

Menù Scuole Primavera

(APRILE)
(MAGGIO)
(GIUGNO)

Comune di
Capolona



Scuola
Nido d'infanzia Capolino più
12/36 mesi





1ª SETTIMANA

Dal 01/04/24 al 05/04/24 – dal 06/05/24 al 10/05/24 – dal 10/06/24 al 14/06/24

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro  
Rotolo di frittata  
Spinaci saltati



MARTEDÌ

Crema di legumi  
Arista
Patate lesse

MERCOLEDÌ

Gnocchi al pesto   
Mozzarella 
Insalata verde

GIOVEDÌ

Riso alla parmigiana 
Bocconcini di petto di pollo 
Piselli




VENERDÌ

Pasta rosè   
Filetto di pesce al forno  
Finocchi

2ª SETTIMANA

Dal 08/04/24 al 12/04/24 – dal 13/05/24 al 17/05/24 – dal 17/06/24 al 21/06/24



LUNEDÌ

Pasta/Farro primavera 
Hamburger o polpette  
Zucchine trifolate




MARTEDÌ

Lasagne vegetariiane    
Formaggio fresco 
Insalata

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù vegetale  
Scaloppina di tacchino
Fagiolini

GIOVEDÌ

Pasta all'olio 
Filetto di merluzzo  
impanato
Fagioli all'olio

VENERDÌ

Riso allo zafferano  
Frittata di patate  
Carote julienne

3ª SETTIMANA

Dal 15/04/24 al 19/04/24 – dal 20/05/24 al 24/05/24



LUNEDÌ

Riso con zucchine
Formaggio 
Insalata verde



MARTEDÌ

Pasta all'olio 
Cosci di pollo arrosto
Ceci al rosmarino


MERCOLEDÌ

Ravioli burro e salvia   
Polpette di pesce   
Carote in padella

GIOVEDÌ

Pasta al pesto   
Frittata/uovo sodo  
Spinaci all'olio

VENERDÌ

Pasta al pomodoro  
Fettina all'olio
Patate al forno






4ª SETTIMANA

Dal 22/04/24 al 26/04/24 – dal 27/05/24 al 31/05/24

LUNEDÌ

Riso all'olio
Fesa di tacchino al forno
Caponata di verdure

MARTEDÌ

Pasta al pesto siciliano   
Platessa alla mugnaia  
Fagiolini



MERCOLEDÌ

Pasta rosè   
Polpette di legumi  
Insalata mista

GIOVEDÌ

Pizza  
Prosciutto crudo*
Carote julienne

VENERDÌ

Pasta con verdure 
Formaggio fresco 
Piselli

5ª SETTIMANA

Dal 29/04/24 al 03/05/24 – dal 03/06/24 al 07/06/24



LUNEDÌ

Pasta al pesto   
Filetto di pesce impanato  
Insalata

MARTEDÌ

Riso al pomodoro 
Frittata  
Bietole all'agro

MERCOLEDÌ

Passato di verdure con
crostini di pane o riso  
Roastbeef
Patate lesse

GIOVEDÌ

Pasta al ragù  
Caprese 
Pomodori

VENERDÌ

Tortellini rosè   
Pollo impanato 
Caponata di verdure

ANNO SCOLASTICO
2023/2024

*prosciutto cotto
per nido e scuola
dell'infanzia

Nel mese di aprile il menù del martedì della quarta settimana verrà scambiato con il menù del giovedì della stessa settimana per rotazione pizza

Menù validati
dall'Azienda USL Toscana sud-est



TUTTIGIORNI

RISTORAZIONE
COLLETTIVA

Menù Scuole Primavera

(APRILE)
(MAGGIO)
(GIUGNO)

Comune di
Capolona

Scuola
Nido d'infanzia Capolino più
12/36 mesi



: NO Latte
 : NO Uovo
 : Vegetariano

1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro
Rotolo di frittata
Frittata senza latte
Formaggio
Spinaci saltati

MARTEDÌ

Crema di legumi
Arista al forno
Legumi
Patate lesse

MERCOLEDÌ

Gnocchi al pesto
Gnocchi al pesto senza formaggio
Pasta al pesto
Mozzarella
Affettato
Insalata

GIOVEDÌ

Riso alla parmigiana
Riso all'olio
Bocconcini di petto di pollo
Legumi
Piselli

VENERDÌ

Pasta rosè
Pasta al pomodoro
Filetto di pesce impanato
Formaggio
Finocchi

2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta/Farro primavera
Polpette o Hamburger
Polpette vegetali
Zucchine trifolate

MARTEDÌ

Lasagne alle verdure
Pasta alle verdure
Pasta alle verdure
Formaggio fresco
Legumi
Insalata

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù vegetale
Scaloppina di tacchino
Legumi
Fagiolini

GIOVEDÌ

Pasta all'olio
Filetto di pesce impanato
Formaggio
Fagioli all'olio

VENERDÌ

Riso allo zafferano
Riso allo zafferano senza formaggio
Frittata con patate
Affettato
Frittata senza latte
Carote julienne

3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso con zucchine
Formaggio
Affettato
Insalata verde

MARTEDÌ

Pasta all'olio
Cosci di pollo al forno
Legumi
Ceci al rosmarino

MERCOLEDÌ

Ravioli burro e salvia
Pasta all'olio
Pasta all'olio
Polpette di pesce
Polpette senza uovo
Legumi
Carote in padella

GIOVEDÌ

Pasta al pesto
Pasta al pesto senza formaggio
Frittata/uovo sodo
Formaggio
Spinaci all'olio

VENERDÌ

Pasta al pomodoro
Fettina all'olio
Formaggio
Carote lesse

4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso all'olio
Fesa di tacchino al forno
Legumi
Caponata di verdure

MARTEDÌ

Pasta al pesto siciliano
Pasta al pomodoro
Filetto di pesce alla mugnaia
Legumi
Fagiolini

MERCOLEDÌ

Pasta rosè
Pasta al pomodoro
Polpette di legumi e verdure
Polpette senza uovo
Insalata mista

GIOVEDÌ

Pizza
Pizza rossa
Prosciutto crudo*
Formaggio
Carote julienne

VENERDÌ

Pasta con verdure
Formaggio fresco
Polpette di verdure
Piselli

5ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta al pesto
Pesto senza formaggio
Filetto di pesce impanato
Formaggio
Insalata verde

MARTEDÌ

Riso al pomodoro
Frittata
Uovo sodo
Affettato
Piselli

MERCOLEDÌ

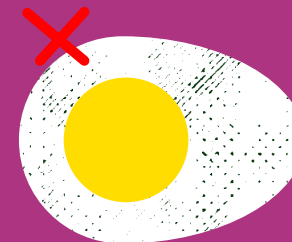
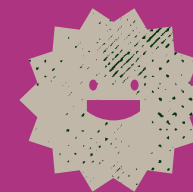
Passato di verdure con
crostini di pane o riso
Roastbeef
Legumi
Patate lesse

GIOVEDÌ

Pasta al ragù
Pasta al ragù vegetale
Formaggio fresco
Affettato
Pomodori

VENERDÌ

Tortellini rosè
Tortellini al pomodoro
Pasta rosè
Pollo impanato
Legumi
Caponata di verdure



Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze



FRUTTA A GUSCIO (NUTS)

Mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



SEDANO (CELARY)

E prodotti a base di sedano.



SENAPE (MUSTARD)

E prodotti a base di senape.



SEMI DI SESAMO (SESAME)

E prodotti a base di semi di sesamo.



ANIDRIDE SOLFOROSA (SULPHUR DIOXIDE SULPHITES)

E solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.



LUPINI (PUPIN)

E prodotti a base di lupini.



MOLLUSCHI (MOLLUSCS)

E prodotti a base di molluschi.



GLUTINE (CEREALS CONTAINING WHEAT)

(grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne: Sciroppi di glucosio a base di grano. incluso destrosio; Molto dostrino a base di grano; Sciroppi di glucosio e base di orzo; Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



CROSTACEI (CRUSTACEANS)

E prodotti a base di crostacei.



UOVA (EGGS)

E prodotti a base di uova. (sono compreso le uova di tutte lo specie di animali ovipari)



PESCE (FISH)

E prodotti a base di pesce, tranne: gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra o noi vino.



ARACHIDI (PEANUTS)

E prodotti a base di arachidi.



SOIA (SOYA)

E prodotti a base di soia, tranne: olio o grosso di soia raffinato; tocoloroli misti naturali (E306). tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale. tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; oli vegetali derivati da fitosteroli e litosteroli esteri a base di soia; estero di stanalo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.



LATTE (MILK)

E prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici. incluso l'alcol etilico di origino agricola; lattiolio. (sono compresi latte bovino. caprino. ovino. e ogni tipo di prodotto da essi derivato).

PIETANZE	ASILO NIDO	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE
Pasta o riso asciutti	40	50/60	70/80	90/100
Pasta, riso, orzo o simili in brodo vegetale	30	40	50	60
Pasta per lasagne	40	50	60	90
Gnocchi di patate	120	150	180	220
Tortellini in brodo	30	40	80	100
Ravioli	70	80	120	140
Farina di mais per polenta	40	50	70	90
Patate per contorno	80	100	150	200
Patate per creme/passati	30	40	70	100
Crostini per minestre	30	40	50	60
Pane	20	40	50	60
Legumi secchi per creme/passato Carne bianca o rossa	10	20	30	40
Pesce	40	50	60	80
Uova	50	70	100	120
Formaggi freschi	1	1	1	1 e 1/2
Formaggi semi-stagionati	40	40	50	60
Salumi affettati	30	30	40	50
Verdura a foglia cruda	30	30	40	60
Verdura da consumare cotta	40	40	50	50
Frutta fresca	150	150	150	200
Olio evo per pietanza	120	120	150	200
Formaggio grattugiato per pietanza	5	5	5	7
Sugo con base di pomodoro	5	5	5	5 - 10
Sugo al pesto o di carne	20	20	30	50
	10	10	15	15

Il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti.
Le grammature sono tratte da:
“LARN – 2014”,
“Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica - 2016”
e “Linee guida per una sana alimentazione 2018 – CREA”

Porzione (grammi o ml)