



COMUNE DI PUTIFIGARI

Provincia di Sassari

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO - INVERNO

GIORNO	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 settimana
Lunedì	Farfalle al pomodoro Polpette al sugo Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Risotto al pomodoro Cotoletta alla milanese Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdura con orzo Sogliola o platessa alla piazzaiola\acqua pazza Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Brodo di carne con pastina Carne lessa di pollo Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Pasta alla carbonara di zucchine Hamburg di manzo Insalata di finocchi e carote Pane Frutta fresca di stagione Acqua
Martedì	Risotto allo zafferano Spezzatino di manzo con verdure Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Brodo di carne di vitello con pastina Bocconcini di vitello in umido con carote Patate lesse o al forno Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto\crudo e formaggio o mozzarella Fagiolini \ carote all'olio Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Tagliatelle all'uovo al ragù Frittata di verdura Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Brodo di carne con pastina Carne lessa di pollo Patate arrosto Pane Frutta fresca di stagione Acqua
Mercoledì	Minestrone di legumi misti (anche passato) Straccetti di pollo panati al forno Crocchette di patate Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Fusilli con broccoli Merluzzo\sogliola al verde o con olio e limone Carote\ finocchi lessi o prezzemolati Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Pennette pomodoro e tonno Hamburger di manzo Spinaci al burro o patate al vapore Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto al pomodoro Bocconcini di vitello in umido con olive Fagiolini\carote all'olio Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua
Giovedì	Lasagne al forno Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure con riso Polpette di carne mista al forno Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto alle verdure Polpettine al forno (carni miste) Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Pipette al burro Bastoncini di pesce Verdura cotta (spinaci o bietole) Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Lasagne al forno Bastoncini di pesce Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua
Venerdì	Sedanini al ragù vegetale Polpette di pesce con verdure Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro Bresaola olio/limone – prosciutto cotto Verdura cotta (spinaci o bietole) Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Sedanini alla carbonara di zucchine Hamburger di manzo Spinaci al burro o patate al vapore Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Crema di fagioli con crostini Polpette al sugo Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua	Risotto allo zafferano Scaloppine alla pizzaiola Spinaci saltati\carote brasate Pane Frutta fresca di stagione\macedonia di frutta Acqua

La frutta deve essere di almeno di tre tipi diversi nell'arco della settimana.

Allegato 2) al Capitolato di gara



COMUNE DI PUTIFIGARI

Provincia di Sassari

MENU' SCOLASTICO PRIMAVERA - ESTATE

GIORNO	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 settimana
Lunedì	Pizza Prosciutto cotto Pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua	Minestrone estivo Crocchette di pesce Verdure grigliate o al vapore Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Conchigliette al tonno al naturale e olio extravergine d'oliva Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua	Minestrone estivo o crema di verdure con crostini Straccetti di pollo panati al forno Patate lesse o al forno Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto alle verdure Omelette Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua
Martedì	Pastina in brodo di pollo Carne lessa di pollo Crocchette di patate Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Fusilli al ragù vegetale Omelette Insalata pomodori, cetrioli e mais Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua	Risotto alle verdure Frittata di verdure al forno Fagiolini lessi Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Pizza Prosciutto cotto Tris di verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo Filetti di platessa\sogliola pannata al forno Carote a julienne Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua
Mercoledì	Farfalle al pesto e patate Merluzzo alla pizzaiola Fagiolini lessi Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure o crema di verdura Hamburger Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto allo zafferano Vitello alla pizzaiola Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Insalata di riso o risotto con verdure Petti di pollo panati Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua
Giovedì	Vellutata di carote o zucchine Fesa di tacchino al forno Patate al forno Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua	Pasta all'olio o al burro Tortino con verdure Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salvia Cosce di pollo arrosto Tris di verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua	Pennette al pomodoro fresco Crocchette o bastoncini di pesce Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Crema di verdure estive con crostini Cotoletta alla milanese al forno Fagiolini verdi e patate lesse Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua
Venerdì	Pennette alla carbonara di zucchine Polpette al sugo Carote a julienne Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Giochetti sardi al pomodoro fresco Vitello alla pizzaiola Fagiolini lessi Pane Frutta fresca\macedonia di frutta Acqua	Pasta pomodoro e basilico Tonno all'olio d'oliva Fagiolini verdi e patate lesse Pane Frutta fresca di stagione Acqua	Farfalle con gamberi e crema di zucchine Polpette di carne mista Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca di stagione\gelato Acqua	Pasta al pesto Straccetti di pollo panati al forno Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca di stagione Acqua

La frutta deve essere di almeno di tre tipi diversi nell'arco della settimana.

GRAMMATURE CONSIGLIATE NEI MENU' SCOLASTICI

INGREDIENTI		Scuola materna	Scuola elementare	Scuola media e adulti
Pasta/Riso asciutti	Gr.	60	80	90
Sugo di pomodoro	"	40	50	50
Parmigiano per condimento	"	8	10	12
Olio extrav. di oliva per condim.	"	5	5	5
Verdure e legumi in passato	"	40	50	50
Pasta/Riso in brodo	"	40	50	50
Pizza Margherita: Base pizza	"	50-60	70-80	90-100
Mozzarella di mucca	"	30	40	40
Pomodori pelati	"	30	40	40
Olio per condimento	"	5	8	10
Carne (a crudo, al netto degli scarti)	"	60	70-80	90-100
Pesce (a crudo, al netto degli scarti)	"	60	70-80	80-90
Prosciutto crudo o cotto sgrassato	"	30	40	50
Formaggio	"	50	60	70
Legumi secchi	"	40	45	60
Uovo	N°	1 (da gr. 80)	1 (da gr. 80)	1 (da gr. 80)
Verdura (cruda/cotta)	Gr.	40/100	60/120	60/150
Patate lesse o al forno o pure	"	100	120	150
Frutta fresca	"	100	150	150
Sale		Q.b	Q.b	Q.b
Pane	"	50	60	70-80

N.B.:

- Le grammature sono riferite ad alcuni fra gli alimenti principali.
- Le grammature sono considerate a crudo ed al netto degli scarti
- Le grammature per gli insegnanti sono paragonabili a quelle per la scuola media.
- La pizza è considerata piatto unico e completo, per cui un eventuale secondo deve essere leggero (es: Prosciutto e Insalata cotta o cruda).

APPORTO CALORICO CONSIGLIATO PER IL PASTO DELLA MENSA PER FASCIA D'ETA'

SCUOLA MATERNA Kcal. 550 (valore medio)

PROTEINE gr.20 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.17 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr. 87 (60% cal.tot.)

SCUOLA ELEMENTARE Kcal.700 (valore medio)

PROTEINE gr.25 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.20 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr.105 (60% cal.tot.)

SCUOLA MEDIA (Kcal. 870 (valore medio)

PROTEINE gr.30 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.25 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr.110 (60% cal.tot.)

