

**PROCEDURA PER L'AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE  
SCOLASTICA**

PERIODO: 1^ ottobre 2014 – 31 agosto 2016

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE AI MENU' PER CIASCUNA TIPOLOGIA DI  
UTENTI E PRESCRIZIONI AZIENDA USL 9 GROSSETO

Allegato tecnico n. 2 al Capitolato Speciale d'Appalto

**DIPARTIMENTO DELLA PREVENZIONE**

**UNITÀ OPERATIVA COMPLESSA "IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE"**

Sede: Via Europa - 58022 Follonica - tel. 0566/909111 fax 0566/59557



**CERTIFIED ISO 9001**  
Cert. CSQ n. 9122.AUSL  
Reg. IQNet n. IT-74031

Responsabile procedimento: Dr. Maurizio Spagnesi  
tel. 0566-59556 Fax 0566-59557

e-mail [m.spagnesi@usl9.toscana.it](mailto:m.spagnesi@usl9.toscana.it),

OGGETTO: Valutazione piano nutrizionale.

Azienda Us19 Prot n. 43938 del 26/08/2013



Al Dirigente Aldo Coppi  
Unione dei Comuni Montani "Amiata Grossetana"  
Loc. San Lorenzo, 19 - 58031 Arcidosso

Con riferimento alla richiesta della S.V., (vostro prot. 6717 del 13.08.2013), in allegato si trasmettono i menù proposti da Codesta Struttura approvati e debitamente visti.

Di seguito si indicano le prescrizioni cui la S.V. dovrà ottemperare:

- Rispettare la stagionalità della frutta e della verdura,
- Limitare l'uso di scatolame,
- Introdurre una parte di pane integrale insieme al pane comune (tutti e due senza sale),
- Non utilizzare alimenti precotti o prefritti,
- Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva,
- Introdurre l'uso di sale iodato,
- Nella scelta dei salumi è preferibile l'uso di prosciutto crudo dolce.

Distinti saluti.

Il Direttore UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Dr. Maurizio Spagnesi



UNITÀ OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

UNIONE DEI COMUNI MONTANI AMIAATA GROSSETANA
Prot. N. 7142 113008-13
CAT. 7 CLAS. 1 FASC.

**Menù a.s. 2013-14 - Invernale**

Nido d'infanzia. (1-3 anni)

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>Bietole all'olio</li> <li>Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta piselli e prosciutto</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù di carne</li> <li>Stracchino</li> <li>Patate lesse</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Arrosto di vitellone</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al ragù di carne*</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso al pomodoro</li> <li>Nasello al vapore</li> <li>Cavolfiore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>Platessa alla mugnaia</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>hamburger al forno</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>Petto di pollo arrosto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Bietta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Fettine alla pizzaiola</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Bietta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

\*Dove non è possibile cucinare le lasagne il menù cambia: pasta al ragù – stracchino – cavolo – frutta

\*\* cavolo cappuccio o cavolfiore o broccoli a seconda della disponibilità

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
Servizio di Refezione scolastica

## Menù a.s. 2013-14 - Invernale

Nido d'Infanzia (1-3 anni)

	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	443,32	4,34	17,67	16,12	59,19
II settimana	445,71	4,34	16,76	15,87	58,92
III settimana	435,91	4,99	18,77	14,99	59,07
IV settimana	440,83	5,07	17,79	15,71	59,1
V settimana	445,02	4,96	18,67	15,89	58,68
<b>media menù</b>	<b>442,16</b>	<b>4,74</b>	<b>17,93</b>	<b>15,72</b>	<b>58,99</b>

UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*



Dott.ssa Beatrice Cigliomi  
Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
 Menù a.s. 2013-14 – Ricettario - Nido d'Infanzia – 6/12 mesi

	6° MESE	7° MESE
Brodo vegetale (patata, carota)	180 ml	200 ml
Passato di verdura	-	40 g
Crema cereali senza glutine	20 g	20 g
o crema cereali senza glutine	-	20 g
o pastina	-	20 g
Carne (coniglio, agnello, tacchino)		
liofilizzato	5 g	-
o omogeneizzato	40 g	40 g
o formaggino	-	40 g
Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Parmigiano	5 g	

	8° MESE	12° MESE
<b>LUNEDI'</b>		
Pastina in brodo di carne		
brodo	200 ml	200 ml
pastina	30 g	40 g
parmigiano	5 g	5 g
olio extravergine	5 g	5 g
Formaggio	30 g	30 g
Purè di verdure	50 g	70 g
olio extravergine		
<b>MARTEDI'</b>		
Pasta al pomodoro		
pasta	30 g	40 g
parmigiano	5 g	5 g
olio extravergine	5 g	5 g
pomodoro	30 g	50 g
petto di pollo	30 g	30 g
Purè di verdure	50 g	70 g
olio extravergine	5 g	5 g
<b>MERCOLEDI'</b>		
Pasta in bianco		
pasta	30 g	40 g
parmigiano	5 g	5 g
olio extravergine	5 g	5 g
pesce al vapore	50 g	70 g
patate schiacciate	50 g	50 g
olio extravergine	5 g	5 g
<b>GIOVEDI'</b>		
Minestra di verdure		
pasta	30 g	40 g
verdure	50 g	50 g
parmigiano	5 g	5 g
olio extravergine	5 g	5 g
prosciutto cotto	30 g	40 g
Purè di verdure	50 g	70 g
olio extravergine	5 g	5 g
<b>VENERDI'</b>		
Minestra di legumi		
pasta	30 g	40 g
verdure	50 g	50 g
legumi	30 g	30 g
parmigiano	5 g	5 g
olio extravergine	5 g	5 g
Purè di verdure	50 g	70 g
olio extravergine	5 g	5 g

I bambini di 5 mesi hanno di solito un'alimentazione totalmente lattea

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi

Dott.ssa Beatrice Giglioli

Biologa Nutrizionista



AREA INTERMUNICIPALE  
 DIPARTIMENTO  
 PREVENZIONE

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana

**Servizio di Refezione scolastica**

Menù a.s. 2013-14 – Ricettario - Nido d'Infanzia – 6/12 mesi

**Ricettario**

Brodo vegetale per bambini dal 6° al 7° mese

Dopo aver lavato carote, patate e zucchine, sbucciarle, cuocerle facendole bollire nell'equivalente di un litro di acqua ogni carota, zuccina e patata, a fuoco lento fino a far dimezzare la quantità di acqua. Si utilizza solo il liquido di cottura. Ogni settimana è possibile aggiungere una verdura diversa.

Minestra di crema di cereali per bambini dal 6° al 7° mese

Aggiungere la crema di cereali, la carne liofilizzata o omogeneizzata, il parmigiano e l'olio extravergine di oliva al brodo bollente.

Brodo di carne per bambini dal 8° al 12° mese

Far bollire la carne rossa o pollo o coniglio (mezzo litro di acqua ogni 100 g di carne) per circa 2 ore. Sdo di cotturai utilizza solo il liqui

Pastina in brodo di carne per bambini dal 8° al 12° mese

Aggiungere la crema di cereali o la pastina al brodo di carne bollente. A cottura ultimata aggiungere parmigiano e olio extravergine di oliva

Minestra di verdure

Mondare, lavare e tagliare le verdure (patate, carote, cipolla, sedano, bieta, zucchine, finocchi, fagiolini, cavolfiore)\*; cuocerle in acqua, frullare, riportare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e cuocerla. Condire con olio extravergine di oliva e parmigiano.

\* è possibile scegliere le verdure secondo la disponibilità stagionale

Minestra di legumi

Il giorno prima mettere a bagno i legumi. Cuocerli in acqua, frullare, riportare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e cuocerla. Condire con olio extravergine di oliva e parmigiano.

Carne e pesce cotta al vapore.

Purè di verdure

Mondare, lavare e tagliare le verdure (patate, carote, cipolla, sedano, bieta, zucchine, finocchi, fagiolini, cavolfiore)\*; cuocerle in acqua e frullare. Condire con olio extravergine di oliva.

\* è possibile scegliere le verdure secondo la disponibilità stagionale

Patate schiacciate

Mondare, lavare e tagliare le patate. Cuocerle in acqua, scolare e sbucciarle. Schiacciare le patate con una forchetta fino a renderle di consistenza morbida. Condire con olio extravergine di oliva.



26/8/13  
UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
**Menù a.s. 2013-14 - DIETE SPECIALI**  
*Supplemento*

### **ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA**

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albumina o del tuorlo dell'uovo. L'albumina ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, nonostante ciò sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

#### **Escludere dalla dieta:**

• Uova intere (sia albumina che tuorlo); • Alimenti contenenti uova come ingrediente; • Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n. 114/2006); • Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pastafoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albumina inclusi), vitellina. Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

### **ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO**

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino sono moderate. L'allergene più importante è la caseina insieme a lattoalbumina e lattoglobulina.

**Escludere dalla dieta:** • Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc); • Alimenti contenenti latte come ingrediente; • Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n. 114/2006); • Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, cono gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), ecc. È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte vaccino, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali. Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

### **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

L'intolleranza al lattosio colpisce circa il 5% della popolazione europea ed è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte). Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto ed è così trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea. Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*

Dott.ssa Beatrice Cigliani  
Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
**Menù a.s. 2013-14 - DIETE SPECIALI**  
*Supplemento*

sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

**Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica.**

### **ALLERGIA AI LEGUMI**

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e le carrube. Queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare. Le allergie alla soia e alle arachidi saranno trattate successivamente.

**Escludere dalla dieta:** • Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube; • Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube; • Alimenti derivati del lupino (indicazione obbligatoria ai sensi del D.Lgs. n. 114/2006 e sue modifiche ed integrazioni), che viene utilizzato anche come emulsionante; • Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati; • Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedi paragrafo "Allergia alle arachidi"; • Alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti *gluten-free* (prodotti per celiaci). Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande. È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di legumi: fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia e carrube, farine di lupino ecc, concentrati proteici di lupino ecc, proteine vegetali, ecc. Termini sulle etichette che indicano la presenza di arachidi: vedi paragrafo "Allergia alle arachidi".

Nella categoria dei soggetti con allergia ai legumi particolare attenzione occorre prestare per i **soggetti fabici** (affetti da **favismo**). Il **favismo** è una malattia genetica, ereditaria, causata dalla carenza di un **enzima** (glucosio 6 fosfato-deidrogenasi) che causa **gravi anemie**.

Il **favismo** si manifesta come una grave forma di **anemia** normalmente indagata dopo l'ingestione di fave fresche o secche, crude o cotte o di piselli, o dall'assunzione di determinati farmaci (sulfamidici, salicilati, chinidina e alcuni antimalarici)

### **ALLERGIA ALLE ARACHIDI**

È una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi in reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici. Il più delle volte l'allergia alle arachidi non implica un'attività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti. Le arachidi, dette anche noccioline americane, possono essere utilizzate come ingredienti oppure consumate come frutta secca, salate o tostate.

**Escludere dalla dieta:** • Arachidi; • Alimenti contenenti come ingrediente le arachidi; • Alimenti contenenti derivati dell'arachide (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n. 114/2006); • Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, burro di arachide, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc. È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*

Dott.ssa Beatrice Gigliani  
Biologa Nutrizionista



Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
**Menù a.s. 2013-14 - DIETE SPECIALI**  
*Supplemento*

l'allergene, che si può nascondere in altri cibi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di arachidi: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari tra cui olio di arachide, oli e grassi vegetali tra cui olio di arachide, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, margarina, grassi vegetali idrogenati tra cui olio di arachide, "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio".

**ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO (FRUTTA SECCA)**

È un' allergia molto diffusa. Come per l'allergia alle arachidi, è possibile il manifestarsi di gravissime reazioni allergiche fino allo shock anafilattico anche per la semplice inalazione di piccole quantità di frutta secca. Quest'ultima comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.

**Escludere dalla dieta:** • Frutta a guscio; • Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio; • Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006); • Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc. È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di frutta a guscio (frutta secca): mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi, frutta secca, olio di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, farina di mandorle, farina di castagne, margarina, grassi vegetali idrogenati, "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio".

3

**ALLERGIA ALLA SOIA**

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto altri legumi, come i piselli, le lenticchie e i fagioli. L'allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all'allergia alle proteine del latte vaccino (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

**Escludere dalla dieta:** • Soia; • Alimenti contenenti come ingrediente la soia; • Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006); • Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc. È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi. Termini sulle etichette che indicano la presenza di soia: soia, amido, gomma vegetale, aromi naturali, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolizzate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, proteine e grassi vegetali idrogenati, margarina, olio di semi vari, olio di soia, germogli di soia, farina, burro e latte di soia, ecc.

**INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

La celiachia è una "intolleranza" (reazione avversa) permanente al glutine, un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale e avena. L'unica terapia, al momento, è rappresentata dalla dieta priva di glutine, osservata rigorosamente per tutta la vita.



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
**Dr. Maurizio Spagnesi**

Dott.ssa **Beatrice Cigloni**  
Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
**Menù a.s. 2013-14 - DIETE SPECIALI**  
*Supplemento*

**Escludere dalla dieta:** gli alimenti contenenti glutine. In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali: **frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, avena.** Qualsiasi alimento preparato con questi cereali **non** è consentito.

Il glutine non si trova nei seguenti cereali: **riso, mais, grano saraceno, manioca, amaranto, quinoa, sorgo.** La sicurezza ha però solo sul prodotto **in chicchi**, in quanto successive lavorazioni potrebbero aver determinato la contaminazione da glutine. Il glutine non si trova nella frutta, nelle verdure e nei legumi, nelle carni, pesce, uova, latte e formaggi, nel miele, nel burro e nell'olio ed in molti altri alimenti naturalmente privi di glutine. È importante tener presente che il glutine è ampiamente utilizzato come addensante nella preparazione di alimenti a livello artigianale ed industriale. Per avere la certezza che un determinato alimento è realmente sicuro per i celiaci, è necessario consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia Onlus). Questo documento riporta un elenco esaustivo ed aggiornato degli alimenti e prodotti alimentari consentiti. Si riportano di seguito le principali istruzioni per la preparazione e somministrazione di un pasto senza glutine: 1) Approvvigionamento delle materie prime. Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, spelta, triticale, avena). Utilizzare solo: • Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine (vedi sopra); • Alimenti dietoterapeutici notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.); • Prodotti a marchio spiga barrata. Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che ne facciano richiesta e che su verifica risultino conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco; • Prodotti presenti nel Prontuario degli Alimenti AIC, elaborato periodicamente dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici; • Prodotti che riportano la dicitura "Non contiene fonte di glutine". 2) Stoccaggio. Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse. La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer. Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori. 3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione. Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso. Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui. Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri". A questo proposito si ricorda l'obbligo di seguire uno specifico corso organizzato dalle Aziende USL in collaborazione con AIC, così come previsto dalla Delibera Giunta Regionale Toscana n. 1036/2005. 4) In cucina. È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

72 Supplemento al Bollettino Ufficiale della Regione Toscana n. 2 del 12.1.2011. Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano). Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori e gli ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (e necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi. Si consiglia di utilizzare anche fogli o teglie di alluminio. La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mainella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, né utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai utilizzare forni ventilati; utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi. L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine. Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita. Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente. Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc. deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine. Per alcune attrezzature di cui è difficoltosa la pulizia (ad es: affettatrice, friggitrice) è necessario dotarsi di apparecchi dedicati al senza glutine. La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

Dott.ssa Beatrice Giglioli  
Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**  
**Menù a.s. 2013-14 - DIETE SPECIALI**  
*Supplemento*

chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.5) Nella mensa • Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione. • Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione sigillata e idoneamente identificato, scrivendo nome e cognome del bambino a cui è destinato il pasto. • Chi apparecchia i tavoli dovrà avere l'avvertenza di lavarsi le mani e di indossare guanti nuovi quando prepara il tavolo dove pranza il bambino celiaco. • Il pasto del bambino celiaco dovrà arrivare nella mensa direttamente dalla cucina di produzione al bambino stesso (in caso di pasto trasportato, quello del bambino celiaco sarà consegnato in contenitore apposito opportunamente contrassegnato da nome e cognome del bambino).

Fonte: Supplemento al Bollettino Ufficiale della Regione Toscana n. 2 del 12.1.2011



26/

UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*

Dott.ssa Beatrice Cigloni  
Biologa Nutrizionista

### Lasagne al pomodoro

Per la salsa di pomodoro: frullare i pomodori pelati e cuocerli a fuoco lento.

Per la besciamella: in una casseruola alta mettere la farina, aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti.

Aggiungere sale iodato e noce moscata

Preparazione delle lasagne: cospargere il fondo di una teglia appena imburata con un po' di besciamella. Quindi mettere la pasta, la besciamella e la salsa di pomodoro. Continuare con questa sequenza per 4 o 5 strati completi. Terminare con la besciamella e un po' di parmigiano di copertura. Coprire con carta forno al fine di mantenere morbido l'impasto durante la cottura. Infornare a circa 200° C per 1 ora a forno caldo.

### Lasagne al ragù di carne

Per il ragù: preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne macinata, i pomodori pelati frullati ed il sale iodato. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere brodo vegetale.

Per la besciamella: in una casseruola alta mettere la farina, aggiungere a poco a poco il latte scaldato prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullino). Portare lentamente ad ebollizione e lasciar cuocer per circa 5 minuti.

Aggiungere sale iodato e noce moscata

Preparazione delle lasagne: cospargere il fondo di una teglia appena imburata con un po' di besciamella. Quindi mettere la pasta, la besciamella e il ragù. Continuare con questa sequenza per 4 o 5 strati completi. Terminare con la besciamella e un po' di parmigiano di copertura. Coprire con carta forno al fine di mantenere morbido l'impasto durante la cottura. Infornare a circa 200° C per 1 ora a forno caldo.

### Minestra di legumi con riso

Il giorno prima mettere a bagno i legumi secchi. Frullare i pomodori pelati e cuocerli a fuoco lento. Aggiungere i legumi e cuocere a fuoco lento, aggiungere acqua se necessario. A cottura dei legumi ultimata frullare e far riprendere il bollore poi aggiungere il riso e sale iodato. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare il pomodoro, cuocere i legumi solo in acqua.*

### Passata di legumi con pasta

Il giorno prima mettere a bagno i legumi secchi. Frullare i pomodori pelati e cuocerli a fuoco lento. Aggiungere i legumi e cuocere a fuoco lento, aggiungere acqua se necessario. A cottura dei legumi ultimata frullare e far riprendere il bollore poi aggiungere la pasta e sale iodato. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare il pomodoro, cuocere i legumi solo in acqua.*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### Passato di verdure con riso

Mondare le verdure, tagliare a pezzi e cuocere in acqua salata con sale iodato; frullare, riportare ad ebollizione, aggiungere il riso e portarla a cottura. Condire con un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

### Pasta al pesto

Lavare il basilico e frullarlo, aggiungendo olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con il pesto.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

### Pasta al pomodoro

Preparare la salsa di pomodoro frullando i pelati, portare a cottura; aggiungere olio extravergine di oliva crudo e un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con la salsa di pomodoro e parmigiano.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

### Pasta al pomodoro e basilico

Preparare la salsa di pomodoro frullando i pelati, portare a cottura; aggiungere olio extravergine di oliva crudo e un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con la salsa di pomodoro, basilico e parmigiano.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

### **Pasta al pomodoro fresco.**

Mondare, lavare, tagliare i pomodori freschi a pezzetti, aggiungere basilico, cipolla e carota e portarli a cottura; passare il tutto, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale iodato e basilico. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con la salsa di pomodoro e parmigiano.

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

### **Pasta al ragù di carne**

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne macinata, i pomodori pelati frullati ed il sale iodato. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere brodo vegetale. Cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco basso.

Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condirla con il ragù e il parmigiano.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta al ragù di carne bianco**

Preparare un battuto di sedano, carote, cipolla. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, la carne macinata ed il sale iodato. Nel caso che il ragù, durante la cottura, si asciugasse troppo, aggiungere brodo vegetale. Cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco basso.

Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condirla con il ragù e il parmigiano.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta al ragù vegetale**

Mondare, lavare, tagliare le verdure a pezzetti; stufarle in poca acqua. Preparare a parte la salsa di pomodoro frullando i pomodori pelati e cuocere a fuoco lento, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condirla con la salsa di pomodoro, le verdure e un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare la salsa di pomodoro.*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta con tonno**

Sminuzzare il tonno al naturale. Metterlo in una casseruola aggiungendo l'olio extra vergine e i pomodori pelati. Porre sul fuoco a fiamma moderata per una decina di minuti. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condirla con il sugo di tonno.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare i pomodori pelati.*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta con broccoli**

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti i broccoli e cuocerli a vapore. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con i broccoli e un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta con carciofi**

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti i carciofi, cuocerli a vapore e frullarli. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con i carciofi e un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta con le zucchine**

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti le zucchine e cuocerle a vapore, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con le zucchine e un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

### **Pasta fredda**

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti i pomodori e aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con i pomodori, la mozzarella a pezzetti, le olive denocciolate e un filo di olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare i pomodori.*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

#### **Pasta in bianco**

Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con olio extravergine di oliva e parmigiano.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

#### **Pasta piselli e prosciutto cotto**

Cuocere i piselli in poca acqua. Tagliare il prosciutto cotto a cubetti. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato, scolarla e condire con i piselli, il prosciutto cotto e olio extravergine di oliva.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

*Esclusione di carne: eliminare il prosciutto cotto*

*Favismo: sostituire con pasta in bianco*

#### **Pasta pomodoro e mozzarella in forno**

Preparare la salsa di pomodoro frullando i pelati, portare a cottura; aggiungere olio extravergine di oliva crudo e un pizzico di sale iodato. Cuocere la pasta in acqua salata con sale iodato qualche minuto in meno di come riportato nella confezione, scolarla e condire con la salsa di pomodoro, basilico e mozzarella. Mettere in una teglia foderata da carta da forno e cuocere per 15 minuti a 200 °C.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di pomodoro: eliminare i pomodori pelati.*

*Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute.*

#### **Riso al pomodoro**

Cuocere il riso in acqua salata con sale iodato. Condire con i pomodori pelati, precedentemente frullati e cotti a fuoco lento e salati, un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

#### **Riso in bianco**

Cuocere il riso in acqua salata con sale iodato. Condire un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di latte e derivati: eliminare il parmigiano*

#### **Risotto alle zucchine**

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti le zucchine e cuocerle a vapore e stufare con brodo vegetale per 15 minuti.

Aggiungere il riso mondato e cuocere aggiungendo brodo vegetale. Condire con olio extravergine di oliva e basilico.

**Arista**

Aromatizzare la carne con aromi tritati e sistemarla su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 180°C per 1 ora.

**Arrosto di seitan**

Sciogliere una noce di burro in una casseruola, disporre il seitan all'interno agglungendo rosmarino, salvia e alloro. Fare rosolare a fuoco lento con coperchio, poi infornare a bassa temperatura per 30 minuti, girandolo spesso. Verso la fine della cottura, cospargere con tamari e infornare per altri 10 minuti. Togliere il seitan dalla casseruola e aggiungere acqua al fondo di cottura in modo da formare un sugo denso. Servire a fette sottili condite con il sugo.

**Arrosto di vitellone**

Legare la carne e aromatizzarla con aromi tritati e farla rosolare in una casseruola con olio extravergine di oliva; condire con sale iodato. Continuare la cottura in forno a 180°C per 60 minuti.

**Bocconcini di pesce**

Impanare i bocconcini di pesce (surgelati) in una teglia foderata da carta da forno e cuocerli per il tempo indicato nella confezione.

**Bocconcini di pollo**

Impanare i bocconcini di pollo e sistemarli in una teglia foderata da carta da forno e cuocerli per il tempo indicato nella confezione.

**Ceci al rosmarino**

Il giorno prima mettere a bagno i ceci secchi. Cuocerli in poca acqua salata con sale iodato. Scolarli e condire con un filo di olio extravergine di oliva e rosmarino.

**Dadolata di tofu, verdure e semi di sesamo**

Mondare, lavare, tagliare a cubetti e cuocere le verdure al vapore. Tagliare a cubetti il tofu, aggiungerlo alle verdure con semi di sesamo e un filo di olio extravergine di oliva.

**Fagioli all'olio**

Il giorno prima mettere a bagno i fagioli secchi. Cuocerli in poca acqua salata con sale iodato. Scolarli e condire con un filo di olio extravergine di oliva e salvia.

**Fettine alla pizzaiola**

Tagliare le fettine dalla polpa di vitellone e batterle. Frullare i pomodori pelati e cuocerli a fuoco lento. Aggiungere le fettine e farle cuocere per 5 minuti.

**Filetti di merluzzo al forno**

Disporre i filetti di merluzzo su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 160 °C per circa 20 minuti.

**Frittata alle verdure**

Sbattere con un frustino le uova, aggiungere un pizzico di sale iodato, le zucchine o gli spinaci precedentemente lavati, tagliati e scottati. Ungere leggermente una teglia con olio extravergine di oliva e passarla vuota al forno. Versare il composto nella teglia calda e infornare a 180 °C per 15 minuti.

**Frittata in forno**

Sbattere con un frustino le uova, aggiungere un pizzico di sale iodato. Ungere leggermente una teglia con olio extravergine di oliva e passarla vuota al forno. Versare il composto nella teglia calda e infornare a 180 °C per 15 minuti. Frullare

**Frittata in salsa**

Sbattere con un frustino le uova, aggiungere un pizzico di sale iodato. Ungere leggermente una teglia con olio extravergine di oliva e passarla vuota al forno. Versare il composto nella teglia calda e infornare a 180 °C per 15 minuti. Frullare i pelati e cuocerli a fuoco lento, farli concentrare e versarli sulla frittata.

**Hamburger al forno**

Passare la carne al tritacarne per due volte, formare gli hamburger e disporli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 200 °C per circa 20 minuti.

**Hamburger di soia**

Ridurre in piccole briciole il granulato di soia e i fiocchi di cereali mettendoli nel frullatore. Aggiungere il pangrattato, la farina di legumi, gli aromi, il sale e un filo di olio extravergine di oliva. Mescolare e aggiungere il latte poco alla volta finché non si ottiene un impasto umido e modellabile. Formare gli hamburger e disporli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 200 °C per circa 20 minuti.

### **Hamburger vegetali**

Il giorno prima mettere a bagno i ceci secchi. Cuocere i ceci in acqua salata e frullarli. Mondare, lavare e cuocere la patata al vapore. Impastare la farina di ceci così ottenuta con la patata schiacciata, aggiungere briciole di pane inumidito, formare gli hamburger e disporli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 200 °C per circa 20 minuti.

### **Lenticchie all'olio**

Cuocere le lenticchie in poca acqua salata con sale iodato. Scolarle e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

### **Nasello al forno**

Disporre i filetti di nasello su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, aggiungere un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 160 °C per circa 20 minuti.

### **Omelette al formaggio**

Sbattere con un frustino le uova, aggiungere un pizzico di sale iodato e versare il composto in una padella antiaderente leggermente unta con olio extravergine di oliva. Aggiungere il formaggio e ripiegare in due l'omelette.

*Modifiche diete speciali*

*Esclusione latte e derivati: eliminare il formaggio dalla ricetta*

### **Petto di pollo al limone**

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli, infarinarli e sistemarli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 150 °C per circa 15 minuti. A parte spremere il limone, versare il succo in padella e farlo concentrare. Aggiungere il succo alla carne e terminare la cottura in forno per altri 5 minuti.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: cuocere in forno le fettine senza infarinarle*

### **Petto di pollo arrosto**

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli e sistemarli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 150 °C per circa 20 minuti.

### **Petto di tacchino aromatizzato alla salvia**

Tagliare i petti di tacchino a fettine, batterli e sistemarli su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 150 °C per circa 20 minuti. Servire con la salvia tritata.

### **Platessa al pomodoro**

Disporre i filetti di platessa su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva, aggiungere i pomodori pelati e un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 160 °C per circa 20 minuti.

### **Platessa alla mugnaia**

Infarinare i filetti di platessa su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. A metà cottura aggiungere il latte e un pizzico di sale iodato. Cuocere in forno a 160 °C per circa 20 minuti.

### **Polpette**

Passare la carne al tritacarne per due volte. Aggiungere alla carne macinata il pangrattato, il latte, l'uovo, il parmigiano, un pizzico di sale iodato e il prezzemolo. Formare le polpette e adagiarle su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Infornare a 180 °C per 40 minuti.

### **Polpettone**

Passare la carne al tritacarne per due volte. Aggiungere alla carne macinata il pangrattato, il latte, l'uovo, il parmigiano, un pizzico di sale iodato e il prezzemolo. Formare il polpettone e adagiarlo su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Infornare a 180 °C per 40 minuti. Servire a fette.

### **Roast-beef**

Legare la carne, aromatizzarla con aromi tritati e farla rosolare in una casseruola con olio extravergine di oliva; condire con sale iodato. Continuare la cottura in forno a 180°C per 30 minuti.

### **Rollè di tacchino**



Legare la fesa di tacchino, aromatizzarla con aromi tritati e sistemarla su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.

**Scaloppine al limone**

Tagliare le scaloppine dalla polpa di vitellone, battere le fettine ottenute e infarinare. Sistemarle su una teglia leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 150°C per 15 minuti. A parte spremere il limone, versare il succo in padella e farlo concentrare. Aggiungere il succo alla carne e terminare la cottura in forno per altri 5 minuti.

*Modifiche per diete speciali*

*Esclusione di glutine: cuocere in forno le fettine senza infarinare*

**Tofu alla piastra con salsa di soia**

Cuocere il tofu in una padella antiaderente. Irrorare con salsa di soia, poi servire.

**Uova sode**

Porre le uova in acqua fredda, portarle ad ebollizione e cuocere per 10 minuti. Sgusciarle e tagliarle a metà o a cubetti.

**Bietole al limone**

Mondare, lavare e tagliare le bietole. Cuocerle in poca acqua, scolarle e condirle con un filo di olio extravergine di oliva, il succo di limone e un pizzico di sale iodato.

**Bietole all'olio**

Mondare, lavare e tagliare le bietole. Cuocerle in poca acqua, scolarle e condirle con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Carote al vapore**

Mondare, lavare e tagliare le carote a rondelle. Metterle nel cestello della cottura a vapore con poca acqua. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Carote alla julienne**

Mondare, lavare e tagliare le carote a *julienne*. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Carote lesse**

Mondare, lavare e tagliare le carote a rondelle. Cuocerle in poca acqua, scolarle e condirle con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Cavolfiore**

Mondare, lavare e tagliare il cavolfiore. Metterlo nel cestello della cottura a vapore con poca acqua. Condirlo con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Cavolo cappuccio in insalata**

Mondare, lavare e tagliare il cappuccio a *julienne*. Condirlo con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Cetrioli**

Pelare i cetrioli e tagliarli a cubetti. Condirli con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Fagiolini**

Mondare, lavare ed eliminare le estremità dei fagiolini. Metterli nel cestello della cottura a vapore con poca acqua. Condirli con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Fagiolini agli odori**

Mondare, lavare ed eliminare le estremità dei fagiolini. Metterli nel cestello della cottura a vapore con poca acqua. Condirli con un filo di olio extravergine di oliva, gli aromi e un pizzico di sale iodato.

**Finocchi**

Mondare, lavare e tagliare i finocchi a pezzetti. Condirli con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Finocchi lessi**

Mondare, lavare e tagliare i finocchi a pezzetti. Cuocerli in poca acqua, scolarli e condirli con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Insalata**

Mondare, lavare e tagliare l'insalata a listarelle. Condirla con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Insalata mista**

Mondare, lavare e tagliare l'insalata a listarelle. Condirla con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Patate arrosto**

Sbucciare, lavare e tagliare le patate a spicchi; aggiungere rosmarino tritato, un pizzico di sale iodato, un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 180 °C per 30 minuti.

**Patate lesse**

Mondare, lavare e cuocere le patate in acqua salata. Scolarle, sbucciarle e tagliarle a cubetti. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva.

**Pisellini in bianco**

Mettere i piselli in un tegame, aggiungere brodo vegetale e portare a cottura mescolando. A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine di oliva

*Modifiche diete speciali*

*Favismo: sostituire con insalata*

**Pisellini stufati**

Mettere i piselli in un tegame, aggiungere brodo vegetale e portare a cottura mescolando. A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine di oliva

*Modifiche diete speciali*

*Favismo: sostituire con insalata*

**Pomodori in insalata**

Lavare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a cubetti. Condire con un filo di olio extravergine di oliva.

**Spinaci saltati**

Mondare e lavare gli spinaci. Cuocerli in poca acqua salata. Una volta cotti, scolarli e metterli in una padella antiaderente unta con un filo di olio extravergine di oliva, farli ripassare leggermente.

**Zucchine all'olio**

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Metterle nel cestello della cottura a vapore con poca acqua. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale iodato.

**Zucchine trifolate**

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiaiata di acqua. Far cuocere lentamente. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e un pizzico di sale iodato.

**MENÙ AUTUNNO INVERNO**  
**1ª SETTIMANA**  
**LUNEDÌ**

[Pasta pomodoro e parmigiano - petto di tacchino aromatizzato alla salvia - Bieta - fritto]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
PETTO DI TACCHINO	30	50	60	60
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
BIETA	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

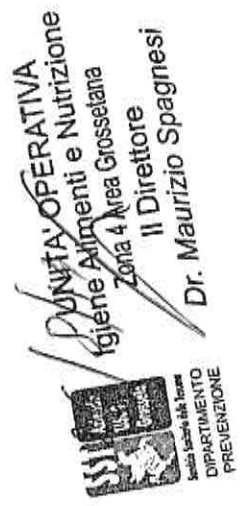
**MARTEDÌ** [Pasta al ragù di carne - stracchino - patate lesse]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
VITELLONE	20	20	20	30
POMODORI PELATI	50	50	50	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	5	5	5	10
STRACCHINO	20	40	50	50
PATATE	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDÌ**

Riso al pomodoro-bocconcini di pesce-cavolfiore)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	60	70	80
POMODORI PELATI	50	60	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	10
BOCCONCINI DI PESCE		50	80	80
NASELLO AL VAPORE	50			
OLIO E.V.O.	2			



CAVOLFIORE	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

\*Riso di pomodoro-nasello al forno - cavolfiore)

**GIOVEDI'**

(Pasta in bianco - polpettone - insalata)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
VITELLONE MAGRO	40	40	50	60
PARMIGIANO		4	5	6
PANGRATTATO		4	5	6
LATTE		8	10	12
UOVO		2	2	2,5
PREZEMOLO		Q.B	Q.B	Q.B
INSALATA	50	60	60	100
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Pasta in bianco - hamburger al forno - insalata)

**VENERDI'**

(Passato di legumi con pasta - prosciutto cotto - carote alla julienne)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	30	30	30	40
FAGIOLI FRESCHI	20	20	20	25
CECI FRESCHI	20	20	20	25
POMODORI PELATI	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PROSCIUTTO COTTO	30	40	40	60
CAROTE	50	80	150	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**II° SETTIMANA**

**LUNEDI'**

(Pasta con i broccoli -triflata al pomodoro -spinaci)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
BROCCOLI	20	20	30	30
OLIO E.V.O.	5	5	5	7



26/8/14

	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
UOVO				
POMODORI PELATI		20	20	20
OLIO E.V.O.		5	5	7
SPINACI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Pasta con i broccoli-uovo sodo - spinaci

**MARTEDI'** - (Pasta all'olio - arista di maiale - fagiolini al pomodoro)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	10
CONTOFILETTO SUINO	40	50	60	60
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
FAGIOLINI	50	100	120	150
POMODORI PELATI	10	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI'** - (Passato di legumi - caciotta - bietola al limone)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	30	30	30	40
FAGIOLI FRESCHI	20	20	20	25
CECI FRESCHI	20	20	20	25
POMODORI PELATI	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
CACIOTTA	30	40	50	60
BIETOLA	50	100	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

**GIOVEDI** - (Pasta al pesto - petto di pollo arrosto - carote)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

OLIO E.V.O.		5	8	8	12
PARMIGIANO		5	5	5	10
PETTO DI POLLO		40	50	60	80
OLIO E.V.O.		2	5	5	7
CAROTE		50	80	150	180
OLIO E.V.O.		5	5	5	8

**VENERDI'**

[Riso in bianco - Nasello al forno - Patate arrosto]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO PARBOILED	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	10	10
NASELLO	50	70	100	120
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
PATATE ARROSTO	50	100	120	150
ROSMARINO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**III° SETTIMANA**

**LUNEDI**

[Pasta in bianco - Uovo sodo - Pisellini]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
UOVO	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
PISELLI	50	50	80	100
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E. V. O.	5	5	5	8

**MARTEDI'**

[Pasta al pomodoro - Arrosto di vitellone - verdure in pinimonio]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	10

VITELLONE MAGRO	40	50	60	80
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
FINOCCHI	20	30	40	50
CAROTE	20	40	40	50
SEDANO	10	30	40	50
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDÌ** (Pasta con i carciofi-platessa alla mugnaia - insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
CARCIOFI	20	20	20	30
PLATESSA	50	70	100	100
FARINA	3,5	5	7	7
LATTE	14	20	30	30
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
INSALATA	50	50	80	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**GIOVEDÌ** (Passato di legumi - boccconcini di pollo - spinaci saltati)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	30	30	30	40
FAGIOLI FRESCHI	20	20	20	25
CECI FRESCHI	20	20	20	25
POMODORI PELATI	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
BOCCONCINI DI POLLO		50	60	80
PETTO DI POLLO	40			
FARINA	4			
SUCCO DI LIMONE	15			
OLIO E.V.O.	2			
SPINACI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

\*Passato di legumi - petto di pollo al limone - spinaci saltati)



**VENERDI'** (Risotto al pomodoro - prosciutto cotto - carote allo julienne)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	50	70	80
POMODORI PELATI	60	60	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
PROSCIUTTO COTTO	40	40	40	60
CAROTE	50	80	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**IV° SETTIMANA**

**LUNEDI'** (Pasto olio e parmigiano - nasello al forno - misto di verdure all'olio)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
NASELLO	50	70	100	120
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
CAROTE	20	40	40	50
FAGIOLINI	20	40	40	50
PISELLI	20	40	40	50
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MARTEDI'**

(Lasagne al ragù di carne - cavolo cappuccio in insalata)

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA ALL'UOVO	60	60	80
POMODORI PELATI	60	60	70
VITELLONE	20	20	25
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
LATTE INTERO	20	20	25
FARINA 00	8	8	10
BURRO	3	3	4
OLIO E.V.O.	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	10
CAVOLO CAPPUCCIO	100	150	150

**DOVE NON POSSIBILE E NIDO** (Pasta al ragù di carne - stracchino - cavolo cappuccio in insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
VITELLONE	20	20	20	30
POMODORI PELATI	50	50	50	70
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	5	5	5	10
STRACCHINO	20	40	50	60
CAVOLO CAPPUCCIO	50	100	150	150



DIPARTIMENTO  
PREVENZIONE

UNITA' OPERATIVA

Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona Area Grossetana

Il Direttore

Dr. Maurizio Spagnesi

OLIO E.V.O.	5	5	5	5	5
-------------	---	---	---	---	---

**MERCOLEDI'** (Minestra di legumi con riso - Torno - Fagiolini agli odori)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	30	30	30	40
FAGIOLI	15	15	15	20
CECI	15	15	15	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
TONNO				
NASELLO	50		60	60
FAGIOLINI	50	100	120	150
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**GIOVEDI** (Pasta al pomodoro - Rollé di tacchino - bieta)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
FESA DI TACCHINO	30	50	60	80
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
CAROTE	50	80	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**VENERDI'** (Passato di verdure con riso - frittata alle verdure - patate lesse)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	30	30	30	40
VERDURE MISTE	45	45	45	60
PATATE	15	15	15	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
UOVO	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
SPINACI/ZUCCHINE	20	20	20	20



OLIO E.V.O.	2	5	5	7
PATATE	50	100	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**V° SETTIMANA**

**LUNEDI**

(Pasta piselli e prosciutto cotto - merluzzo al forno - spinaci saltati)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
PISELLI	15	15	20	25
PROSCIUTTO COTTO	10	10	15	15
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
MERLUZZO	50	70	100	100
SPINACI	50	100	120	150
OLIO E. V. O.	5	5	5	8

**MARTEDI**

(Pasta al pomodoro - petto di pollo al limone - cavalo cappuccia in insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
PETTO DI POLLO	40	50	60	60
FARINA	4	5	6	6
SUCCO DI LIMONE	15	20	25	25
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
CAVOLO CAPPUCCIO	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI**

(Passato di legumi con pasta - mozzarella - insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	30	30	30	40
FAGIOLI FRESCHI	20	20	20	25
CECI FRESCHI	20	20	20	25
POMODORI PELATI	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

MOZZARELLA	30	40	50	60
INSALATA	50	50	80	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**GIOVEDÌ**  
 (Pasta al pomodoro - fettine alla pizzaiola - finocchi)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
VITELLONE	40	50	60	80
POMODORI PELATI	20	20	25	30
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
FINOCCHI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

**VENERDÌ**  
 (Pasta al ragu vegetale - uovo sodo - finocchi crudi)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI	40	40	55	65
ZUCCHINE	40	40	55	65
CAROTE	30	30	40	50
SEDANO	15	15	20	25
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
UOVO	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
FINOCCHI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

**1° SETTIMANA**  
**LUNEDÌ**

(Risotto all'ortolana - frittata al forno - pomodori in insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	50	70	80



DIPARTIMENTO  
 PREVENZIONE

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Aree Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi

CAROTE	20	20	20	30	30
PISELLI	20	20	20	30	30
POMODORI	20	20	20	30	30
ZUCCHINE	20	20	20	30	30
OLIO	5	5	5	5	7
UOVO	NR. 1	NR. 1	NR. 1	NR. 1	NR. 1
POMODORI	50	100	150	200	200
OLIO E.V.O.	5	5	5	5	8

**MARTEDI** (Pasta pomodoro e basilico - scaloppine al limone - fagiolini)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI FRESCI	70	70	70	110
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
VITELLONE MAGRO	30	50	60	60
FARINA	3	5	6	6
SUCCO DI LIMONE	12	20	25	25
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
FAGIOLINI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI** (Pasta in bianco - prosciutto crudo - pisellini in bianco)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
PROSCIUTTO CRUDO	30	40	40	40
PISELLI	50	50	80	100
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E. V. O.	5	5	5	8

**GIOVEDI** Pasta fredda - rotoli di tacchino - insalata verde)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	70
POMODORI FRESCI	40	40	60	60
OLIVE VERDI DENOCCIOLATE	10	10	15	15
MOZZARELLA	20	20	30	30
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
FESA DI TACCHINO	30	50	60	60
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
INSALATA	50	60	60	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**VENERDI'** (Pasta al pomodoro - filetti di merluzzo agli aromi - carote alla julienne)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
MERLUZZO	50	70	100	100
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
CAROTE	50	80	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**I° SETTIMANA**

**LUNEDI'** (Pasta in bianco - petto di pollo arrostato - patate lesse)

ALIMENTI	INFANZIA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
PETTO DI POLLO	40	50	60	60
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
PATATE	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8



**MARTEDI'** [Risoito in bianco - polpette - zucchine all'olio]

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	5
VITELLONE MAGRO	40	40	50	50
PARMIGIANO		4	5	5
PANGRATTATO		4	5	5
LATTE		8	10	10
UOVO		2	2	2
PREZEMOLO		Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
ZUCCHINE	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Risoito in bianco - hamburger al forno -zucchine all'olio

**MERCOLEDI'**

[Passato di legumi con pasta - omelette al formaggio - pomodori in insalata]

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	30	30	30	40
FAGIOLI FRESCI	20	20	20	25
CECI FRESCI	20	20	20	25
POMODORI PELATI	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
UOVO	NR 1	NR 1	NR 1	NR 1
EMMENTHAL	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
POMODORI	50	100	150	200
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Passato di legumi con pasta - uova sode -pomodori in insalata

**GIOVEDI**

[Pasta al pesto - nasella al forno - carote al vapore]

ALIMENTI	INFANZIA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	8	8	12
PARMIGIANO	5	5	5	10

NASELLO	50	70	100	100
CAROTE	50	80	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**VENERDI'**

[Pasta al pomodoro - mozzarella - insalata]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	70	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
MOZZARELLA	30	40	50	60
INSALATA	50	60	60	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**III° SETTIMANA**

**LUNEDI**

[Risotto alle zucchine - hamburger al forno - fagiolini]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	50	70	80
ZUCCHINE	40	40	55	65
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
VITELLONE MAGRO	40	50	60	80
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
FAGIOLINI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MARTEDI'**

[Pasta al forno - prosciutto cotto - zucchine trifolate]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
TONNO	10	10	15	20
POMODORI PELATI	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PROSCIUTTO COTTO	30	40	40	40



ZUCCHINE	50	100	120	150
PREZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI'** (Pasta al pomodoro - platessa alla mugnaia - insalata mista)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI	40	40	55	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PLATESSA	40	70	100	100
FARINA	3	5	7	7
LATTE	11	20	30	30
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
INSALATA MISTA	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**GIOVEDI** (Pasta in bianco - roast beef - piselli)

ALIMENTI	INFANZIA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
VITELLONE MAGRO	30	50	60	60
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
PISELLI	50	50	80	100
BRODO VEGETALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**VENERDI'** (Risotto al pomodoro - uovo sodo - bieta all'olio)

ALIMENTI	INFANZIA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	60	60	70	80
POMODORI PELATI	60	60	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10

UOVO	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
BIETA	50	100	150	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**IV° SETTIMANA**

**LUNEDI**

(Pasta in bianco - forno- fagiolini)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
PARMIGIANO	5	5	5	10
TONNO				
NASELLO	50	50	60	60
CAROTE	50	80	150	180
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Pasta in bianco - nasello al vapore - fagiolini)

**MARTEDI**

(Pasta pomodoro e mozzarella - petto di pollo al limone - insalata)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	70
POMODORI	40	40	55	55
MOZZARELLA	20	20	30	30
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PETTO DI POLLO	40	50	60	60
FARINA	4	5	5	5
SUCCO DI LIMONE	20	20	20	20
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
INSALATA	50	60	60	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI**

(Pasta con le zucchine - frittata al forno - pomodori)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
ZUCCHINE	40	40	55	65
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

	NR.1	NR.1	NR.1	NR.1
UOVO				
POMODORI	50	100	150	200
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

[Pasto al pomodoro -bocconcini di pesce - cetrioli]

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	5
BOCCONCINI DI PESCE				
MERLUZZO	50		50	80
OLIO E.V.O.	2			
AROMI	Q.B.			
CETRIOLI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

\*Pasto al pomodoro -filetti di merluzzo agli aromi - cetrioli

**VENERDI'**

[Passato di verdure con riso - fettine alla pizzaiola - patate lesse]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	30	30	30	40
VERDURE MISTE	45	45	45	55
PATATE	15	15	15	20
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
VITELLONE	40	50	60	80
POMODORI PELATI	20	20	25	30
OLIO E.V.O.	2	5	5	7
PATATE	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**V° SETTIMANA**

**LUNEDI**

[Pasto al pomodoro - uovo lesso - zucchine trifolate]

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	70

OLIO E.V.O.		5	5	5	7
PARMIGIANO		5	5	5	10
UOVO		NR. 1	NR. 1	NR. 1	NR. 1
ZUCCHINE		50	100	120	150
PREZEMOLO		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.		5	5	5	8

**MARTEDI'** (Pasta al ragù di carne - mozzarella - fagiolini all'olio)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
VITELLONE	20	20	20	30
POMODORI PELATI	50	50	50	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO	5	5	5	10
MOZZARELLA	30	40	50	60
FAGIOLINI	50	100	120	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**MERCOLEDI'** (Pasta al pesto - prosciutto cotto - finocchi in pinzimonio)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	8	8	9	10
PARMIGIANO	5	5	10	10
PROSCIUTTO COTTO	30	40	40	40
FINOCCHI	20	30	40	50
CAROTE	20	40	40	50
SEDANO	10	30	40	50
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

**GIOVEDI'** (Pasta piselli e prosciutto cotto - polpettone - insalata)

ALIMENTI	NIDO*	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
PISELLI	15	15	20	30

PROSCIUITO COITTO	10	10	15	15
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
VITELLONE MAGRO	40	40	50	50
PARMIGIANO	4	4	5	5
PANGRATTIATO	4	4	5	5
LATTE	8	8	10	10
UOVO	2	2	2	2
PREZEMOLO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
INSALATA	50	60	60	100
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

\*Pasta piselli e prosciutto cotto - hamburger al forno - insalata)

**VENERDI'** (risotto in bianco - platessa alla mugnaia - carote)

ALIMENTI	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
RISO	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	5
PARMIGIANO	5	5	5	5
PLATESSA	50	70	100	100
FARINA	3,5	5	7	7
LATTE	14	20	30	30
OLIO E.V.O.	2	5	5	5
CAROTE	50	100	150	150
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
<b>PANE</b>	20	40	50	50
<b>GELATO</b>	50	50	50	60
<b>YOGURT</b>	60	125	125	125
<b>DOLCE DA FORNO</b>	40	40	50	50
<b>FRUITA</b>	50	100	150	150

LA FRUITA SARA' ALTERNATA SECONDO LA STAGIONALITA' E SARA  
 COMUNQUE GARANTITO L'ALTERNARSI DI ALMENO TRE DIVERSI  
 FRUTTI OGNI SETTIMANA.



**Pasta al pomodoro senza parmigiano**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
POMODORI PELATI	70	70	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

**Pasta al ragù di carne senza parmigiano**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
VITELLONE	20	20	20	30
POMODORI PELATI	50	50	50	70
OLIO E.V.O.	5	5	5	7
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

**Riso al pomodoro senza parmigiano**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
RISO	50	60	70	80
POMODORI PELATI	50	60	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	5

**Pasta in bianco senza parmigiano**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

**Pasta al pesto senza parmigiano**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
BASILICO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	8	8	12

**Pasta con piselli**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	80
PISELLI	15	15	20	25
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

**Pasta fredda**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA	50	50	70	70
POMODORI FRESCHI	40	40	60	60
OLIVE VERDI DENOCCIOLATE	10	10	15	15
OLIO E.V.O.	5	5	5	7

**Lasagne al pomodoro**

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PASTA ALL'UOVO	60	60	80
POMODORI PELATI	60	60	70
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
LATTE INTERO	20	20	25
FARINA 00	8	8	10



Unità Operativa  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
 Servizio di Refezione scolastica  
 Menù a.s. 2013-14 - diete speciali - GRAMMATURE -

BURRO			3	3	4
OLIO E.V.O.			5	5	7
PARMIGIANO			5	5	10

**Hamburger vegetale**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
CECI	50	60	70	80
PANE GRATTUGIATO	10	12	14	16
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PATATE	50	60	70	80

**Hamburger di soia**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
FIOCCHI DI AVENA	40	50	60	80
SOIA GRANULARE	40	65	55	80
PANGRATTATO	10	16	21	20
FARINA DI LEGUMI	10	16	21	20
ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	2	5	5	7

**Fagioli all'olio**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
FAGIOLI	50	60	70	80
SALVIA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**Lenticchie all'olio**



Scuola Italiana Educazione  
 DIPARTIMENTO  
 PREVENZIONE

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi



Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
 Servizio di Refezione scolastica  
 Menù a.s. 2013-14 – diete speciali – GRAMMATURE -

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
LENTICCHIE	50	60	70	80
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**Ceci al rosmarino**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
CECI	50	60	70	80
ROSMARINO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
OLIO E.V.O.	5	5	5	8

**Arrosti di seitan**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
SEITAN	40	50	60	80
BURRO	5	65	55	80
TAMARI	10	16	21	20
ODORI	10	16	21	20
OLIO E.V.O.	2	5	5	7

**Tofu alla piastra con salsa di soia**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
TOFU	40	50	60	80
SALSA DI SOIA	10	12	15	20
TAMARI	2	5	5	7

**Dadolata di tofu, verdure e semi di sesamo**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
TOFU	40	50	60	80



UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
 Servizio di Refezione scolastica  
 Menù a.s. 2013-14 - diete speciali - GRAMMATURE -

CAROTE	20	40	40	50
FAGIOLINI	20	40	40	50
PISELLI	20	40	40	50
SEMI DI SESAMO	4	5	5	8
OLIO E.V.O.	2	5	5	8

**Platessa al pomodoro**

ALIMENTI	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE	SECONDARIA
PLATESSA	50	70	100	100
POMODORI PELATI	20	20	25	25
OLIO E.V.O.	2	5	5	5

**DIETA SENZA POMODORO**

Eliminare il pomodoro dalle ricette

**DIETA SENZA GLUTINE**

Usare prodotti senza glutine

Eliminare impanatura e infarinatura dalle ricette



UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimentari e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi

**Menù a.s. 2013-14 – Invernale**

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I grado

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con i broccoli</li> <li>• Frittata al pomodoro</li> <li>• Spinaci saltati</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Arista di maiale</li> <li>• Fagiolini al pomodoro</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Misto di verdura all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta piselli e prosciutto</li> <li>• Merluzzo al forno</li> <li>• Spinaci saltati</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Arrosto di vitellone</li> <li>• Verdure in pinzimonio</li> <li>• Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagne al ragù di carne*</li> <li>• Cavolo**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Cavolo**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Cavolo**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• Bocconcini di pesce</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Caciotta</li> <li>• Bietoline al limone</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta alle verdure</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di legumi con riso</li> <li>• Tonno</li> <li>• Fagiolini agli odori</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Spinaci saltati</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Polpettone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Petto/coscio di pollo arrosto</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Bocconcini di pollo</li> <li>• Spinaci saltati</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Rollè di tacchino</li> <li>• Bietta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Fettine alla pizzaioia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Patate arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Bietta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con riso</li> <li>• Frittata con verdure</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù vegetale</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Finocchi lessi</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

\*Dove non è possibile cucinare le lasagne il menù cambia: pasta al ragù – stracchino – cavolo – frutta

\*\* cavolo cappuccio o cavolfiore o broccoli a seconda della disponibilità

Dott.ssa Beatrice Gigliomi  
Biologa Nutrizionista

UNITÀ OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi  
DIPARTIMENTO  
PREVENZIONE  
Servizi di Igiene e Sanità Pubblica  
ASL 9 Grosseto

**Menù a.s. 2013-14 - Invernale**

*Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

<b>INFANZIA</b>	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	596,22	6,65	22,98	20,36	83,12
II settimana	574,35	6,91	21,39	20,09	80,30
III settimana	585,59	7,21	23,26	18,45	84,72
IV settimana	593,52	8,32	23,15	19,36	84,59
V settimana	556,05	7,15	23,60	18,31	77,18
<b>media menù</b>	<b>581,15</b>	<b>7,25</b>	<b>22,88</b>	<b>19,32</b>	<b>81,98</b>

<b>PRIMARIA</b>	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	704,15	8,58	28,49	21,51	103,88
II settimana	686,46	8,43	28,14	21,77	100,29
III settimana	693,90	9,70	29,50	18,88	106,60
IV settimana	653,56	9,80	27,79	18,51	98,55
V settimana	661,40	9,01	29,78	18,99	97,77
<b>media menù</b>	<b>679,89</b>	<b>9,10</b>	<b>28,74</b>	<b>19,93</b>	<b>101,42</b>



Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
Servizio di Refezione scolastica

### Menù a.s. 2013-14 - Invernale

Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado

SECONDARIA	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	830,19	9,04	33,18	30,07	115,00
II settimana	824,55	9,98	33,09	30,78	111,99
III settimana	822,85	10,69	34,74	27,12	117,82
IV settimana	796,55	10,97	33,36	26,36	111,95
V settimana	778,76	10,04	34,19	26,40	107,03
<b>media menù</b>	<b>810,58</b>	<b>10,14</b>	<b>33,71</b>	<b>28,15</b>	<b>112,76</b>

**Menù a.s. 2013-14 - Invernale - DIETE SPECIALI**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	1° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro<sup>1</sup></li> <li>• Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro (senza parmigiano)</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro (senza parmigiano)</li> <li>• fagioli all'olio</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>• Petto di tacchino aromatizzato con salvia</li> <li>• Bietole all'olio</li> <li>• Frutta di Stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne<sup>1</sup></li> <li>• uovo sodo</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al ragù di carne</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• Bocconcini di pesce</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro<sup>1</sup></li> <li>• Bocconcini di pesce</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• Bocconcini di pesce</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Bocconcini di pesce</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• Nasello al vapore</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Polpettone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco<sup>1</sup></li> <li>• hamburger<sup>3</sup> al forno</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetali</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Hamburger vegetali</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Polpettone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>• Polpettone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• uovo sodo</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta</li> <li>• uovo sodo</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta (senza pomodoro)</li> <li>• prosciutto cotto</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di legumi con pasta<sup>2</sup></li> <li>• prosciutto crudo</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Yogurt naturale</li> </ul>

Dott.ssa Beatrice Cigliomi  
 Biologa Nutrizionista



**Menù a.s. 2013-14 - Invernale - DIETE SPECIALI**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	2° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Frittata al pomodoro</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Frittata al pomodoro</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Frittata al pomodoro</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Frittata al pomodoro</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con i broccoli</li> <li>Frittata</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> con i broccoli</li> <li>Frittata al pomodoro</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Hamburger di soia</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Hamburger di soia</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Arista di maiale</li> <li>Fagiolini al pomodoro</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>prosciutto crudo</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta (senza pomodoro)</li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta<sup>2</sup></li> <li>Caciotta</li> <li>Bietoline al limone</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>Petto di pollo arrosto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> al pesto</li> <li>Petto di pollo arrosto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>lenticchie all'olio</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>lenticchie all'olio</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>petto di pollo arrosto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pesto</li> <li>petto di pollo arrosto</li> <li>Carote al vapore</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>stracchino</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>stracchino</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Patate arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi  
 Dipartimento  
 Azienda Locale per la Prevenzione

Dott.ssa Beatrice Gigliomi  
 Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 - Invernale - DIETE SPECIALI**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	3° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia)	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Uovo sodo</li> <li>Pisellini stufati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Arrosto di vitellone</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce<sup>4</sup> senza latte</li> <li>Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Arrosto di vitellone</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce<sup>4</sup> senza latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Hamburger vegetali</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Hamburger vegetali</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Arrosto di vitellone</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>Arrosto di vitellone</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Dolce senza glutine</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>Platessa alla muggina</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>Platessa al pomodoro</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>Platessa alla muggina</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>stracchino</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta alle verdure</li> <li>Platessa alla muggina</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> alle verdure</li> <li>Platessa al pomodoro</li> <li>Insalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Bocconcini di pollo</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Bocconcini di pollo</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Ceci al rosmarino</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Ceci al rosmarino</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Bocconcini di pollo</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta<sup>2</sup></li> <li>petto di pollo arrosto</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Prosciutto crudo</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Mozzarella</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Mozzarella</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto in bianco</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto al pomodoro</li> <li>Prosciutto crudo</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>



**Menù a.s. 2013-14 - Invernale - DIETE SPECIALI**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	4° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<b>Lunedì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>ceci al rosmarino</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Misto di verdura all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Martedì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al ragù di carne*</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù di carne</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al pomodoro</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al pomodoro</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al ragù bianco</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al ragù di carne</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Mercoledì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>fagioli all'olio</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di legumi con riso</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini agli odori</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Giovedì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> al pomodoro</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Arrosto di seitan</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Arrosto di seitan</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>Rollè di tacchino</li> <li>Bieta all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Venerdì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Frittata con verdure</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

**Menù a.s. 2013-14 - Invernale - DIETE SPECIALI**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	5° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta piselli e prosciutto</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con piselli</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con piselli</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con piselli</li> <li>lenticchie all'olio</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta piselli e prosciutto</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> piselli e prosciutto</li> <li>Merluzzo al forno</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>stracchino</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>stracchino</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>stracchino</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Petto di pollo al limone (senza infarinatura)</li> <li>Cavolo**</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>prosciutto crudo</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta</li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di legumi con pasta<sup>2</sup></li> <li>Mozzarella</li> <li>Spinaci saltati</li> <li>Yogurt naturale</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Fettine alla pizzaioia</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> al pomodoro</li> <li>Fettine<sup>3</sup> alla pizzaioia</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>hamburger di soia</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Hamburger di soia</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Fettine all'olio</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>Fettine alla pizzaioia</li> <li>Inalata mista</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù vegetale senza pomodori</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al ragù vegetale</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Finocchi lessi</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi  
 PREVENZIONE  
 DIPARTIMENTO  
 AREA AREA AREA  
 Amiata  
 Grosseto

Dott.ssa Beatrice Cigliani  
 Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
Servizio di Refezione scolastica

## **Menù a.s. 2013-14 – Invernale – DIETE SPECIALI**

### *Nido d'Infanzia – Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I grado*

- <sup>1</sup> Per gli utenti allergici alle proteine del latte vaccino eliminare il parmigiano dalla ricetta
  - <sup>2</sup> Per gli utenti celiaci usare sempre pasta senza glutine.
  - <sup>3</sup> se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale, o pollo o tacchino
  - <sup>4</sup> Dolce senza latte e senza burro
- \*Dove non è possibile cucinare le lasagne il menù cambia: pasta al ragù – stracchino – cavolo – frutta  
\*\* cavolo cappuccio o cavolfiore o broccoli a seconda della disponibilità

Per gli utenti vegani, eliminare dalle preparazioni qualsiasi ingrediente di origine animale (UOVA, FORMAGGIO, LATTE). Quando previsti per secondo formaggio e uova, sostituire con legumi lessi all'olio.

Per gli utenti intolleranti al lattosio lo schema dietetico che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica



Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana

Servizio di Refezione scolastica

## Menù a.s. 2013-14 - Estivo

Nido d'infanzia (1-3 anni)

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchine</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Nasello al vapore</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico</li> <li>• Scaloppine al limone</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Frittata al forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Verdure in pinzimonio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Cetrioli</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pisellini e prosciutto cotto</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con riso</li> <li>• Fettine alla pizzaiola</li> <li>• Patate lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Dr. Maurizio Spagnesi  
 Direttore  
 DIPARTIMENTO PREVENZIONE  
 Azienda USL 9 Grosseto

Dott.ssa Beatrice Cigliomi  
 Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
Servizio di Refezione scolastica

### Menù a.s. 2013-14 - Estivo

Nido d'Infanzia (1-3 anni)

	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	465,04	5,11	18,45	17,24	61,72
II settimana	438,10	4,06	17,52	15,85	58,61
III settimana	463,98	4,53	17,90	15,86	66,27
IV settimana	454,39	4,29	18,54	15,87	61,55
V settimana	462,80	4,44	19,12	17,25	60,11
<b>media menù</b>	<b>456,86</b>	<b>4,49</b>	<b>18,31</b>	<b>16,42</b>	<b>61,65</b>

UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
DIRETTORE  
Dr. Maurizio Spagnesi



UNITA' OPERATIVA  
PREVENZIONE  
DIPARTIMENTO

Dott.ssa Beatrice Giglioli  
Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 – Estivo**

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I grado

	<u>1° settimana</u>	<u>2° settimana</u>	<u>3° settimana</u>	<u>4° settimana</u>	<u>5° settimana</u>
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchine</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Tonno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico</li> <li>• Scaloppine al limone</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Polpette</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù di carne</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Frittata al forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Verdure in pinzimonio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato alle creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Boccoccini di pesce</li> <li>• Cetrioli</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pisellini e prosciutto cotto</li> <li>• Polpettone</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con riso</li> <li>• Fettine alla pizzaiola</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

Dott.ssa Beatrice Ciglioli  
 Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
**Servizio di Refezione scolastica**

**Menù a.s. 2013-14 – Estivo**

*Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I grado*

<b>INFANZIA</b>	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	588,11	7,22	24,16	20,26	80,63
II settimana	594,78	6,19	23,43	21,47	79,96
III settimana	578,63	6,35	23,63	18,43	84,78
IV settimana	581,79	6,59	21,92	19,37	83,46
V settimana	594,11	6,76	24,74	20,91	79,76
<b>media menù</b>	<b>587,48</b>	<b>6,62</b>	<b>23,58</b>	<b>20,09</b>	<b>81,72</b>
<b>PRIMARIA</b>	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	707,64	9,47	30,12	20,71	105,63
II settimana	698,16	7,71	29,17	22,05	101,15
III settimana	691,62	8,36	30,12	18,81	107,80
IV settimana	694,29	8,08	27,82	20,62	104,93
V settimana	714,11	9,26	30,62	21,36	105,39
<b>media menù</b>	<b>701,16</b>	<b>8,58</b>	<b>29,57</b>	<b>20,71</b>	<b>104,98</b>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi  
 Azienda Sanitaria della Toscana  
 DIPARTIMENTO  
 PREVENZIONE

Dott.ssa Beatrice Cigliioni  
 Biologa Nutrizionista

Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana  
Servizio di Refezione scolastica

**Menù a.s. 2013-14 – Estivo**

*Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I grado*

<b>SECONDARIA</b>	energia (Kcal)	fibra (g)	proteine (g)	lipidi (g)	carboidrati (g)
I settimana	806,94	10,46	33,24	27,39	113,27
II settimana	816,07	9,02	32,87	29,73	112,41
III settimana	811,02	9,27	34,04	27,17	118,35
IV settimana	789,83	9,59	31,32	26,00	113,97
V settimana	829,35	9,71	35,68	28,69	113,18
<b>media menù</b>	<b>810,64</b>	<b>9,61</b>	<b>33,43</b>	<b>27,80</b>	<b>114,24</b>



**Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

*Nido d'infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	<u>1° settimana</u>	<b>NO LATTICINI</b> (esclusione per allergia )	<b>NO CARNE</b> (esclusione per motivi religiosi)	<b>VEGETARIANA</b> (esclusione per motivi etico-culturali)	<b>NO POMODORO</b>	<b>NO GLUTINE</b>
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• insalata</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto all'ortolana</li> <li>• Frittata in forno</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Yogurt naturale</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico<sup>1</sup></li> <li>• Scaloppine al limone</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico<sup>1</sup></li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico<sup>1</sup></li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e basilico<sup>1</sup></li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Scaloppine al limone</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pomodoro e basilico</li> <li>• Fettine al limone senza infarinatura</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Pisellini in bianco</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda (pomodori e olive)</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda (pomodori e olive)</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda</li> <li>• fagioli all'olio</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda (mozzarella e olive)</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta fredda</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> fredda</li> <li>• Rolle' di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Tofu alla piastra con salsa di soia</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Carote alla julienne</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

Dr. Maurizio Spagnesi  
 Il Direttore  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 UNITA' OPERATIVA



Dot.ssa Beatrice Ciglioli  
 Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	<u>2° settimana</u>	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco<sup>1</sup></li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• lenticchie all'olio</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• lenticchie all'olio</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>• Petto di pollo arrosto</li> <li>• Patate lesse/arrosto</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Polpette</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco<sup>1</sup></li> <li>• hamburger al forno</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Polpette</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• hamburger al forno</li> <li>• Zucchine all'olio</li> <li>• Yogurt naturale</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> con legumi</li> <li>• Omelette al formaggio</li> <li>• Pomodori in insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto<sup>1</sup></li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• fagioli all'olio</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pesto</li> <li>• Nasello al forno</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro<sup>1</sup></li> <li>• prosciutto crudo</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio Spagnesi  
 DIPARTIMENTO PREVENZIONE  
 Azienda Sanitaria della Maremma

Dott.ssa Beatrice Cigliani  
 Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

	3° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger vegetale</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alle zucchini</li> <li>• Hamburger al forno</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• mozzarella</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno</li> <li>• mozzarella</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al tonno in bianco</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al tonno</li> <li>• Prosciutto crudo</li> <li>• Zucchini trifolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>1</sup> al pomodoro fresco</li> <li>• Platessa al pomodoro</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco</li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro fresco</li> <li>• ceci al rosmarino</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> al pomodoro fresco</li> <li>• Platessa al pomodoro</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato alle creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato alle creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• stracchino</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato alle creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato alle creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>• Roast-beef</li> <li>• Piselli</li> <li>• Gelato senza glutine</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto<sup>1</sup> al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto in bianco</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Uovo lesso</li> <li>• Bieta all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore



Dott.ssa Beatrice Gigliomi  
 Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado

	4° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia )	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Lenticchie all'olio</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Tonno</li> <li>Fagiolini</li> <li>Yogurt</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> al pomodoro</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>hamburger di soia</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>hamburger di soia</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con mozzarella in forno</li> <li>Petto di pollo al limone</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> pomodoro e mozzarella in forno</li> <li>Petto di pollo al limone (senza infarinatura)</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Pomodori in insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Pomodori in insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Pomodori in insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Pomodori in insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Pomodori in insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Bocconcini di pesce</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> al pomodoro</li> <li>Bocconcini di pesce</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Bocconcini di pesce</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Dadolata di tofu, verdure e semi di sesamo</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Bocconcini di pesce</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Nasello al forno</li> <li>Cetrioli</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fettine alla pizzaioia</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fettine alla pizzaioia</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fagioli all'olio</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fagioli all'olio</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fettine alla griglia</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con riso</li> <li>Fettine alla pizzaioia</li> <li>Patate lesse/arrosto</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

UNITA' OPERATIVA  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Il Direttore  
 Dr. Maurizio...  
 DIPARTIMENTO PREVENZIONE  
 Azienda Sanitaria...  
 Dott.ssa Beatrice Cigliomi  
 Biologa Nutrizionista

**Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado

	5° settimana	NO LATTICINI (esclusione per allergia)	NO CARNE (esclusione per motivi religiosi)	VEGETARIANA (esclusione per motivi etico-culturali)	NO POMODORO	NO GLUTINE
<u>Lunedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro<sup>1</sup></li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pomodoro</li> <li>Uovo lesso</li> <li>Zucchine trifolate</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Martedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù di carne</li> <li>Mozzarella</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù di carne<sup>1</sup></li> <li>Nasello al forno</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Mozzarella</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Mozzarella</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al ragù di carne banco</li> <li>Mozzarella</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al ragù di carne</li> <li>Mozzarella</li> <li>Fagiolini all'olio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Mercoledì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto<sup>1</sup></li> <li>Prosciutto crudo</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>fagioli all'olio</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>fagioli all'olio</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pesto</li> <li>Prosciutto cotto</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> al pesto</li> <li>Prosciutto crudo</li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Yogurt naturale</li> </ul>
<u>Giovedì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta pisellini e prosciutto cotto</li> <li>Polpettone</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con pisellini</li> <li>Hamburger al forno</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con pisellini</li> <li>hamburger vegetale</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con pisellini</li> <li>hamburger vegetale</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta pisellini e prosciutto cotto</li> <li>Polpettone</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> con pisellini</li> <li>hamburger al forno</li> <li>Insalata</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>
<u>Venerdì</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Platessa alla mugnaia</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>1</sup> in bianco</li> <li>Platessa al pomodoro</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Platessa alla mugnaia</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Dadolata di tofu, verdure e semi di sesamo</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta in bianco</li> <li>Platessa alla mugnaia</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta<sup>2</sup> in bianco</li> <li>Platessa al pomodoro</li> <li>Carote alla julienne</li> <li>Frutta di stagione</li> </ul>

Uscita  
 10/07/2013  
 Dr. Maurizio Spagnoli  
 Il Direttore  
 Zona 4 Area Grossetana  
 Igiene Alimenti e Nutrizione  
 AREA PREVENZIONE  
 DIPARTIMENTO

Dott.ssa Beatrice Giglioli  
Biologa Nutrizionista

## **Menù a.s. 2013-14 - Estivo - DIETE SPECIALI -**

*Nido d'Infanzia - Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola Secondaria I grado*

- <sup>1</sup> Per gli utenti allergici alle proteine del latte vaccino eliminare il parmigiano dalla ricetta
- <sup>2</sup> Per gli utenti celiaci usare sempre pasta senza glutine.
- <sup>3</sup> se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale, o pollo o tacchino
- <sup>4</sup> dolce senza latte e senza burro
- \* dove non è possibile cucinare le lasagne il menù cambia: pasta al ragù - stracchino - cavolo - frutta
- \*\* cavolo cappuccio o cavolfiore o broccoli a seconda della disponibilità

Per gli utenti vegani, eliminare dalle preparazioni qualsiasi ingrediente di origine animale (UOVA, FORMAGGIO, LATTE). Quando previsti per secondo formaggio e uova, sostituire con legumi lessi all'olio. Quando previsti yogurt, dolce o gelato sostituire con frutta di stagione

Per gli utenti intolleranti al lattosio lo schema dietetico che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica

***CESTINI PER GITE/PRANZO FUORI SEDE***

I cestini per le gite comprendono solitamente quanto è necessario per un pranzo e 2 spuntini (mattino e pomeriggio), in relazione alle diverse età. L'acqua deve essere comunque disponibile a volontà. I panini dovranno essere conservati in contenitori termici a temperatura di refrigerazione.

***Nido d'Infanzia (1-3 anni)***

Panino da g 20 con formaggio g 20  
Panino da g 20 con prosciutto cotto g 20  
Frutta fresca g 200  
Dolce g 30  
Acqua minerale naturale ml 500

***Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)***

Panino g 30 con formaggio g 30  
Panino g 30 con prosciutto cotto g 30  
Frutta fresca g 300  
Dolce g 40  
Acqua minerale naturale ml 750

***Scuola primaria (6-11 anni)***

Panino g 50 con formaggio g 50  
Panino g 50 con prosciutto cotto g 40  
Frutta fresca g 500  
Dolce g 60  
Acqua minerale naturale ml 1250

***Scuola Secondaria I grado***

panino g 60 con formaggio fresco g 50  
Panino g 60 con prosciutto cotto g 50  
Frutta g 500  
Dolce g 60  
Acqua minerale naturale ml 1500