

A seguito suggerimenti ed indicazioni forniti dalle Commissioni Mensa e dalle insegnanti, sono state apportate le seguenti modifiche al menù a.s. 2022/2023, tenendo conto dei parametri nutrizionali indicati nei LARN e dalla Linee di indirizzo per la refezione scolastica della Regione Toscana. Il nuovo menù giornaliero è aggiornato sull'APP Scuola Mobile.

MENU' AUTUNNO – PRIMA SETTIMANA						
LUNEDI' (7 novembre, 5 dicembre)						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	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
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

La piadina è sostituita dal riso all'olio e dal pane integrale. Per i celiaci il pane è no glutine.

MENU' AUTUNNO – SECONDA SETTIMANA						
MERCOLEDI' (16 novembre, 14 dicembre)						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS CON ZUCCHINE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO ARROSTO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE STUFATE	carote	70	80	90	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

Il cous cous è condito con zucchine e non all'olio e servito come primo piatto. Le zucchine previste di contorno sono sostituite dalle carote.

MENU' INVERNO – PRIMA SETTIMANA**GIOVEDI' (26 gennaio, 23 febbraio, 23 marzo, 20 aprile)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS CON PISELLI	cous cous precotto	30	30	40	50	50
	piselli surgelati	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate/pangrattato/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE STUFATE	carote	70	80	90	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

Il cous cous è condito con piselli e non all'olio e servito come primo piatto. I piselli previsti di contorno sono sostituiti dalle carote.

MENU' INVERNO – TERZA SETTIMANA**MERCOLEDI' (8 febbraio, 8 marzo, 5 aprile)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AL BURRO	riso parboiled	40	50	60	70	70
	burro	5	5	5	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO	cavolo cappuccio	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FOCACCIA	focaccia	60	70	80	110	110
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

E' inserito un primo piatto di riso al burro (all'olio per i no-latticini) e la grammatura della focaccia è in quantità adeguata alla modifica proposta.

MENU' INVERNO – QUARTA SETTIMANA**GIOVEDI' (16 febbraio, 16 marzo, 13 aprile)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

La piadina è sostituita dalla pasta al pesto e dal pane integrale. Per i celiaci e no latticini gli alimenti sono, rispettivamente, no glutine e no latticini.

MENU' PRIMAVERA/ESTATE - PRIMA SETTIMANA**MERCOLEDI' (26 aprile, 24 maggio, 21 giugno)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
COUS COUS ALLE ZUCCHINE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PEPITE DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE STUFATE	carote	70	80	90	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

Il cous cous è condito con zucchine e non all'olio e servito come primo piatto. Le zucchine di contorno sono sostituite dalle carote.

MENU' PRIMAVERA/ESTATE - TERZA SETTIMANA**VENERDI' (12 maggio, 9 giugno)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	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
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

La piadina è dalla pasta all'olio e dal pane toscano. Per i celiaci gli alimenti sono no glutine.

MENU' PRIMAVERA/ESTATE - QUARTA SETTIMANA**MARTEDI' (16 maggio, 13 giugno)**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	40	50	60	70	70
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FOCACCIA	focaccia	60	70	80	100	100
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

E' inserito un primo piatto di pasta al pomodoro (all'olio per i no-pomodoro) e la grammatura della focaccia è in quantità adeguata alla modifica proposta.