

MENU' ANNO SCOLASTICO 2009-2010

Mensa Santa Fiora

1° settimana

LUNEDI	Riso in bianco Petto di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione
MARTEDI	Lasagne con ragù di carne Prosciutto cotto/crudo Misto di verdure al Vapore (carote,zucchine) Frutta di stagione
MERCOLEDI (*)	Minestra di verdure Roastbeef al forno Patate arrosto Frutta di stagione
GIOVEDI	Fusilli al Pesto alla genovese Bastoncini di pesce fagioli lessi Torta di mele
VENERDI	Pasta al pomodoro Mozzarella verdure cotte a vapore frutta di stagione

(*)**MERCOLEDI'**: dal 15 aprile al 30 settembre solo per la scuola primaria e secondaria di primo grado al posto della minestra di verdure c'è il riso freddo.

MENU' ANNO SCOLASTICO 2009-2010

Mensa Santa Fiora

2° settimana

LUNEDI	Minestrone di verdure Bastoncini di pesce Insalata mista Frutta di stagione
MARTEDI	Pasta al pomodoro Polpette in bianco Patate arrosto Frutta di stagione
MERCOLEDI (*)	Minestra di legumi (ceci o fagioli) Prosciutto cotto/crudo Insalata mista Frutta di stagione
GIOVEDI	Pasta in salsa rosa o bianco Scaloppine al limone verdure cotte a vapore Torta allo yogurt
VENERDI	Pasta al ragu' Frittata Purè di patate frutta di stagione

(*)**MERCOLEDI'**: dal 15 aprile al 30 settembre solo per la scuola primaria e secondaria di primo grado al posto della minestra di legumi c'è la pasta in bianco .

MENU' ANNO SCOLASTICO 2009-2010

Mensa Santa Fiora

3° settimana

LUNEDI (*)	Minestra di verdure Prosciutto cotto/crudo Pure' Frutta di stagione
MARTEDI	Pasta all'olio Arista Insalata mista Frutta di stagione
MERCOLEDI	Minestra di legumi Caciotta Carote crude Frutta di stagione
GIOVEDI	Pasta al ragu' Fuselli di pollo arrosto/bocconcini di pollo Pomodori Crostata con marmellata
VENERDI	Riso al pomodoro Tonno Fagiolini Frutta di stagione

(*) LUNEDI': dal 15 aprile al 30 settembre solo per la scuola primaria e secondaria di primo grado al posto della minestra di verdure c'è la pasta (farfalle) con pomodoro fresco basilico e mozzarella.

MENU' ANNO SCOLASTICO 2009-2010

Mensa Santa Fiora

4° settimana

LUNEDI	Riso allo zafferano Roast-beef Insalata mista verde Frutta di stagione
MARTEDI	Pasta al ragù Formaggio (primo sale) Zucchine trifolate Frutta di stagione
MERCOLEDI (*)	Pastina in brodo Polpettone Carote Cotte Frutta di stagione
GIOVEDI	Riso alla parmigiana Scaloppine di tacchino Patate lesse con olio e prezzemolo Yogurt
VENERDI	Pasta al pomodoro platessa alla mugnaia pisellini novelli con cipolla frutta di stagione

(*) **MERCOLEDI'**: dal 15 aprile al 30 settembre solo per la scuola primaria e secondaria di primo grado al posto della pastina in brodo e del polpettone ci sono Fusilli al Pesto, Prosciutto crudo, Finocchi e frutta di stagione.

MENU' ANNO SCOLASTICO 2009-2010

Mensa Santa Fiora

5° settimana

LUNEDI	Minestra di legumi Platessa impanata Verdure cotte Frutta di stagione
MARTEDI (*)	Polenta al ragu' Formaggio (Certosino) Spinaci Frutta di stagione
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro roastbeef Insalata mista Frutta di stagione
GIOVEDI	Pasta al ragu' Rollè di tacchino al forno Carote cotte Mantovana (Torta con pinoli)
VENERDI (**)	Minestra in brodo Polpettone o polpette Purè Frutta di stagione

(*) **MARTEDI'**: dal 15 aprile al 30 settembre , per tutta la scuola, Pasta al ragu' anziché Polenta al ragu'.

(**) **VENERDI'** : dal 15 aprile al 30 settembre solo per la scuola primaria e secondaria di primo grado al posto della minestra in brodo e del polpettone ci sono Fusilli al pomodoro fresco , mozzarella, prosciutto crudo o cotto e pomodori.

Primi Piatti: i risotti, le creme, le minestre di verdura e i sughi (di pomodoro o di carne) devono essere assolutamente preparati senza l'uso di soffritti, è consentito l'aggiunta di olio crudo a fine cottura.

Aromi Possibili : basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, origano, alloro, sedano, carota, cipolla.

Da escludere : i soffritti, le margarine, il concentrato di pomodoro, la crema di nocciola, il cioccolato, le caramelle, i biscotti con creme, le bevande dolci e gassate, tutti gli insaccati non espressamente citati nel menù, carne e pesce in scatola (il tonno all'olio di oliva meglio in vetro), tutte le verdure in scatola tranne i pomodori pelati e la polpa di pomodoro.

Sale : fare sempre uso moderato di sale da cucina.

Olio: utilizzare preferibilmente olio extravergine di oliva visto che la quantità consigliata (un cucchiaio di minestra a porzione) è minima.

DESCRIZIONE	INFANZIA (dose in grammi)	PRIMA RIA	SECONDA	ADULTI
			ARIA DI PRIMO GRADO	
<u>DOSI ESPRESSE IN GRAMMI</u>				
1^ PIATTI				
PASTA ASCIUTTA (1)	60	70	80	100
PASTA O RISO PER MINESTRONE, PASSATA O MINESTRA IN BRODO	30	40	40	40
VERDURE MISTE PER MINESTRONE O PASSATO	50	60	70	70
PATATE COME SOPRA	35	40	45	50
RISOTTO (2)	60	70	80	100
FARINA GIALLA PER POLENTA	60	70	80	100
CARNE PER RAGU'	20	30	40	40
FAGIOLI SECCHI PER PASSATO O MINESTRONE	40	50	60	60
PANE PER CROSTINI E PANZANELLA	60	80	100	120
1) pasta di semola di grano o all'uovo				
2) Riso Parboiled				
2^ PIATTI				
CARNE DI VITELLONE- TRONCONE POSTERIORE (1)	50	70	90	110
CARNE DI VITELLONE- TRONCONE ANTERIORE	50	70	90	110
POLLO-PETTI	50	70	90	110
POLLO-QUARTI	1/8	1/6	1/6	1/4
POLLO- ANCA O COSCIA	1	1	1	1
FESA DI TACCHINO	50	70	90	110
ARISTA DI MAIALE	50	70	90	110
PESCE (2)	70	90	130	130
UOVA	1	1	2	2
1) peso da cotto				
2) filetti di merluzzo, sogliola o nasello.				
CONTORNI				
VERDURE DI STAGIONE (1)	150	200	200	200
PATATE (4)	100	150	200	200

LEGUMI SECCHI	30	50	50	60
CONDIMENTI (dotazione giornaliera)				
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15	20	20	20
FORMAGGIO GRANA	5	5	5	5
CONDIMENTI (dotazione settimanale)				
BURRO (per pasta o purè di patate)	25	25	25	25
POMODORI PELATI	200	200	200	200
CONDIMENTI (dotazione per pasta q.b)				
Aceto, basilico, farina, latte, limone, pane grattato, uova (*) verdura fresca, odori vari.				
(*) n° 1 uovo per 5 porzioni di frittura e polpette				
n° 1 uovo per 3 porzioni di stracciatella e maionese				
PANE (dotazione giornaliera)	50	80	100	100
FRUTTA (fresca di stagione *)	200	200	200	200
la frutta dovrà essere fornita in una gamma e nei calibri indicativi medi e tener conto dell'andamento stagionale				
* agrumi,banana e mela				
CESTINI PER GITE				
Pane o panini	100	150	150	150
Formaggio	40	50	50	50
Frittata (uova n°)	1	1	1	1
Succo di pomodoro fresco	40	50	50	70
Frutta	300	400	400	400
Dolce	40	50	60	60
Acqua naturale in cartoni n°	0,5	0,5	0,5	0,5