



AREA REFEZIONE

MENÙ REFEZIONE SCOLASTICA

**ANNO SCOLASTICO
2018/2019**

A cura del Settore Dietetico di Solaris S.r.l.
Dott.ssa Gabriella Gangi

MENÙ INVERNALE 2018/2019

1^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta e lenticchie Stracchino Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Pollo alle erbe panato Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce al forno con limone Purè Pane Frutta di stagione	Riso alle verdure Bocconcini di maiale al pomodoro Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pasta al tonno rossa Crocchette vegetali Verdura cruda Pane Frutta di stagione
2^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta con verdure Squaquerone Verdura cruda Piadina Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette Piselli Pane Frutta di stagione	Tortelloni olio e salvia Spicchi di finocchi e carote Patate al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale alle verdure di stagione Pollo al forno Verdura cruda Pane, Frutta di stagione	Mix di cereali (riso e orzo) in brodo vegetale Pesce alla livornese Verdura cotta Pane Frutta di stagione
3^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Minestrone di pasta e legumi Sformato di verdure di stagione Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Pesce gratinato al forno Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta alle verdure Spezzatino di tacchino al pomodoro Patate Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro mozzarella Pinzimonio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Lombo di maiale arrosto verdura cotta Pane Frutta di stagione
4^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta olio e parmigiano Pesce gratinato Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù di manzo ½ formaggio Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con orzo Medaglione di maiale Verdure cotte Pane Frutta di stagione	Risotto con verdure di stagione Straccetti di pollo al limone Verdure crude Pane Frutta di stagione	Pasta e ceci Frittata al forno con verdure Verdure cotta Pane Frutta di stagione
5^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta e fagioli casatella patate al forno Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Bocconcini di tacchino alle erbe aromatiche Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce e verdure Verdure crude Pane Frutta di stagione	Verdura cruda Lasagne Verdura gratinata Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Sformato di patate e speck Verdura cotta Pane cereali Frutta di stagione

MENÙ ESTIVO 2018/2019

1^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta olio e parmigiano Spezzatino di tacchino al pomodoro Patate Pane ai cereali Frutta di stagione	Pasta con melanzane Frittata Piselli Pane Frutta di stagione	Risotto alle verdure di stagione Pesce gratinato Pinimonio Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro e basilico Lombo di maiale a forno Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Farro con mazzancolle e zucchine Melanzane alla parmigiana al forno Verdura cruda Pane Frutta di stagione
2^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta con verdure di stagione Tonno in olio d'oliva Fagioli Pane Frutta di stagione	Spaghetti aglio e olio Svizzera di pollo Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto siciliano Pesce con verdure Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù di manzo ½ formaggio Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Riso allo zafferano e zucchine Bocconcini di maiale al pomodoro Verdura cruda Pane Frutta di stagione
3^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta in salsa di piselli Mozzarella Verdure crude Pane Frutta di stagione	Pasta integrale pomodoro e basilico Pollo gratinato alle erbe Verdure cruda Pane Frutta di stagione	Risotto alle verdure Pesce ai cereali Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro Prosciutto cotto Pinimonio Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Svizzera di manzo Purè Pane Frutta di stagione
4^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta al ragù di verdure Sformato di verdura Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Riso con zucchine Arrosto di tacchino Patate e fagiolini Pane integrale Frutta di stagione	Pasta poco arrabbiata Scaloppina di pollo al limone Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Seppie Con Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta con verdure grigliate Squacquerone Verdura cruda Piadina Frutta di stagione
5^ settimana				
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Pasta olio e parmigiano Pollo alla cacciatora Verdura cruda Pane cereali Frutta di stagione	Lasagne al pesto (o alle verdure) Verdura cruda Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pasta alle Verdure di Stagione Pesce saporito Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Riso con zafferano Fettina di tacchino alla salvia Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta con verdure e prosciutto Hamburger di verdure Bis di legumi Pane Frutta di stagione

MENÙ A SORPRESA

N.1	N.2	N.3	N.4	N.5
Pasta in salsa di noci Pesce misto al forno Verdura cruda Pane Frutta	Pasta al ragù Insalata caprese Pane Frutta	Pasta olio e parmigiano Cotoletta di pollo Verdure cotte Pane frutta	Mix di cereali con verdure Svizzera di pesce Verdure crude Pane Frutta	Insalata di pasta fredda Hamburger di verdure Verdura cruda Pane Frutta
N.6	N.7	N.8	N.9	N.10
Crema di patate e verdure di stagione con crostini Svizzera di manzo e verdure Verdura cruda Pane Frutta	Passatelli in brodo di carne Verdure crude Verdura gratinata Pane Frutta	Pasta con pesto alla genovese Insalata di pesce Verdura cotta Pane Frutta	Cannelloni Verdura cruda Patate al forno Pane Frutta	Tortellini Verdura cruda Patate al forno Pane Frutta
N.11	N.12			
Pasta pasticciata con ragù e besciamella Patate al forno Verdura cotta Pane Frutta	Polenta con ragù Verdura cruda Verdura cotta Pane Frutta			

MERENDE

1^ settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Infanzia: PANE E MARMELLATA Primaria: PANE E BARRETTA DI CIOCCOLATO	FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA	STREGHETTE	BANANA	YOGURT ALLA FRUTTA
2^ settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
FRUTTA FRESCA	PANE E MIELE	YOGURT BIANCO	SUCCO DI FRUTTA 100% E CRACKERS	PLUM CAKE
3^ settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CRESCENTA	FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA	SUCCO 100% E CIAMBELLA	FRUTTA FRESCA	LATTE E BISCOTTI DA FORNO
4^ settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
STREGHETTE	FRUTTA FRESCA	YOGURT FRUTTA	PANE E MARMELLATA	BANANA
5^ settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
LATTE E CEREALI	CIAMBELLA DELLA CUCINA	FRUTTA FRESCA	PIZZA POMODORO	FRUTTA FRESCA

Per tutto il menù estate/ inverno le merende ruotano su cinque settimane

Per gli apporti calorici e dei nutrienti sono state utilizzate le grammature di riferimento indicate nella deliberazione di Giunta Regionale Emilia Romagna n. 418/2012

Nel menù è previsto l'utilizzo del parmigiano in tutti i primi ad esclusione di quelli a base di pesce.

PRECISAZIONI SU ALCUNE PREPARAZIONI:

- a. TAGLIATELLE AL RAGU' DI MANZO ingredienti: manzo, sedano, carota, cipolla, pomodoro;
- b. PASTA PESCE ROSSA ingredienti: pomodoro, mazzancolle, prezzemolo, menta, aglio, cipolla;
- c. SVIZZERA DI MANZO ingredienti: manzo, patate;
- d. POLPETTE ingredienti: manzo, pollo, suino, patate, parmigiano, uovo, pangrattato;
- e. SCALOPPINA AL LIMONE ingredienti: pollo, farina, limone;
- f. FRITTATA ingredienti: uovo, grana padano, ricotta;
- g. SFORNATO DI VERDURA ingredienti: verdura, uovo, ricotta, parmigiano;
- h. SFORNATO DI RICOTTA ingredienti: ricotta, parmigiano, uovo, pangrattato, patate, noce moscata;
- i. SVIZZERA DI PESCE ingredienti: halibut, patate, pangrattato, aglio, prezzemolo.
- j. PESCE MISTO AL FORNO ingredienti: gamberi, totani, pangrattato, prezzemolo;
- k. CROCCHETTE VEGETALI ingredienti: miglio, parmigiano, pangrattato, patate, uova ;
- l. LASAGNA AL PESTO ingredienti: lasagna all'uovo, latte, farina 0, patate, basilico, pinoli, mandorle, parmigiano, aglio, acqua;
- m. PESCE AI CEREALI ingredienti: halibut/merluzzo/sogliola, pangrattato, fiocchi di mais, riso soffiato;
- n. SFORNATO DI PATATE E SPECK ingredienti: uovo, patate, ricotta, grana, speck, pangrattato;
- o. MEDAGLIONE DI MAIALE ingredienti: lombo di maiale, patate.

ALCUNE RICETTE

Crocchette vegetali

INGREDIENTI	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA I GRADO g
Miglio decorticato	30	40	50
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	6	15	18
Pan grattato	8	10	15
Parmigiano	8	10	12
Patate	8	8	8
Zucchine	8	8	8

Sformato di verdure di stagione

INGREDIENTI	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA I GRADO g
Uova	30	40	50
Patate	20	25	30
Parmigiano	6	7	8
Verdure di stagione	25	30	35
Ricotta vaccina	5	10	15
Olio evo	5	6	7
Sale iodato	q.b	q.b	q.b

Sformato di patate e speck

INGREDIENTI	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA I GRADO g
Ricotta	9	10	11
Uova	20	22	23
Pan grattato	6	7	8
Parmigiano	6	7	8
Patate	40	50	60
Speck	6	8	10

Hamburger di verdure

INGREDIENTI	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA I GRADO g
Verdure di stagione	30	40	50
Patate	30	40	50
Pan grattato	8	10	12
Parmigiano	10	12	14
Uova	4	6	10
sale	q.b.	q.b.	q.b.