

**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