

Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

A.S. 2023/2024

Dot. ssa Maria Francesca Santulli
 Biologo Nutrizionista
 Ordine dei Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
 C.F. SNT MFR 85042 H579N
 santulli.mariafrancesca@biologo.onb.it

Settimana 1		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta al pomodoro		Minestrone con riso		Lasagna al forno		Pasta al pesto		Pasta e ceci		Pasta al sugo di tonno	
Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)		Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)		Formaggio cremoso		Hamburger di vitello		Crocchette di merluzzo		Pasta al sugo di tonno	
Piselli in umido		Purca di patate		Insalata mista		Carote prezzemolate		Spinaci all'olio		Pasta al sugo di tonno	
PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	

Settimana 2		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Risotto alla parmigiana		Pasta al pomodoro		Pasta e piselli		Risotto con zucca		Pasta al sugo di tonno		Pasta al sugo di tonno	
Gateau di patate		Coscia di pollo al forno		Spezzatino di vitello in umido		Mozzarella**		Filetto di platessa al limone		Filetto di platessa al limone	
Fagiolini all'olio		Patate al forno		Bietola all'olio		Insalata verde		Carote gratinate		Carote gratinate	
PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	

Settimana 3		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta con sugo alla bolognese		Pasta e fagioli		Risotto al pomodoro		Lasagna al pesto		Minestrone con pasta		Minestrone con pasta	
Ricotta		Scaloppina di maiale al limone		Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)		Hamburger di vitello (o tacchino)		Merluzzo alla mediterranea		Merluzzo alla mediterranea	
Insalata mista		Fagiolini all'olio		Insalata verde		Purca di zucca		Patate al forno		Patate al forno	
PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	

Settimana 4		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta, olio e parmigiano		Pasta al pomodoro		Pasta e patate		Pasta (o Riso) e lenticchie		Pasta al sugo di tonno		Pasta al sugo di tonno	
Polpette di vitello al sugo		Coscia di pollo al forno		Provola (o altro formaggio)		Filetto di platessa gratinato		Gateau di patate		Gateau di patate	
Piselli&Carote		Purca di patate		Insalata mista		Fagiolini al burro		Spinaci gratinati		Spinaci gratinati	
PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE		PANE COMUNE	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SECCO DI FRUTTA O MERENDINA
 **per le scode SETOLE, MEDIE da alternare con altri Formaggi
 Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili



Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

A.S. 2023/2024

Dott. ssa Maria Francesca Santulli
 Biologa Nutrizionista
 Ordine dei Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
 C.F. SNT MR85042 H679N
 santulli.mariafrancesca@biologo.onb.it

Lunedì

Pasta al pomodoro

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	50	70	100
Pomodori pelati	40	50	60
Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Martedì

Minestrone con riso

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Minestrone di verdure	40	50	60
Riso	30	40	50
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mercoledì

Lasagna al forno

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta all'uovo	50	70	100
Pomodori pelati	40	50	60
Carne macinata di vitello	10	15	20
Prosciutto cotto s.p.	5	10	15
Provolone	5	10	15
Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Giovedì

Pasta al pesto

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	50	70	100
Preparato per pesto	10	15	20
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Venerdì

Pasta e ceci

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	30	40	50
Ceci secchi	20	25	30
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
(carote, sedano, cipolla)	5	5	10
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con fesa di Tacchino/Bresaola)

Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)

Formaggio cremoso

Hamburger di vitello

Crochette di merluzzo

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Prosciutto cotto s.p. (o altro salume)	40	50	60

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80
Uova	5	5	5
Olio EVO	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Formaggio cremoso	50	70	90

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Carne macinata di vitello	60	80	100
Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Filetto di merluzzo	60	80	100
Uova	5	5	5
Mollica bagnata nel latte	10	15	20
Olio EVO	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
In alternativa	N. 3	N. 4	N. 5

Piselli in umido

Purea di patate

Insalata mista

Carote prezzemolate

Spinaci all'olio

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Piselli	60	80	100
Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Patate	120	150	200
Latte p.s.	20	30	40
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Burro	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Insalata mista**	60	100	120
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Carote	60	100	120
Olio EVO	5	5	10
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Spinaci	60	100	120
Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

* una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA O MERENDINA
 ** utilizzare VERDURA DI STAGIONE

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse



Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

A.S. 2023/2024

II Settimana

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Risotto alla parmigiana				Pasta al pomodoro				Pasta e piselli				Risotto con zucca				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Piselli	60	80	100	Zucca	40	50	60	Tonno	15	20	25
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Gateau di patate				Coscia di pollo al forno				Spezzatino di vitello in umido				Mozzarella***				Filetto di platessa al limone			
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Patate	100	120	140	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne di vitello	60	80	100	Mozzarella	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
Provola	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	30	40	50				Olio EVO	5	5	10	
Prosciutto cotto s.p.	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10				Limoni	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.				Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.																
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.																
Sale	q.b.	q.b.	q.b.																
Fagiolini all'olio				Patate al forno				Bietola all'olio				Insalata verde				Carote gratinate			
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Fagiolini	60	100	120	Patate	120	150	200	Bietola	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Carote	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PANE COMUNE				PANE COMUNE				PANE COMUNE				PANE COMUNE				PANE COMUNE			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	200

* una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA O MARMELLATA

** utilizzare VERDURA DI STAGIONE

*** per le sole SCUOLE MEDIE da alternare con altri Formaggi

Dot. ssa **Maria Francesca Santulli**
 Biologa Nutrizionista
 Ordine dei Biologi della Campania Cal_A 1304
 C.F. SNT MFR 660218579N
 santulli.mariafrancesca@biologo.nrb.it



Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili

Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

A.S. 2023/2024

III Settimana

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pasta con sugo alla bolognese				Pasta e fagioli				Risotto al pomodoro				Lasagna al pesto				Minestrone con pasta			
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Pasta		50	70	Pasta		30	40	Riso		50	70	Pasta sfoglia all'uovo		50	70	Minestrone di verdure		40	50
Pomodori pelati		40	50	Fagioli secchi		20	25	Pomodori pelati		40	50	Preparato per pesto		10	15	Pasta		30	40
Carne macinata di vitello		10	15	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)		q.b.	q.b.	Olio EVO		5	5	Prosciutto cotto s.p.		10	15	Olio EVO		5	5
Olio EVO		5	5	Olio EVO		5	5	Aromi		q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato		10	15	Sale		q.b.	q.b.
Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.	Olio EVO		5	5	Sale		5	5
Ricotta																			
Scaloppina di maiale al limone				Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Hamburger di vitello (o tacchino)				Merluzzo alla mediterranea							
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Ricotta		60	80	Lorza di suino		60	80	Prosciutto cotto s.p. (o altro salame)		40	50	Carne macinata di vitello (o tacchino)		60	80	Filetto di merluzzo		80	100
				Burro		5	5					Pomodori pelati		20	30	Trito di verdure		20	30
				Farina		q.b.	q.b.					Aromi		q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolle)		q.b.	q.b.
				Limoni		q.b.	q.b.					Sale		q.b.	q.b.	Olio EVO		5	5
				Sale		q.b.	q.b.					Olive		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.
Insalata mista																			
Fagiolini all'olio				Insalata verde				Purea di zucca				Patate al forno							
Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)	Ingredienti		Infanzia (g)	Primaria (g)
Insalata mista**		60	100	Fagiolini		60	100	Zucca		40	60	Patate		120	150	Patate		120	150
Olio EVO		5	5	Olio EVO		5	5	Olio EVO		5	5	Olio EVO		5	5	Olio EVO		5	5
Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.	Sale		q.b.	q.b.
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*																			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*		120	150

* una volta a settimana è possibile sostituirle con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA O MERENDINA
 **utilizzare VERDURA DI STAGIONE

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse.



Dott. ssa Maria Antonietta Santulli
 Biologa Nutrizionista
 Ordine dei Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
 C.F. SNT MRR 85044 H579N
 santulli.mariaantonietta@biologo.onb.it

