

COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE

SERVIZIO SUPPORTO ALLA SCUOLA - P.O. MENSE e TRASPORTI

MENU' ESTIVO a.s. 2020/2021

LEGENDA	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA7/9ANNI
PRIMARIA 2	FASCIA10/11 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 RICCOTTA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	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.	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

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PIZZA	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	30	30	40	40	40
POMODORI E CETRIOLI/CAROTE JULIENNE E MAIS	pomodori insalatari	50	50	50	50	80
	cetrioli	30	40	40	50	80
	carote	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	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
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	10	10	15	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	60	70	80	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
SPINACI AL LIMONE/ZUCCHINE TRIFOLATE	spinaci surg.	70	100	100	150	150
	zucchine	70	80	90	100	150
	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
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	10	10	10	10	10
	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
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	150	150	150	200	200
	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 ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchir	50	70	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
ZUCCHINE TRIFOLATE/ INSALATA MISTA	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50	80
	insalata	30	30	40	40	40
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	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	10	10	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
TORTINO DI RICOTTA/OVO SODO	uovo sodo numero	1	1	1 1/2	2	2
	uovo pastorizzato	50	60	80	100	100
	ricotta	10	15	15	30	30
	parmigiano	5	10	10	10	10
	latte p.s.	5	5	5	5	5
CAROTE AL VAPORE/POMODORI E CETRIOLI	carote	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50	80
	cetrioli	30	40	40	50	80
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 ALLA PARMIGIANA	riso parboiled	50	60	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	60				120
	coscia di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETA/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg.	70	100	100	150	150
	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 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
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	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 ALLA PIZZAIOLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	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	80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	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
PASTA 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
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchir	50	70	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
FAGIOLINI ALL'OLIO/ POMODORI	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	pomodori insalatari	80	90	100	100	150
	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	60	70	80	80
	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	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
CAROTE AL FORNO/INSALATA MISTA	carote	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	insalata	30	30	40	40	40
	carote julienne	50	50	50	70	70
	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
PASTA E CECI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	ceci secchi	15	15	20	30	30
	odori/pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE 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
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA	insalata	30	30	40	40	40
	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 ALLA MARINARA	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
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchir	50	70	80	100	100
	caciotta	30	50	70	70	70
POMODORI	pomodori insalatari	80	80	80	80	80
	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				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	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
STRACCETTI DI POLLO	petto di pollo	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
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg.	70	100	100	150	150
	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				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PASTA ALL' OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
TORTINO/UOVO SODO	uovo sodo 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/ FAGIOLINI AL VAPORE	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	fagiolini surg.	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
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	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchir	50	70	80	100	100
CAROTE JULIENNE	caciotta	30	50	70	70	70
	carote	40	40	50	70	70
	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 AL RAGU'	pasta di semola	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
	olio evo	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
PESCE PANATO	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	10	10
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO DI STAGIONE	zucchine/verdure di stagione	70	80	90	100	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 AL PESTO	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
	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
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

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	60	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE AL FORNO	pomodori insalatari	80	90	100	100	150
	zucchine	70	80	90	100	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				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PIZZA	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	30	30	40	40	40
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
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150