

**COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE**

**SERVIZIO SUPPORTO ALLA SCUOLA - P.O. MENSE E TRASPORTI**

**MENU' INVERNALE a.s. 2020/2021**

<b>LEGENDA</b>	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA 7/9ANNI
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 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
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchi	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
	olio evo	5	5	5	5	5
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 ARROSTO	nasello/merluzzo surg.	70	80	100	120	120
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	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/FAGIOLINI ALL' OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40	40
	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

**GIOVEDI'**

	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	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO	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
INSALATA E CAROTE JULIENNE/CONTORNO DI STAGIONE	insalata	30	30	40	40	40
	carote	50	50	50	70	70
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	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
TORTELLINI AL POMODORO	tortellini	70	80	90	120	120
	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
TORTINO DI VERDURE	uovo pastorizzato	50	60	80	100	100
	misto verdure fresche/surg.	30	40	70	70	70
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	10	10	10	10	10
FINOCCHI E CAROTE JULIENNE	finocchi	40	40	50	70	100
	carote	20	20	30	30	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**SECONDA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi					Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria		
PASTA ALLA PIZZAIOLA	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					Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria		
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80	
	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' DI PATATE/ 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					Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria		
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	
BOCCONCINI DI TACCHINO 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 AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	10	10	10	10	10
	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 ricotta e spinaci	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	50	70	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	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
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	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
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

**VENERDI'**

	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/ stracchi	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/PASTA AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	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
ARISTA	arista	50	60	80	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
	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
ORZO/FARRO ALLE VERDURE	orzo/farro	30	30	40	40	40
	carote	30	30	50	50	50
	zucchine	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
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
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO	mozzarella/ ricotta/ stracchi	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