



COMUNE DI LARI
U.O. Scuola
Provincia di Pisa
Piazza V. Emanuele II n.2 Lari (PI)
telefono: 0587/687518
fax: 0587/687575
e-mail: Scuola@comune.lari.pi.it

Menu' e tabelle dietetiche
(Allegato "I")

Mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo

PRIMA SETTIMANA

Lunedì
Minestra/Passato di verdura con pasta
Petto di pollo alla griglia
Piselli
Frutta fresca di stagione

Martedì
Riso al pomodoro
Prosciutto crudo
Ortaggi crudi
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pasta all'olio extravergine
Filetti di platessa impanati
Insalata verde
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta in brodo di carne
Fettine al pomodoro
Bietola/Spinaci
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pizza margherita
Prosciutto cotto 1ª qualità
Insalata mista di stagione/carote filangè
Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Lunedì
Crema di verdura con crostini di pane/pasta
Filetti di pesce al pomodoro
Purea di patate
Frutta fresca di stagione

Martedì
Minestra di fagioli con pasta
Fesa di tacchino arrosto
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Riso all'olio extravergine di oliva
Frittata cotta al forno
Insalata verde
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta al ragù
Bis di verdure lesse/crude (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Straccetti di petto di pollo
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pasta al pomodoro
Sogliola alla mugnaia
Patate lesse
Macedonia di frutta a confezione casalinga

TERZA SETTIMANA

Lunedì
Passato di verdura
Polpettine patate e prosciutto cotto
Frutta fresca

Martedì
Pasta al pomodoro
Bocconcini di pollo con piselli
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pizza margherita
Prosciutto cotto 1° qualità
Insalata/carote filangè
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta all'olio extravergine
Brasato di manzo
Carote lesse/al tegame
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestrone di verdura con riso
Sogliola lessa
Purea di patate
Dolce casalingo

QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extra vergine e parmigiano
Omelette con formaggio al forno
Carote lesse
Macedonia di frutta

Martedì
Riso alle verdure
Petto di tacchino alla griglia
Insalata mista
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pasta al ragù
Verdure saltate in padella (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Ciliegine di mozzarella
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Crema di verdura con crostini di pane
Coniglio arrosto disossato
Bietola/spinaci
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestra in brodo di carne
Filetti di pesce alla livornese
Patate lesse con olio extravergine
Yogurt di frutta

Mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo

PRIMA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Riso al pomodoro	Pasta in brodo di carne
Prosciutto crudo	Fettina di manzo al pomodoro
Ortaggi crudi	Bietola/Spinaci all'olio
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Minestra di fagioli con pasta	Pasta al ragù
Fesa di tacchino arrosto	Bis di verdure lesse (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Patate lesse/arrosto	Straccetti di petto di pollo
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Pasta al pomodoro	Pasta/ riso all'olio
Bocconcini di pollo con piselli	Brasato di manzo
Frutta fresca di stagione	Carote lesse/al tegame
	Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Riso alle verdure	Crema di verdura con crostini di pane
Tacchino alla griglia	Coniglio disossato arrosto
Insalata	Patate arrosto
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Scuola primaria di Perignano Menù invernale

Mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo

PRIMA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Riso al pomodoro	Pasta in brodo di carne
Prosciutto crudo	Fettina di manzo al pomodoro
Ortaggi crudi	Bietola/Spinaci all'olio
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Minestra di fagioli con pasta	Pasta al ragù
Fesa di tacchino arrosto	Bis di verdure lesse (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Patate lesse/arrosto	Straccetti di petto di pollo
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Pasta al pomodoro	Pasta/ riso all'olio
Bocconcini di pollo con piselli	Brasato di manzo
Frutta fresca di stagione	Carote lesse/al tegame
	Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Riso alle verdure	Crema di verdura con crostini di pane
Tacchino alla griglia	Coniglio disossato arrosto
Insalata	Patate arrosto
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Come condimento può essere utilizzato formaggio parmigiano grattugiato da consegnare alla scuola in buste confezionate

Mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo

PRIMA SETTIMANA

Mercoledì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Filetti di platessa impanata
Insalata verde
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pizza margherita
Prosciutto crudo
Insalata mista di stagione/carote filangè
Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Mercoledì
Pasta/riso al pomodoro
Arista al forno
Patate al forno
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pasta al pomodoro
Sogliola alla mugnaia
Patate lesse
Macedonia di frutta a confezione casalinga

TERZA SETTIMANA

Mercoledì
Pizza margherita
Prosciutto crudo
Carote/Insalata mista di stagione
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestrone di verdura con riso
Brasato di manzo
Purea di patate
Dolce casalingo

QUARTA SETTIMANA

Mercoledì
Pasta al ragù
Verdure saltate in padella (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Ciliegine di mozzarella
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pasta all'olio extra vergine e parmigiano
Omelette con formaggio al forno
Carote lesse
Macedonia di frutta

Asilo Nido

Menù invernale

Mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo

PRIMA SETTIMANA

Lunedì
Minestra/Passato di verdura con pasta
Petto di pollo alla griglia
Piselli
Frutta fresca di stagione

Martedì
Riso al pomodoro
Prosciutto cotto 1° qualità
Verdure crude
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pastina all'olio extravergine
Filetti di platessa impanati
Insalata verde
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta in brodo di carne
Fettine al pomodoro
Bietola/Spinaci all'olio
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pizza margherita
Prosciutto cotto 1° qualità
Carote filamgè/insalata mista di stagione
Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Lunedì
Crema di verdura con crostini di pane/pasta
Filetti di pesce al pomodoro
Purea di patate
Frutta fresca di stagione

Martedì
Minestra di fagioli con pasta
Fesa di tacchino arrosto
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Riso all'olio extravergine di oliva
Frittata cotta al forno
Insalata verde di stagione
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta al ragù
Bis di verdure lesse/crude (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Straccetti di petto di pollo
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Pasta al pomodoro
Sogliola alla mugnaia
Patate lesse
Macedonia di frutta

TERZA SETTIMANA

Lunedì
Passato di verdura
Polpettine patate e prosciutto cotto 1° qualità
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pizza margherita
Prosciutto cotto
Insalata/Carote filamgè
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestrone di verdura con riso
Filetti di sogliola lessi
Purea di patate
Frutta fresca di stagione

Martedì
Pasta al pomodoro
Bocconcini di pollo con piselli
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta all'olio extravergine
Brasato di manzo
Carote lesse/ al tegame
Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Omelette con formaggio al forno
Carote al tegame
Macedonia di frutta

Mercoledì
Pasta al ragù
Verdure saltate in padella (carote e/o finocchi e/o cavolfiore)
Ciliegine di mozzarella
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestra in brodo con pasta
Filetti di pesce al pomodoro
Patate lesse con olio extravergine
Yogurt

Martedì
Riso alle verdure
Petto di tacchino alla griglia
Insalata
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Crema di verdura con crostini di pane/pasta
Coniglio arrosto disossato
Spinaci/bietola
Frutta fresca di stagione

Scuola dell'infanzia

Menù primaverile

Mesi di aprile e maggio

PRIMA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Prosciutto cotto 1° qualità
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Riso al pomodoro
Sogliola alla mugnaia
Patate lesse prezzemolate
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestra di verdura con crostini
Petto di tacchino arrosto
Pisellini
Frutta fresca di stagione

Martedì
Minestra di verdura con pasta
Petto di pollo alla griglia
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Fettina di manzo al pomodoro fresco
Bietola
Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Lunedì
Pizza margherita
Prosciutto cotto 1° qualità
Insalata mista
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Frittata cotta al forno
Zucchini al tegame
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestrone di verdura con riso
Halibut al limone
Carote lesse
Frutta fresca di stagione

Martedì
Crema di verdura con crostini
Brasato
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Riso al pomodoro
Fesa di tacchino arrosto
Fagioli
Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Mozzarella
Pomodori ed insalata
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Lasagne al forno con pomodoro e mozzarella
Bis di verdure lesse (fagiolini e zucchini)
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Passato di verdura con riso
Nasello alla livornese
Fagiolini lessi
Frutta fresca di stagione

Martedì
Pasta al pomodoro fresco
Straccetti di petto di pollo
Pisellini
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Riso all'olio extravergine e parmigiano
Coniglio arrosto
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Gnocchi al pomodoro
Omelette con formaggio al forno
Insalata, carote e finocchi
Macedonia di frutta

Mercoledì
Bruschetta al pomodoro fresco e basilico
Fagioli e tonno
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Ravioli spinaci e ricotta al pomodoro e basilico
Sogliola alla mugnaia
Fagiolini lessi
Gelato

Martedì
Passato di legumi
Petto di tacchino alla griglia
Tris di verdure (fagiolini, zucchine, carote)
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta al ragù
Prosciutto cotto di 1ª qualità
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Scuola secondaria di I grado

Menù primaverile

Mesi di aprile e maggio

Prima settimana

Mercoledì	Venerdì
Riso al pomodoro	Minestra di verdura con crostini
Sogliola alla mugnaia	Petto di tacchino arrosto
Patate lesse prezzemolate	Pisellini
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Seconda settimana

Mercoledì	Venerdì
Pasta all'olio extravergine d'oliva	Minestrone di verdura con riso
Frittata cotta al forno	Halibut al limone
Zucchini al tegame	Carote lesse
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Terza settimana

Mercoledì	Venerdì
Lasagne al forno con pomodoro e mozzarella	Passato di verdura con riso
Bis di verdure (fagiolini e zucchini)	Nasello alla livornese
	Fagiolini lessi
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Quarta settimana

Mercoledì	Venerdì
Bruschetta al pomodoro fresco e basilico	Ravioli spinaci e ricotta al pomodoro e basilico
Fagioli e tonno	Sogliola alla mugnaia
Gelato	Fagiolini lessi
	Gelato

Asilo Nido

Menù primaverile

Mesi di aprile e maggio

PRIMA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Prosciutto cotto 1° qualità
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Riso al pomodoro
Sogliola alla mugnaia
Patate lesse prezzemolate
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestra di verdura con crostini
Petto di tacchino arrosto
Pisellini
Frutta fresca di stagione

Martedì
Minestra di verdura con pasta
Petto di pollo alla griglia
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Fettina di manzo al pomodoro fresco
Bietola all'olio
Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Lunedì
Pizza margherita
Prosciutto cotto 1° qualità
Insalata mista
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Sogliola al vapore
Zucchini al tegame
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Minestrone di verdura con riso
Halibut al limone
Carote lesse
Frutta fresca di stagione

Martedì
Crema di verdura con crostini
Brasato
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Riso al pomodoro
Fesa di tacchino arrosto
Patate lesse
Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Lunedì
Pasta all'olio extravergine e parmigiano
Mozzarella
Pomodori ed insalata
Frutta fresca di stagione

Mercoledì
Brodo vegetale con pastina
Fettina di manzo
Bis di verdure lesse (fagiolini e zucchini)
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Passato di verdura con riso
Nasello alla livornese
Fagiolini lessi
Frutta fresca di stagione

Martedì
Pasta al pomodoro fresco
Straccetti di petto di pollo
Pisellini
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Riso all'olio extravergine e parmigiano
Coniglio arrosto
Carote al tegame
Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Pasta al pomodoro
Filetti di nasello lesso
Carote lesse
Macedonia di frutta

Mercoledì
Bruschetta al pomodoro fresco e basilico
Fettina di manzo
Patate lesse
Frutta fresca di stagione

Venerdì
Ravioli spinaci e ricotta al pomodoro e basilico
Sogliola alla mugnaia
Fagiolini lessi
Gelato

Martedì
Passato di legumi
Petto di tacchino alla griglia
Tris di verdure (fagiolini, zucchine, carote)
Frutta fresca di stagione

Giovedì
Pasta al ragù
Prosciutto cotto 1° qualità
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Mesi di aprile e maggio

PRIMA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Minestra di verdura	Pasta all'olio extravergine d'oliva
Petto di pollo alla griglia	Fettina di manzo al pomodoro fresco
Carote filangè/al tegame	Bietola all'olio
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Crema di verdura con crostini	Riso al pomodoro
Brasato	Fesa di tacchino arrosto
Pomodori in insalata	Fagioli
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Pasta al pomodoro fresco	Riso all'olio extravergine d'oliva
Bocconcini di pollo con piselli	Coniglio arrosto
Frutta fresca di stagione	Patate arrosto/insalata
	Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Zuppa di legumi	Pasta al ragù
Petto di tacchino alla griglia	Prosciutto crudo
Tris di verdure (fagiolini, zucchini e carote)	Insalata e pomodori
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Scuola primaria di Perignano Menù primaverile

Mesi di aprile e maggio

PRIMA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Minestra di verdura	Pasta all'olio extravergine d'oliva
Petto di pollo alla griglia	Fettina di manzo al pomodoro fresco
Carote filangè/al tegame	Bietola all'olio
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Crema di verdura con crostini	Riso al pomodoro
Brasato	Fesa di tacchino arrosto
Pomodori in insalata	Fagioli
Gelato	Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Pasta al pomodoro fresco	Riso all'olio extravergine d'oliva
Bocconcini di pollo con piselli	Coniglio arrosto
Frutta fresca di stagione	Patate arrosto/insalata
	Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA

Martedì	Giovedì
Zuppa di legumi	Pasta al ragù
Petto di tacchino alla griglia	Prosciutto crudo
Tris di verdure (fagiolini, zucchini e carote)	Insalata e pomodori
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Come condimento può essere utilizzato formaggio parmigiano grattugiato da consegnare alla scuola in buste confezionate

Tabelle dietetiche

<u>ALIMENTI</u>	<u>Materne</u>	<u>Elementari</u>	<u>Medie</u>
	Grammi	Grammi	Grammi
<i>PRIMI PIATTI</i>			
Pasta di semola	60	70	80
Riso	50	60	70
Polenta	80	100	130
Pastina di semola per minestre	40	50	60
Riso per minestre	25	35	45
Tortellini e ravioli asciutti	60	80	100
Pasta tipo lasagne	60	70	80
Gnocchi	80	100	120
Crostini di pane	30	40	60
Bruschetta	40	50	70
<i>SECONDI PIATTI</i>			
<u>Carni bovine e avicole</u>			
Carne per scaloppe, fettine, brasato, macinato	70	90	120
Fettine o arista	70	90	110
Petto di pollo (ai ferri, arrosto, macinato) e coniglio	80	100	130
Fesa di tacchino, fettine	60	80	100
Pizza margherita	100	120	150
<i>SALUMI</i>			
Prosciutto crudo	30	35	40
Prosciutto cotto per polpette	15	20	25
Prosciutto cotto	30	20	25
<i>PRODOTTI ITTICI</i>			
Nasello, palombo	60	80	100
Sogliola, merluzzo	100	120	150
Bastoncini di pesce	70	100	120
Pesce spada	70	80	90
Hallibut	60	80	100
Tonno	30	35	40
<i>UOVA</i>			
Uova sode, frittate	mezzo	1 uovo	1 uovo

<i>FORMAGGI DA TAVOLA</i>			
Mozzarella, scamorza, stracchino, grana, emmenthal, bel paese, fontina, pecorino	15-20	20-25	30-35
Parmigiano grattugiato per condimento	5	5	7
<i>CONTORNI</i>			
Insalata verde	80	90	100
Zucchine, fagiolini, spinaci, bietola, pomodori	100	120	150
Finocchi, carote	50	60	70
Broccoli	60	70	80
Cavolfiore	60	60	80
<u>Patate per purea e arrosto</u>	80	90	100
<i>LEGUMI</i>			
<u>Legumi come contorno (fagioli, ceci, piselli)</u>	40	50	60
<i>FRUTTA</i>			
Frutta fresca di stagione			
<i>DESSERT</i>			
Yogurt (n°1 vasetto)	125	125	125
Dolce	100	110	120
Gelato	50	70	80

Il pane da somministrare durante la refezione deve essere g. 40, g. 50 e g. 60 rispettivamente per materna, elementari e media.

Per gli adulti che consumano i pasti nelle mense scolastiche dovranno essere rispettate le grammature a crudo indicate per gli alunni delle scuole medie.

Per gli alimenti non specificati nelle tabelle si fa riferimento ai prodotti similari.