

TIPOLOGIA DELLE PIETANZE CONSIGLIATE PER LE MENSE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta / Riso / Gnocchi di patate all' olio

Pasta, olio d' oliva extravergine, parmigiano

Pasta / Riso /Ravioli di ricotta/ Gnocchi di patate al sugo di pomodoro

Pasta, olio d'oliva extravergine, pomodori pelati, cipolla, parmigiano.

Pasta/ Riso con verdure

Pasta (o Riso) con zucca, spinaci, zucchine, cavolfiori, broccoli, carote, olio d' oliva extravergine

Pasta al sugo vegetale

Pasta, olio d'oliva extravergine, verdure miste (cipolla, zuccina, carota etc.) pomodori pelati, parmigiano.

Pasta al pomodoro fresco e basilico

Pasta, olio d'oliva extravergine, pomodoro crudo a pezzetti o frullato, basilico

Pasta al pesto

Per il pesto:frullare basilico,olio extravergine d'oliva,parmigiano – pecorino in parti uguali (evitare l'uso di aglio e pinoli al fine di ottenere un pesto leggero e gradito ai bambini)

Pasta al forno

Pasta, ragù di carne(maiale e vitellone),trito di carote, cipolla, sedano, aglio,olio extravergine d' oliva, pomodoro, mozzarella , besciamella preparata artigianalmente, parmigiano.

Risotto allo zafferano

Riso, brodo vegetale, burro, parmigiano, zafferano.

Pizza Margherita

Pasta per pizza, pomodori pelati, mozzarella, olio extravergine d'oliva.

PRIMI PIATTI IN BRODO

Minestra in brodo vegetale con pastina / riso

Pastina es.: stelline, brodo vegetale senza dado, parmigiano.

Minestra in brodo di carne con pastina / riso.

Pastina, brodo di carne, parmigiano.

Minestrone di verdure e pasta / riso, senza legumi.

Pasta corta, olio extravergine d'oliva, ortaggi misti(patate,carote,biete, cavolfiore,pomodori ,finocchi,sedano,cipolle,prezzemolo,)nel minestrone estivo sostituire finocchi e cavolfiore con zucchine e fagiolini.

Minestrone con legumi.

Come il precedente con aggiunta di legumi(ceci,fagioli,lenticchie)nel menu estivo possono essere utilizzati fagioli borlotti

Vellutata di verdura

Vellutata di carote: patate,carote ,olio extravergine d'oliva, acqua .A cottura ultimata frullare fino a ottenere una crema.

Vellutata di zucchine: patate, zucchine,olio extravergine d' oliva, acqua. A cottura ultimata frullare fino a ottenere una crema.

N.B. utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini.

SECONDI PIATTI

CARNI

Pollo (petto, coscia), tacchino, vitellone (fettina, hamburger, polpettine) cucinati al forno, in umido (pizzaiola, con ortaggi, spezzatino con patate o carote). Eventualmente coniglio.

Petto o fesa di Tacchino / Petto o coscia di pollo al forno
Carne, olio d'oliva extravergine, erbe aromatiche (Rosmarino,timo)

Cotoletta di vitello impanata al forno
Carne, pane grattugiato, uovo

Fettina ai ferri
Carne (vitello, vitellone, Tacchino ,pollo) olio extravergine d' oliva.

Hamburger alla griglia
Carne macinata, carote trite, aromi (prezzemolo, se graditi aglio e cipolla q.b.)

Polpette al sugo di pomodoro
Carne macinata, uovo, pane grattugiato ,prezzemolo, parmigiano grattugiato, salsa di pomodoro.

Scaloppine alla pizzaiola o al limone
Carne, olio extravergine d' oliva, pelati, capperi, origano, etc.

PESCI

Bastoncini di merluzzo al forno
Pesce, olio extravergine d'oliva, limone

Filetto di platessa al pomodoro o al limone
Pesce, olio d' oliva extravergine, pelati, aromi, limone

Sogliola impanata al forno

UOVA

Soufflè d'uovo :uovo,latte,parmigiano.

Frittata con verdure al forno

Uova,verdure fresche (zucchine, carote grattugiate, piselli, spinaci,bietole), parmigiano, eventualmente aromi se graditi (basilico, cipolle, origano,timo, maggiorana, prezzemolo) olio extravergine d' oliva

ALTRI SECONDI PIATTI

PROSCIUTTO CRUDO

Per classi elementari, medie e docenti (non materne)

PROSCIUTTO COTTO

Per le scuole materne

FORMAGGI (parmigiano,mozzarella ,dolce sardo,crescenza,ricotta,caciotta)

CONTORNI

Verdure crude ad insalata

Carote / finocchi / pomodori / lattuga / Romanella

Olio extravergine d' oliva, sale.

Verdure cotte lesse o al vapore (spinaci o biette,carote,fagiolini,zucchine)

Condite con olio extravergine d'oliva.

Patate al forno

Patate, olio extravergine d' oliva, rosmarino

Patate al verde

Patate, olio extravergine d' oliva, prezzemolo

Patate lesse o al vapore condite con olio extravergine d' oliva.

Purè di patate

Patate, latte, burro, parmigiano, sale

Crocchette di patate al forno

Patate lesse,parmigiano, uovo, pane grattugiato,prezzemolo, olio extravergine d' oliva .

NB il sale va aggiunto con moderazione

FRUTTA: Pere, Mele, Banane, Arance, Clementine, Mandaranci, Kiwi, Nashi, Kaki -Mela, Melone, Anguria, Fragole, Uva, Pesca, Fichi, Susine, Albicocche

Macedonia di frutta fresca costituita da almeno quattro varietà di frutta in proporzioni equivalenti: mela, pera, banane (il quarto frutto potrà variare in base alla stagione, es melone, kiwi, clementine, pesca, fragole etc) limone e zucchero q.b.

PANE comune (rosette, banane, tartarughe)

DESSERT : * BUDINO, * CREME CARAMEL, GELATO AL LATTE (MENU' ESTIVO)

*preparazioni artigianali