



COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail info@comune.sorano.gr.it - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

MENU' SCOLASTICO – AUTUNNO/INVERNO

Articolato su quattro settimane da adottare per il servizio di ristorazione presso la mensa scolastica del Comune di SORANO.

Prima settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta (*) dolce
Lunedì	Pennette al pomodoro	Petto di pollo arrosto	Patate arrosto	Pane integrale, frutta di stagione
Martedì	Rigatoni all'olio	Stracchino	Pisellini	Pane. Dolce
Mercoledì	Pasta al ragù	Frittata al pomodoro	Insalata	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Riso al pomodoro	Filetti di nasello al limone	Spinaci all'olio	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra di patate e carote	Polpettine al pomodoro	Zucchine trifolate	Pane, frutta di stagione

Seconda settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta alle zucchini	Scaloppine di maiale alla salvia	Insalata	Pane, frutta di stagione.
Martedì	Pici al pomodoro	Frittata con verdure	Fagioli all'olio	Gelato
Mercoledì	Pasta al ragù	Filetti di cernia alla mugnaia	Bieta al limone	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pesto	Mozzarella o caciotta	Fagiolini all'olio	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra vegetale	Roast-beef	Purè di patate	Pane, frutta di stagione

COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail info@comune.sorano.gr.it - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

Terza settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta all'olio	Frittata con zucchine	Insalata	Pane, frutta di stagione
Martedì	Pasta e lenticchie o riso e lenticchie	Coscio di pollo	Verdure di stagione (finocchi gratinati o crudi)	Pane, dolce
Mercoledì	Pasta alle zucchine	Filetti di nasello al pomodoro	Purè di patate	Pane integrale, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Prosciutto cotto	Pisellini	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Ravioli al pomodoro	Mozzarella	Bieta o spinaci	Pane, frutta di stagione

Quarta settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta al pomodoro	Spezzatino di vitellone	Patate lesse	Pane, frutta di stagione
Martedì	Lasagne al forno	Prosciutto cotto	Spinaci	Pane, gelato
Mercoledì	Passato di verdure con riso	Petto di pollo arrostato	Pisellini	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Stracchino o mozzarella	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Pasta al pesto	Bastoncini di pesce	Carote	Pane integrale, frutta di stagione

MENU' SCOLASTICO – PRIMAVERA/ESTATE

Articolato su quattro settimane da adottare per il servizio di ristorazione presso la mensa scolastica del Comune di SORANO.

Prima settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta (*) dolce
Lunedì	Pennette al pomodoro e basilico	Petto di pollo al limone	Carote lesse	Pane integrale, frutta di stagione
Martedì	Insalata di riso	Arista al forno	Zucchine trifolate	Pane. Dolce
Mercoledì	Pasta al ragù	Formaggi (Stracchini, caciotta o mozzarella)	Insalata	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al burro	Filetti di nasello al limone	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Passata di verdura con pasta	Polpettine al pomodoro	Patate lesse prezzemolate	Pane, frutta di stagione

Seconda settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Risotto al pomodoro	Scaloppine di maiale alla salvia	Insalata	Pane, frutta di stagione.
Martedì	Pasta al pesto	Frittata al pomodoro	Fagiolini all'olio	Gelato
Mercoledì	Pasta alle zucchine	Filetti di cernia alla mugnaia	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Ravioli al burro e salvia	Mozzarella	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra vegetale	Roast-beef	Purè di patate	Pane, frutta di stagione

COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail info@comune.sorano.gr.it - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

Terza settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Risotto pomodoro e basilico	Frittata con zucchine	Fagiolini al limone	Pane, frutta di stagione
Martedì	Ravioli al pomodoro	Coscio di pollo	Spinaci all'olio	Pane, dolce
Mercoledì	Farfalle al tonno	Filetti di nasello al pomodoro	Insalata	Pane integrale, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Mozzarella	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Pasta alle zucchine	Petti di tacchino arrosto	Purè di patate	Pane, frutta di stagione

Quarta settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Passata di verdure con pasta	Spezzatino di vitellone	Patate lesse	Pane, frutta di stagione
Martedì	Lasagne al forno	Tris di formaggi	Pomodori	Pane, gelato
Mercoledì	Insalata di riso	Petto di pollo arrosto	Spinaci	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Frittata di zucchine	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Pasta al pesto	Merluzzo al forno	Pisellini	Pane integrale, frutta di stagione

GRAMMATURE**(DA LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DGRT 1127/2010)****Tabella 12: grammature o unità indicative per porzione(a crudo e al netto degli scarti)**

	Scuola dell'infanzia <i>Grammi</i>	Scuola primaria <i>Grammi</i>	Scuola secondaria di I grado <i>Grammi</i>
PRIMI PIATTI			
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	30
Gnocchi di patate	120	160	180
CONDIMENTI PER PRIMI			
Parmigiano o Grana grattugiato	5	5	5
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
SECONDI PIATTI			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Uova (Unità)	1	1	1 e 1/2
Prosciutto cotto	30	40	60
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
Formaggi a pasta dura	20	30	50
CONTORNI			
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100/150	100/150	100/150
Verdura da fare cotta	150/200	150/200	150/200
CONDIMENTI VERDURE			
Olio extra vergine di oliva	5	5	8
PANE			
Pane comune	40	50	50
Pane integrale	50	60	60

PIATTI UNICI	Scuola dell'infanzia <i>Grammi</i>	Scuola primaria <i>Grammi</i>	Scuola secondaria di I grado <i>Grammi</i>
Pasta pasticciata/lasagne con ragù			
Pasta di semola di grano duro	40	50	50
Besciamella	40	50	50
Ragù di carne	30	40	40
Carne o pesce con polenta e patate			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Polenta	40	60	80
Patate	150	200	250
Cereali per minestra e legumi			
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino)	30/40	30/40	40/50

Patate	30	30	40
Legumi secchi	20	30	40
Legumi freschi	40	60	80
Pizza Margherita			
Pasta per pizza	150	150	200
Mozzarella fiordilatte	30	30	40
Frutta Fresca			
Frutta fresca di stagione	100/200	100/200	100/200

Tabella 13 Frequenza di consumo settimanale di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo scolastico

Alimenti/Gruppi di alimenti	Frequenza settimanale riferita al pranzo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana
Salumi e formaggi	1 volta a settimana
Yogurt o dolce	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta