

PASTI MENSE SCOLASTICHE : MENU' SU CINQUE SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO-INVERNO

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA
LUNEDÌ	Farfalle al pomodoro Bastoncini di merluzzo Carote a julienne Pane Mela	Pipette con la ricotta Polpette al sugo Finocchi Pane Arancia	Pastina in brodo vegetale Fesa di tacchino panata al forno Patate e carote al vapore Pane Mela	Risotto alla milanese Scaloppina di pollo al limone Insalata verde Pane Clementine	Minestrone di verdura con legumi Sogliola o platessa panata al forno Finocchi Pane Banana
MARTEDÌ	Brodo di carne di vitello con pastina o crostini Bocconcini di pollo in umido Patate lesse e pomodori Pane Pera	Pennette con cimette di cavolfiore Pollo arrosto Insalata mista Pane Mela Golden	Riso con spinaci o con verdure di stagione Omelette col formaggio dolce Carote a julienne Pane Pera	Minestra di legumi misti Prosciutto cotto Crocchette di patate Pane Banana	Pipette al burro e parmigiano Fetina di vitello ai ferri Insalata mista Pane Clementine
MERCOLEDÌ	Malloreddus al ragù di carne Formaggio dolce Insalata verde Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdure Bocconcini vitello in umido Patate al forno Pane Pera	Gnocchi di patate al pomodoro Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Mandarancio	Lumachine burro e parmigiano Uova al pomodoro finocchi Pane Kiwi	Riso al pomodoro Arista di maiale al forno Carote a Julienne Pane Mela
GIOVEDÌ	Risotto con la zucca Vitello in umido Finocchi Pane KaKi Mela	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Clementine	Fusilli al pomodoro Petto di pollo ai ferri Finocchi Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdura Spezzatino di vitello, con patate Pane Mela Fuji	Pastina in brodo di carne Polpette Patate arrosto Pane Arancia
VENEDÌ	Minestra di legumi Platessa dorata Patate lesse Pane Banana	Pasta e fagioli (anche frullata) Nasello lesso Carote a Julienne Pane Kiwi	Minestra di legumi misti Formaggio dolce Patate lesse Pane Nashi o mela	Pennette al pomodoro Merluzzo al verde o con olio e limone Insalata mista Pane Arancia	Ravioli di ricotta al pomodoro Soufflé d'uovo Insalata verde Pane Pera



NUOVO ASL



ASL Cagliari

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

PASTI MENSE SCOLASTICHE : MENU' SU CINQUE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA-ESTATE

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4 ^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA
LUNEDÌ	MINESTRONE ESTIVO PETTO DI POLLO AL LIMONE CAROTE A JULIENNE PANE PERA	PENNETTE AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO INSALATA MISTA PANE ANGURIA O KIWI	CONCHIGLIETTE BROCCOLI POLPETTE AL FORNO CAROTE A JULIENNE PANE SUSINE O MELA	MINESTRONE ESTIVO POLLO ARROSTO PATATE ARROSTO PANE MELA	RISO CON CAROTE FETTINE DI VITELLO AI FERRI INSALATA VERDE PANE MELONE O PESCA
MARTEDÌ	FUSILLI AL POMODORO FRESCO FILETTI DI PLATESSA PANATA AL FORNO INSALATA MISTA PANE KIWI O FICHI	MINESTRONE ESTIVO ROAST BEEF VERDURE GRIGLIATE O AL VAPORE PANE FRUTTA DI STAGIONE (O GELATO)	MALLOREDDUS POMODORO MOZZARELLA INSALATA VERDE PANE PERA O ALBICOCHE	RISO ALLE VERDURE BASTONCINI DI MERLUZZO POMODORI PANE FRAGOLE O PERA	VELLUTATA DI ZUCCHINE BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE PANE BANANA
MERCOLEDÌ	RISO CON LE ZUCCHINE VITELLO ALLA PIZZAIOLA INSALATA VERDE PANE PESCA O MELA	RISO CON OLIO EXTRAVERGINE D' OLIVA FRITTATA DI VERDURE AL FORNO FAGIOLINI LESSI PANE MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO NASELLO OLIO E LIMONE FAGIOLINI AL VAPORE PANE MELONE	FUSILLI AL RAGÙ VEGETALE FESA DI TACCHINO AI FERRI INSALATA VERDE PANE KIWI	RIGATONI AL POMODORO FRESCO PLATESSA AL FORNO INSALATA MISTA PANE MELA
GIOVEDÌ	CONCHIGLIETTE AL TONNO AL NATURALE E OLIO EXTRAVERGINE D' OLIVA MOZZARELLA POMODORI PANE MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA	PASTINA IN BRODO VEGETALE COTOLETTA ALLA MILANESE AL FORNO CROCCHETTE DI PATATE PANE PERA	RISO AL POMODORO HAMBURGER INSALATA MISTA PANE PESCA O UVA	PENNETTE AL PESTO PROSCIUTTO COTTO FAGIOLINI LESSI PANE MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA	PIZZA MARGHERITA FRITTATA DI VERDURA AL FORNO CAROTE JULIENNE PANE ANGURIA O PERA
VENERDÌ	VELLUTATA DI CAROTE ZUCCHINE FESA DI TACCHINO AI FERRI INSALATA MISTA PANE MELONE O ALBICOCHE	FARFALLE AL PESTO MERLUZZO AL POMODORO INSALATA MISTA PANE PESCA O MELA	MINESTRONE ESTIVO STRACCETTI DI VITELLO IN UMIDO PATATE AL PREZZEMOLO PANE BANANA	FARFALLE AL POMODORO OMELETTE INSALATA VERDE PANE PERA	PIPETTE CON OLIO EXTRAVERGINE PARMIGIANO BASTONCINI DI MERLUZZO POMODORI PANE MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

OGNI GIORNO : ACQUA, EVENTUALMENTE DESSERT SE PREVISTO DAL CAPITOLATO D' APPALTO



GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE
Le quantità sono orientative per persona e per pasto. Il peso è a crudo e al netto degli scarti.
L'unità di misura è il grammo, se non diversamente specificato.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA'			
	3-5 aa	6-8 aa	8-10	>10 e doc.
Pasta per minestre asciutte	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Riso per minestre asciutte o risotti	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Farina di Mais (per polenta)	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Pastina per brodo vegetale o minestroni	20- 25	25- 30	30- 35	35- 40
Pasta lievitata per pizza	50- 60	60 -70	70-80	80- 90
lasagne	50-60	60-70	70-80	80-90
Semolino/Fregola per brodo vegetale o di carne	20- 25	25- 30	30- 35	35- 40
Patate -- Razione per primi piatti	100- 150	150- 200	200- 250	250- 300
Patate- Razione per contorni	60- 80	100- 120	140- 160	180- 200
Patate- come ingrediente di minestroni	70	80	100	100
Patate- come ingrediente del brodo vegetale	20	30	40	50
Gnocchi di patate	100- 120	120- 140	140- 160	160- 180
Ravioli di ricotta	110-130	130-150	150-170	170- 200
Legumi : fagioli, ceci , etc. per minestre	20- 25	25- 30	35- 40	45- 50
Carni : pollo, tacchino, vitello, maiale Per bollito, arrosto, brasato, braciola, spezzatino	80	100	120	180
Prosciutto cotto / crudo	40	50	60	70
Macinato per polpette, hamburger	80	100	120	180
Macinato per ragù	20	30	40	50
Formaggi : Razioni per secondi piatti				
Parmigiano	45	50	60	70
Formaggi dolci di latte vaccino	50	60	70	80
Mozzarella di latte vaccino	60	70	80	100
Ricotta di latte vaccino	70	80	100	120
Grattugiato per condimento	7	10	15	20
Pesci				
Bastoncini di merluzzo al forno : unità	2	3	4	5
Sogliola o platessa	95-100	100	110	120-130
merluzzo	95	100	110	120-130
Uova	1	1	1+ 1/2	2

Come ingrediente delle polpette :	uova n° 4 per kg di carne
Oppure :	½ uovo ogni g. 150 di macinato

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA' IN ANNI			
	3 - 5 aa	6 - 8 aa	8 - 10 aa	10 - 14 aa
				e docenti
Condimenti				
Olio extraverg. d'oliva : tutti i primi piatti	7	8	10	12
Tutti i piatti di carne	5	6	7	8
insalate e verdure cotte	5	6	8	10
Burro : tutti i piatti	10	12	15	20
Ortaggi e Frutta				
Verdure per brodo, passati, minestre	Tot. 150	Tot. 185	Tot. 235	Tot. 270
Cipolla	25	30	35	40
Carota	20	25	30	35
Finocchi / zucchine	20	25	30	35
Cavoli / Fagiolini	15	20	25	30
Bietole	30	35	40	45
Sedani	10	10	15	15
Pelati	10	10	20	20
Patate	20	30	40	50
Verdure crude, miste di stagione	70	100	150	200
Frutta fresca, mista di stagione, edibile	120	150	180	250
Pane comune	50	60	70	80