/FINOCCHI E CAROTE JULIENNE	finocchi	60	60	80	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	20	20	20	20	20
	finocchi	40	40	50	70	100
	carote	20	20	30	30	50
PANE TOSCANO	olio evo	5	5	5	5	5
	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 ALLA PIZZAIOLA/ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	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	70	80	100	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
SPINACI AL BURRO/ALL'OLIO	spinaci surg	70	100	100	150	150
	burro	5	5	5	10	10
	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
RISO IN BRODO/RISO ALL'OLIO	riso parboiled	30/50	30/60	40/70	40/80	40/80
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				120
	fusi di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' /PATATE LESSE	patate	70/100	70/100	150/200	150/200	150/200
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
	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 POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FESA DI TACCHINO/BOCCONCINI AL FORNO	fesa di tacchino	60	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	piselli surg	60	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	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 ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTONE/POLPETTE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	patate/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI AL VAPORE/CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	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
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	bieta	30	30	50	50	50
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PIZZA	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	30	30	40	40	40
CAROTE JULIENNE	carote	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
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
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
OMELETTE AL FORMAGGIO	uovo pastorizzato	50	60	80	100	100
	ricotta	10	10	10	15	15
	parmigiano	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
CONTORNO DI STAGIONE/INSALATA	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	insalata	40	40	40	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
RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E PARMIGIANO	ravioli	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ALLA CACCIATORA	petto di pollo	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olive	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	carote	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	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 E FAGIOLI/CECI	pasta di semola	30	30	40	40	40
	fagioli/ceci	15	20	30	30	30
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE AL FORNO GRATINATO	nasello/merluzzo surg	70	80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	10	10	10
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	70	100	100	150	150
	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

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTINA IN BRODO	pastina in brodo	30	40	40	50	50
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE/POLPETTONE AL POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
olio evo	5	5	5	5	5	
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	150	150	150	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

VENEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	100	150	200	220	220
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchino	40	60	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
BIETE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	bieta surg.	70	100	100	150	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	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
RISO CON PISELLI	riso parboiled	50	60	70	80	80
	piselli surg	30	30	40	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	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

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
MINESTRA DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO/FARRO	orzo/farro	30	30	40	40	40
	fagioli secchi	5	10	15	15	15
	bieta	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE AL FORNO	nasello/merluzzo surg	70	80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA CON MAIS	insalata	40	40	40	50	50
	mais	20	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	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
LASAGNE	pasta all'uovo	50	70	80	100	100
	carne di vitellone	30	30	40	40	40
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchin	40	60	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
FAGIOLINI AL VAPORE/ CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	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
RISO AL BURRO/ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	10	10	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PETTO DI POLLO AL LIMONE	petto di pollo	60	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	70	100	100	150	150
	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
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	bieta	30	30	50	50	50
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PIZZA	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	40	40	40
	mozzarella	30	30	30	30	30
CAROTE JULIENNE	carote	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150