



Comune di San Quirico d'Orcia

Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



MENSA SCOLASTICA COMUNE DI SAN QUIRICO D'ORCIA

2020/2021

MENU' AUTUNNALE (4 SETTIMANE/MESE)

Periodo: OTTOBRE – MARZO

1 ° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI
Minestra di patate	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio	Pasta al pomodoro
Pesce impanato	Bastoncini di pesce	Bocconcini di tacchino	Petto di pollo
Insalata	Insalata / verdure lesse	Spinaci	Finocchi e carote
Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI
Pasta tricolore all'olio	Pasta speck zucca e rosmarino	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
Spezzatino di pollo	Tacchino al forno	Petto di pollo impanato	Fettina
Fagiolini lessi	Piselli	Insalata	Patate lesse
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI
Pasta al ragù	Minestra di fagioli	Pasta al pesto	Minestrone
Prosciutto crudo	Arrostato di vitello	Polpettone	Arista di maiale
Carote julienne	Spinaci	Carote	Fagioli lessi
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI
Pastina in brodo	Pasta al ragù	Pasta in bianco	Riso all'olio
Arrostato di tacchino	Frittata	Frittata	Spezzatino
Piselli	Insalata	Cavolella	Spinaci
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	Pasta al ragù
Polpette di manzo	Prosciutto cotto	Fettine alla pizzaiola	Filetto di sogliola alla magnaia
Spinaci	Patata lesse	Fagiolini in tegame	Insalata
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Comune di San Quirico d'Orcia

Provincia di Siena



SERVIZI SCOLASTICI
MENZA SCOLASTICA COMUNE DI SAN QUIRICO D'ORCIA
MENU' ESTIVO - 4 SETTIMANE/MESE
Periodo: APRILE – SETTEMBRE

1 ° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI
Risotto alla milanese	Pasta al pomodoro e origano	Riso in bianco	Penne alla fiorentina
Filetto di sogliola alla mugnaia	Petto di pollo impanato	Mozzarella o formaggio fresco	Caprese
Insalata	Insalata mista	Spinaci	
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI
Pasta al pomodoro	Risotto in bianco	Pasta al pomodoro	Riso all'olio e parmigiano
Prosciutto crudo /cotto	Vitello arrosto	Polpettone	Pepite di pollo impanate
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
Minestrone	Pasta al pesto	Pasta con piselli e prosciutto cotto a dadini	Pici al pomodoro
Formaggio leerdammer/fontina/groviera	Scaloppina di tacchino al latte	Petto di pollo al limone	Uova sode tagliate a fettine con il taglia uovo
Pomodoro	Patate arrosto	Insalata	Pomodori
Macedonia frutta fresca	Frutta di stagione	Gelato	Frutta di stagione
GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI
Riso al pomodoro/bianco	Pasta al ragù	Minestrone	Pasta fredda formaggio e prosciutto cotto a dadini
Fettine alla pizzaiola	Pecorino fresco	Fesa di tacchino al forno	Roast beef
Fagiolini	Fave/pere	Patate lesse	Piselli
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
VENERDI	VENERDI	VENERDI	VENERDI
Pasta al pesto	Minestrone	Spaghetti alle vongole	Pasta al pesto
Uovo o frittata	bastoncini di pesce	Filetto sogliola impanato	Bastoncini di pesce
Pomodori in insalata	Fagiolini all'olio	Pomodori in insalata	Pomodori al forno
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.

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



Comune di San Quirico d'Orcia Provincia di Siena

SERVIZI SCOLASTICI



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
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.