Comune di Spinetoli Prot. n. 0003936 del 25-03-2025 arrivo Cat. 9 Cl. 1

MENÙ PRIMAVERA ESTATE - SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA - COMUNE DI SPINETOLI Modificato Marzo 2025

SIAN AST AP

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo, pomodori pelati, cipolla, sedano, carota, parmigiano e olio. Per piatto freddo pomodorini, scaglie di parmigiano, basilico e olio.
	Robiola o mozzarella o stracchino	Robiola o mozzarella o stracchino
	Insalata di pomodori	Pomodori, basilico, olio evo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta integrale con ragù vegetale	Pasta integrale, pomodori pelati, carote, zucchine, parmigiano, olio evo, cipolla e sedano.
	Polpette di carne bovina. Sia in versione bianca o al pomodoro	Carne bovina macinata, parmigiano, olio evo, mollica di pane, uovo, sedano, carota, cipolla. Pomodoro pelato o pomodorini per la versione rossa
	piselli	Piselli , cipolla, olio evo, carota
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone e poco zucchero)
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano
	Filetto di merluzzo con pomodorini	Filetto di merluzzo surgelato, pomodorini, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo, (pangrattato se gratinato).
	Melanzane e Zucchine	Melanzane e zucchine, olio evo, prezzemolo, aglio.
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine, parmigiano cipolla, olio evo, basilico.
	Straccetti di pollo gratinati	Petto di pollo a listarelle, pangrattato, olio evo, aglio e rosmarino
	Insalata e cetrioli	Insalata, cetrioli, olio evo
	Frutta	Frutta di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta e ceci	Pasta, ceci , parmigiano grattugiato, olio evo, cipolla, sedano, carota
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo, burro, parmigiano
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

Comune di Spinetoli Prot. n. 0003936 del 25-03-2025 arrivo Cat. 9 Cl. 1

MENÙ PRIMAVERA ESTATE - SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA - COMUNE DI SPINETOLI Modificato Marzo 2025

SIAN AST AP

	SECONDA SETTIMANA	***Ingredienti***
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodori pelati, olio evo, parmigiano, cipolla, sedano, carota
	Mozzarella o robiola o stracchino	Mozzarella/robiola/stracchino
	Pomodori	Pomodori , olio evo, basilico
	frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Insalata di Farro con fagioli	Farro, pomodorini, scaglie di parmigiano, fagioli cannellini, olio evo, basilico
	Carne di tacchino	Petto di tacchino, olio evo
	Melanzane e pomodori	Melanzane, pomodori, olio evo, prezzemolo, (pangrattato se gratinate)
	Frutta	Frutta di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Gnocchi di patate/gnocchetti di semola al pomodoro con zucchine	Gnocchi patate/ gnocchetti pasta di semola zucchine, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano, cipolla carota sedano , basilico,
	Platessa	Platessa, pangrattato, prezzemolo, aglio, olio evo
	Zucchine	Se cotte: zucchine, cipolla, prezzemolo, olio evo. Se crude tagliate alla julienne con olio evo e prezzemolo
	Frutta	frutta di stagione di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, olio evo, zafferano, cipolla, parmigiano grattugiato.
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano gratt., olio evo
	Polpette di pesce	Filetto di merluzzo, seppie, mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio, olio evo, limone
	Pomodori	Pomodori, olio evo, basilico
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

MENÙ PRIMAVERA ESTATE - SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA - COMUNE DI SPINETOLI Modificato Marzo 2025

SIAN AST AP

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, parmigiano grattugiato, olio evo, brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)
	Uovo	Se in frittata o strapazzato: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Insalata	Insalata, olio evo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro (Sia in versione bianca o al pomodoro)	Pasta, pomodori pelati, olio evo, parmigiano, cipolla, sedano, carote Pomodoro pelato o pomodorini
	Polpette di carne magra di bovino	Carne bovina macinata, parmigiano, olio evo, mollica di pane, uovo, sedano, carota, cipolla. Pomodoro pelato o pomodorini per la versione rossa
	Insalata	insalata, olio evo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta al tonno	Pasta, tonno, olio evo, cipolla, prezzemolo
	Platessa	Filetto di platessa surgelato, pangrattato, limone, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo.
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDI	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodori pelati, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, carota, sedano
	Mozzarella o robiola o stracchino	Mozzarella/robiola/stracchino
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta con zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmigiano, olio evo, prezzemolo.
	Arista di maiale	Arista di maiale, olio evo, aglio, rosmarino. Anche panata cotta al forno.
	Pomodori	Pomodori, olio evo. basilico
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

Comune di Spinetoli Prot. n. 0003936 del 25-03-2025 arrivo Cat. 9 Cl. 1

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con crema di peperoni	Pasta, peperoni, cipolla, sedano, carota, parmigiano, olio evo, prezzemolo. Se in versione "rossa" con pomodori pelati
	Uovo	Se in frittata o strapazzato: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Frutta	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio, parmigiano
	Carne di tacchino o pollo	Spezzatino/straccetti, olio evo, rosmarino, aglio, (sedano, carote e cipolla in base modalità di cottura)
	Patate	Se in purè: Patate, olio evo, latte, parmigiano. Alternativa cottura: arrosto cotte al forno, oppure lesse
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Risotto con lenticchie	Riso, lenticchie, brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, bietola), parmigiano gratt., olio evo
	Stracchino/mozzarella/robiola	Stracchino/mozzarella/robiola
	Pomodori	Pomodori, olio evo, basilico
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone, **poco zucchero**.)
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Gnocchi di patate/gnocchetti di semola	Gnocchi/gnocchetti di semola, parmigiano, pomodori pelati, cipolla, carota, sedano, olio evo, basilico. Parmigiano. (Gnocchetti per i più piccoli)
	Polpettine di carne	Pollo e/o tacchino, /uovo, pangrattato, parmigiano, sedano, cipolla, carote, olio evo, prezzemolo. Se in versione "rossa" con pomodoro pelato/pomodorini
	Verdura di stagione	Peperoni e/o pomodori e/o zucchine, olio evo, aglio, rosmarino. Se gratinate pangrattato.
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale , pomodori pelati , olio evo , parmigiano, cipolla, sedano, carote
	Nasello	Nasello surgelato, aglio, olio evo, pangrattato, parmigiano, prezzemolo. Pomodorini per guarnire
	Zucchine	Zucchine, cipolla, prezzemolo, olio evo. Se gratinate pangrattato
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

Comune di Spinetoli Prot. n. 0003936 del 25-03-2025 arrivo Cat. 9 Cl. 1

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con zucchine e piselli	Riso, zucchine fresche e piselli surgelati, cipolla, parmigiano, olio evo, brodo vegetale (sedano, carota e cipolla). Prezzemolo e/o basilico
	Petto di pollo	Petto di pollo, olio evo, limone, aglio, prezzemolo, parmigiano. Pangrattato se gratinato cotto al forno
	Insalata	Insalata di stagione, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta integrale con ragù di pesce	Pasta, filetto di nasello, seppia, totani, pomodoro pelato, carota, cipolla, sedano, olio evo. Oppure con Pomodorini
	Uovo	Se in frittata o strapazzato: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone, **poco zucchero**)
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	**PIATTO UNICO**: Agnolotti ricotta e spinaci	Agnolotti di ricotta e spinaci, pomodori pelati, parmigiano gratt., olio evo, cipolla, sedano, carota, basilico.
	Pomodori, carote e cetrioli	Pomodori, carote, cetrioli , olio evo.
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
GIOVEDÌ	Pasta con melanzane e pomdoro	Pasta, melanzane, pomodori pelati o pomodorini cipolla, carota, sedano, parmigiano olio evo
	Polpette di carne di pollo/tacchino	Pollo e/o tacchino, parmigiano gratt., uovo, mollica di pane, carota, cipolla, sedano olio evo. Alternativa: medaglione di carne di pollo/tacchino panato
	Insalata	Insalata , olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo.
	Merluzzo	Filetti di Merluzzo surgelato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo, pangrattato.
	Zucchine	Zucchine, cipolla, prezzemolo, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

Comune di Spinetoli Prot. n. 0003936 del 25-03-2025 arrivo Cat. 9 Cl. 1

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è solo iodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.