



Comune di San Quirico d'Orcia

Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



MENSA SCOLASTICA COMUNE DI SAN QUIRICO D'ORCIA
MENU' AUTUNNALE (a.s. 2015/2016 - 4 SETTIMANE/MESE)

Periodo: OTTOBRE – MARZO

1 ° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI
Passato di verdure con riso	Pasta al pomodoro	Pici al ragù	Chicche al pomodoro
Pesce impanato	Filetto di merluzzo alle erbe	Bocconcini i tacchino	Petto di pollo
Finocchi	Broccoli	Insalata	Finocchi e carote
Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI
Pasta tricolore all'olio	Minestra di fagioli	Pasta al pomodoro	Minestra di lenticchie
Fusi di pollo	Uovo lesso	Petto di pollo impanato	Involtoni di manzo alla salvia
Insalata	Insalata russa	Spinaci	Cavolfiore
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI
Pasta al ragù	Pasta speck zucca e rosmarino	Passato di verdure con riso	Pasta all'olio
Prosciutto crudo	Arrosto di vitello	Polpettone	Arista di maiale
Carote julienne	Insalata	Carote	Fagioli lessi
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI
Pastina in brodo	Pasta/lasagne al forno	Pasta in bianco	Cous Cous carne e verdure
Arrosto di tacchino	Verdura a colori	Frittata	
Verdure lesse miste		Cavolella	
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Dolce
VENERDI	VENERDI	VENERDI	VENERDI
Risotto all'olio	Spaghetti alla vongole	Minestra di ceci con tagliolini	Ribollita
Polpette di manzo	Sformatino al forno	Fettine alla pizzaiola	Filetto di sogliola alla mugnaia
Spinaci		Insalata	Insalata
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Comune di San Quirico d'Orcia

Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



MENSA SCOLASTICA COMUNE DI SAN QUIRICO D'ORCIA

MENU' ESTIVO (a.s. 2015/2016) - 4 SETTIMANE/MESE

Periodo: APRILE – SETTEMBRE

1 ° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI
Cous Cous/Risotto con carote, piselli, pomodoro	Pasta al pomodoro e origano	Riso in bianco	Penne alla fiorentina
Filetto di sogliola alla mugnaia	Petto di pollo impanato	Pesce finto	Caprese
Insalata	Insalata mista	Pinzimonio con carote e sedano	
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI
Minestrone	Risotto in bianco	Pasta al pomodoro	Riso all'olio e parmigiano
Scaloppina di pollo al limone	Vitello arrosto	Polpettone	Fusi di pollo
Carote crude alla julienne	Purè di patate	Piselli	Insalata
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI
Pasta in bianco	Minestrone	Pasta fredda formaggio e prosciutto cotto a dadini	Pici al pomodoro
Formaggio fresco	Scaloppina di tacchino al latte	Petto di pollo al limone	Uova sode tagliate a fettine con il taglia uovo
Spinaci	Patate arrosto	Patate arrosto	Pomodori
Macedonia frutta fresca	Frutta di stagione	Gelato	Frutta di stagione
GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI
Riso al pomodoro/bianco	Pasta al ragù	Minestrone	Pasta con piselli e prosciutto cotto a dadini
Fettine alla pizzaiola	Pecorino fresco	Fesa di tacchino al forno	Roast beef
Fagiolini	Fave/pere	Patate lesse	Insalata
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
VENERDI	VENERDI	VENERDI	VENERDI
Pasta al pesto	bruschetta al pomodoro	Spaghetti alle vongole	Pasta al pesto
Pesce finto	bastoncini di pesce	Filetto sogliola impanato	Filetti di pesce alle erbe aromatiche in bianco
Pomodori in insalata	Fagiolini all'olio	Pomodori in insalata	Patate pomodorini insieme al pesce
Yogurt /gelato	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Comune di San Quirico d'Orcia
Provincia di Siena
SERVIZI SCOLASTICI



APPORTI NUTRIZIONALI PER FASCE DI ETA'

Le esigenze nutrizionali per la popolazione scolastica servita dal vostro comune, riferite al pranzo, espresse in range, sono le seguenti:

3-6 anni 501-732 kcal (40% delle kcal totali/die)

6-11 anni 626-910 kcal (40% delle kcal totali/die)

11-15 anni e adulti 794-952 kcal (40% delle kcal totali/die)

Questi valori fanno riferimento ai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) e alle indicazioni contenute nella revisione 2003 delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione.



Comune di San Quirico d'Orcia

Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



Le grammature o unità indicative per porzione, intese al crudo e al netto degli scarti, sono le seguenti:

Alimenti	Scuole materne	Scuole elementari	Adulti
Pasta o riso asciutti o farina di mais per polenta	50	70	80
Pasta o riso o altri cereali per minestra	30	30	40
Legumi per minestra	20	30	40
Gnocchi di patate	150	170	200
Ravioli o tortellini freschi	70	90	100
Carne magra (pollo, tacchino, vitellone, maiale, coniglio)	60	70-80	100
Pesce	70	100	120
Uova	1	1	1
Grana o altro formaggio stagionato	50	50	50
Stracchino o mozzarella	100	100	100
Prosciutto crudo magro	40	40	50
Prosciutto cotto	50	50	50
Tonno sgocciolato	50	50	50
Insalate e verdure	40	50	50
Verdure da cuocere	120	150	150
Patate	100	100	100



Comune di San Quirico d'Orcia Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



Legumi secchi per contorno	30	30	40
Olio extra vergine di oliva(per il pranzo)	15	20	20
Burro (se previsto dalla ricetta)	5	5	5
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	5
Pane	40	50	50
Frutta fresca	150	150	150
Yogurt alla frutta	125	125	125

Sarà cura di chi provvede a servire, proporre una porzione “ragionevole” all'interno del range riferito all'età.