



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2019 - 2020 **1° settimana**

<i>Lunedì</i> <i>Pasta al ragù</i> <i>Mozzarella</i> <i>Spinaci saltati</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Martedì</i> <i>Pasta al pesto invernale</i> <i>Petto di pollo al limone</i> <i>Finocchi gratinati</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Mercoledì</i> <i>Pasta all'olio</i> <i>Tonno all'olio di oliva</i> <i>Fagiolini all'olio</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Giovedì</i> <i>Minestra in brodo vegetale</i> <i>con pasta</i> Pasta all'olio <i>Uovo sodo</i> <i>Verdure miste in</i> <i>pinzimonio</i> <i>Torta di mele</i>			<i>Venerdì</i> <i>Passato di legumi con orzo</i> Orzo con crema di legumi <i>Filetti di merluzzo impanati</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	70	Pasta	70	70	Pasta	70	70	Pasta	40	70	Orzo	40	70
Carne	20	30	Cavolo	25	35	Olio	10	10	Brodo	Qb	Qb	Legumi	20	30
Pomodoro	Qb	Qb	Pinoli	Qb	Qb		5	5	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb
Odori	Qb	Qb	Parmigiano	5	10	Tonno			Uova	N°1	N°1 ½	Olio	5	5
Olio	5	5	Olio	5	5	Olio	60	80	Olio	5	5	Merluzzo	100	100
Mozzarella	50	60	Pollo	60	80	Fagiolini	5	5	Verdure	150	200	Pangrattato	Qb	Qb
Spinaci	150	200	Limone	Qb	Qb	Olio	150	200	Olio	5	5	Olio	5	5
Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5	Pane	5	5	Pane	50	70	Insalata	40	40
Olio	5	5	Finocchi	150	200	Frutta	50	70	Torta	50	80	Olio	5	5
Pane	50	70	Pangrattato	Qb	Qb		150	150				Pane	50	70
Frutta	150	150	Parmigiano	10	10							Frutta	150	150
			Latte	Qb	Qb									
			Burro	5	5									
			Pane	50	70									
			Frutta	150	150									

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2020 - 2021 **2° settimana**

<i>Lunedì</i> <i>Passato di verdure con farro</i> <i>Farro con crema di verdure</i> <i>Polpette alla pizzaiola</i> <i>Carote filè</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Martedì</i> <i>Risotto alla zucca gialla</i> <i>Frittata al formaggio</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Mercoledì</i> <i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i> <i>Pasta all'olio</i> <i>Platessa impanata al forno</i> <i>Patate lesse</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Giovedì</i> <i>Pasta alle verdure</i> <i>Arista</i> <i>Cavolfiore al prezzemolo</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Venerdì</i> <i>Polenta al sugo</i> <i>Rollè di tacchino</i> <i>Fagiolini al pomodoro</i> <i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Farro	40 70	50 70	Riso	70	70	Pasta	40 70	50 70	Pasta	70	70	Polenta	70	80
Odori	Qb	Qb	Zucca	25	35	Brodo	Qb	Qb	Verdure	25	35	Carne		
Verdure	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5	Odori	Qb	Qb	macinata	15	25
Olio	5	5	Olio	5	5	Platessa	100	100	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb
Carne	50	70	Uova	N°1/2	N°1	Platessa	100	100	Arista	60	80	Odori	Qb	Qb
Pangrattato	Qb	Qb	Parmigiano	20	25	Pangrattato	Qb	Qb	Olio	5	5	Olio	5	5
o	Qb	Qb	Olio	5	5	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb	Tacchino	60	80
Uovo	Qb	Qb	Insalata	40	40	Patate	120	180	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Olio	5	5	Cavolfiore	150	200	Olio	5	5
Aromi	5	5	Pane	50	70	Pane	50	70	Prezzemolo	Qb	Qb	Fagiolini	150	200
Olio	150	200	Frutta	150	150	Frutta	150	150	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb
Carote	5	5							Pane	50	70	Aromi	Qb	Qb
Olio	50	70							Frutta	150	150	Olio	5	5
Pane	150	150										Pane	50	70
Frutta												Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2020 - 2021 **3° settimana**

<i>Lunedì</i>			<i>Martedì</i>			<i>Mercoledì</i>			<i>Giovedì</i>			<i>Venerdì</i>				
<i>Pasta al pomodoro</i>			<i>Passato di verdura con farro</i>			<i>Pizza margherita</i>			<i>Passato di fagioli con pasta</i>			<i>Risotto allo zafferano</i>				
<i>Petto di pollo impanato</i>			<i>Farro con crema di verdure</i>			<i>Pecorino toscano</i>			<i>Pasta con crema di fagioli</i>			<i>Tonno all'olio di oliva</i>				
<i>Carote all'olio</i>			<i>Hamburger</i>			<i>Insalata mista</i>			<i>Prosciutto cotto</i>			<i>Fagiolini all'olio</i>				
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Patate lesse</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Finocchi filè</i>			<i>Torta margherita</i>				
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>				
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti		
Pasta	70	70	Farro	40 70	50 70	Impasto	200	250	Pasta	40 70	50 70	Riso	70	70		
Pomodoro	25	35	Verdure	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb	Fagioli	20	30	Zafferano	Qb	Qb		
Odori	Qb	Qb	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb		
Olio	5	5	Hamburger	60	80	Mozzarella	50	60	Olio	5	5	Olio	5	5		
Pollo	60	80	Olio	5	5	Olio	5	5	Prosciutto	20	30	Tonno	60	80		
Pangrattat	Qb	Qb	Patate	120	180	Pecorino	40	50	Finocchi	150	200	Olio	5	5		
o	Qb	Qb	Olio	5	5	Insalata	40	40	Olio	5	5	150	200	Fagiolini	5	10
Farina	Qb	Qb	Pane	50	70	Olio	5	5	Pane	50	70	Olio	50	70		
Uova	5	5	Frutta	150	150	Frutta	150	150	Frutta	150	150	Pane	50	80		
Olio	150	200										Torta				
Carote	5	5														
Olio	50	70														
Pane	150	150														
Frutta																

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2020 - 2021 **4° settimana**

<i>Lunedì</i>			<i>Martedì</i>			<i>Mercoledì</i>			<i>Giovedì</i>			<i>Venerdì</i>		
<i>Risotto alla parmigiana</i>			<i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i>			<i>Lasagne al ragù</i>			<i>Passato di verdure con orzo</i>			<i>Pasta al pomodoro</i>		
<i>Pollo arrosto</i>			<i>con pasta</i>			<i>Bresaola</i>			<i>Orzo con crema di verdure</i>			<i>Polpettone</i>		
<i>Insalata mista</i>			<i>Pasta all'olio</i>			<i>Piselli all'olio</i>			<i>Parmigiano</i>			<i>Bietola all'agro</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Polpette di pesce alla livornese</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Pinzimonio</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
<i>Purè</i>			<i>Frutta di stagione</i>						<i>Frutta di stagione</i>					
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	70	Pasta	40 70	50 70	Pasta uovo	40	50	Orzo	40 70	50 70	Pasta	70	70
Parmigiano	20	25	Brodo	Qb	Qb	Carne	20	25	Verdure	Qb	Qb	Pomodoro	25	35
o	Qb	Qb	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Odori	Qb	Qb
Aromi	5	5	Platessa	100	100	Odori	Qb	Qb	Parmigiano	30	50	Olio	5	5
Olio	60	80	Uovo	Qb	Qb	Besciamella	Qb	Qb	Verdure	150	200	Macinato	60	80
Pollo	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Olio	5	5	Uova	Qb	Qb
Aromi	5	5	Aromi	Qb	Qb	Bresaola	40	60	Pane	50	70	Pangrattato	Qb	Qb
Olio	40	40	Pangrattato	Qb	Qb	Piselli	150	200	Frutta	150	150	Parmigiano	10	15
Insalata	5	5	Olio	5	5	Olio	5	5				Olio	5	5
Olio	50	40	Patate	120	180	Pane	50	70				Bietola	150	200
Pane	150	150	Latte	Qb	Qb	Frutta	150	150				Limone	Qb	Qb
Frutta			Burro	5	5							Olio	5	5
			Pane	50	70							Pane	50	70
			Frutta	150	150							Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2020 - 2021 **5° settimana**

<i>Lunedì</i> <i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i> <i>Pasta all'olio</i> <i>Crocchette di carne e patate</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Martedì</i> <i>Tagliatelle al ragù</i> <i>Stracchino</i> <i>Cavolfiore gratinato</i> <i>Torta al cioccolato</i>			<i>Mercoledì</i> <i>Passato di verdure con orzo</i> <i>Orzo con crema di verdure</i> <i>Frittata di patate</i> <i>Finocchi in pinzimonio</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Giovedì</i> <i>Pasta al pomodoro</i> <i>Petto di pollo alla salvia</i> <i>Lenticchie stufate al pomodoro</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Venerdì</i> <i>Passato di ceci con riso</i> <i>Riso con crema di ceci</i> <i>Platessa impanata</i> <i>Patate arrosto</i> <i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	40 70	50 70	Pasta uovo	40	70	Orzo	40 70	50 70	Pasta	70	70	Riso	40 70	50 70
Brodo	Qb	Qb	Carne	25	35	Odori	Qb	Qb	Pomodoro	25	35	Ceci	20	30
Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Verdure	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Carne	60	80	Odori	Qb	Qb	Olio	5	5	Olio	5	5	Olio	5	5
Patate	Qb	Qb	Olio	5	5	Uova	N°1	N°1 ½	Pollo	60	80	Platessa	100	100
Pangrattato	Qb	Qb	Stracchino	50	60	Patate	Qb	Qb	Salvia	Qb	Qb	Pangrattato	Qb	Qb
o	Qb	Qb	Cavolfiore	150	200	Olio	5	5	Olio	5	5	Olio	5	5
Uovo	5	5	Pangrattato	Qb	Qb	Finocchi	150	200	Lenticchie	80	100	Patate	120	180
Olio	40	40	Parmigiano	10	15	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Insalata	5	5	Burro	5	5	Pane	50	70	Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	50	70	Pane	50	70	Frutta	150	150	Olio	5	5	Pane	50	70
Pane	150	150	Torta	50	80				Pane	50	70	Frutta	150	150
Frutta									Frutta	150	150			

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.



Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2020 - 2021 **6° settimana**

<i>Lunedì</i>			<i>Martedì</i>			<i>Mercoledì</i>			<i>Giovedì</i>			<i>Venerdì</i>		
<i>Pasta all'olio</i>			<i>Lasagne alla zucca gialla</i>			<i>Risotto agli spinaci</i>			<i>Pizza margherita</i>			<i>Crema di lenticchie con quadrucci</i>		
<i>Medaglioni di merluzzo alla livornese</i>			<i>Prosciutto cotto</i>			<i>Petto di pollo gratinato</i>			<i>Stracchino</i>			<i>Quadrucci con crema di lenticchie</i>		
<i>Spinaci saltati</i>			<i>Fagiolini all'olio</i>			<i>Piselli all'olio</i>			<i>Insalata mista</i>			<i>Uovo sodo</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Verdure miste a buglione</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	70	Pasta	40	50	Riso	70	70	Impasto	200	250	Quadrucci	40 70	50 70
Olio	5	5	all'uovo	Qb	Qb	Spinaci	25	35	Pomodoro	Qb	Qb	Lenticchie	70	80
Tacchino	60	80	Besciamella	30	40	Odori	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Panna	5	10
Aromi	Qb	Qb	Zucca gialla	5	5	Olio	5	5	Mozzarella	50	60	Odori	Qb	Qb
Olio	5	5	Burro			Pollo	60	80	Olio	5	5	Olio	5	5
Merluzzo	100	100	Prosciutto cotto	40	60	Pangrattato	Qb	Qb	Stracchino	40	50	Uova	N. 1	N. 1 ½
Pomodoro	Qb	Qb		150	200	Parmigiano	5	10	Olio	5	5	Olio	5	5
Aromi	Qb	Qb	Fagiolini	5	5	Olio	5	5	Insalata	40	40	Verdure	150	200
Olio	3	5	Olio			Piselli	150	200	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb
Pane	50	70	Pane	50	70	Olio	5	5	Frutta	150	150	Pomodoro	Qb	Qb
Frutta	150	150	Frutta	150	150	Pane	50	70				Olio	5	5
						Frutta	150	150				Pane	50	70
												Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>1° SETTIMANA</u>	Pasta al ragù Mozzarella Spinaci saltati Frutta di stagione	Pasta al pesto invernale Petto di pollo al limone Finocchi gratinati Frutta di stagione	Pasta all'olio Tonno all'olio di oliva Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Pasta all'olio Uovo sodo Verdure miste in pinzimonio Torta di mele	Passato di legumi con orzo Orzo con crema di legumi Filetti di merluzzo impanati Insalata mista Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Platessa all'olio Carote lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Pasta all'olio Pesce all'olio Patate lesse Pane comune Mela
NO LATTE E DERIVATI	Fettina all'olio	Pasta all'olio Finocchi file	Menù del giorno	Frutta di stagione o torta vegana	Filetti di merluzzo no latte e derivati
NO POMODORO	Pasta al ragù in bianco o all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno	Pasta all'olio o minestra no pomodoro Verdure in pinzimonio no pomodoro	Insalata mista no pomodoro



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Pollo all'olio Frutta di stagione o torta vegana	Filetti di merluzzo impanati no uovo
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno	Fettina all'olio	Menù del giorno	Pollo all'olio
NO GLUTINE	Pasta no glutine al ragù Pane no glutine	Pasta no glutine al pesto invernale Finocchi gratinati con pangrattato no glutine Pane no glutine	Pasta no glutine all'olio Pane no glutine	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Pasta no glutine all'olio Torta con farina no glutine Pane no glutine	Passato di legumi con riso Riso con crema di legumi Filetti di merluzzo previsti dal prontuario o pesce all'olio Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Pasta al pomodoro	Stracchino	Fagioli al pomodoro	Menù del giorno	Polpette di miglio al forno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pasta all'olio Pane comune	Tonno solo all'olio di oliva Pane comune	Pane comune Torta no preconfezionata	Pesce all'olio Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>2° SETTIMANA</u>	Passato di verdure con farro Farro con crema di verdure Polpette alla pizzaiola Carote filè Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Frittata al formaggio Insalata mista Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Pasta all'olio Platessa impanata al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta alle verdure Arista Cavolfiore al prezzemolo Frutta di stagione	Polenta al ragù Rollè di tacchino Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Mela	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Banana	Pasta all'olio Platessa all'olio Pane comune Mela	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Polenta all'olio Tacchino all'olio Carote lesse Pane comune Mela
NO LATTE E DERIVATI	Polpette senza latte e derivati	Frittata no formaggio	Platessa no preimpanata	Menù del giorno	Menù del giorno
NO POMODORO	Passato di verdure con farro no pomodoro Polpette in bianco Fettina all'olio	Insalata mista no pomodoro	Pasta all'olio o minestra no pomodoro	Pasta all'olio o pasta alle verdure no pomodoro	Polenta all'olio Fagiolini all'olio



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Fettina all'olio	Pollo all'olio	Platessa all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno	Pollo all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Passato di verdure con riso no glutine Riso con crema di verdure Polpette con pangrattato o farina no glutine Pane no glutine	Riso cotto a parte alla zucca gialla Pane no glutine	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Pasta no glutine all'olio Platessa impanata con pangrattato no glutine Pane no glutine	Pasta no glutine alle verdure Pane no glutine	Farina gialla per polenta prevista dal prontuario al ragù Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Hamburger di soia alla pizzaiola	Menù del giorno	Fagioli lessi	Seitan impanato	Polenta all'olio Stracchino
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pane comune	Platessa no preimpanata Pane comune	Pane comune	Pane comune
NO CARNE SUINO	Polpette di sola carne di vitellone	Menù del giorno	Menù del giorno	Fettina all'olio	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>3° SETTIMANA</u>	Pasta al pomodoro Petto di pollo impanato Carote all'olio Frutta di stagione	Passato di verdure con farro Farro con crema di verdure Hamburger Patate lesse Frutta di stagione	Pizza margherita Pecorino toscano Insalata mista Frutta di stagione	Passato di fagioli con pasta Pasta con crema di fagioli Prosciutto cotto Finocchi filè Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Tonno all'olio di oliva Fagiolini all'olio Torta margherita
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Mela	Riso all'olio Fettina all'olio Pane comune Mela	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Pasta all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Riso all'olio Platessa all'olio Carote lesse Pane comune Banana
NO LATTE E DERIVATI	Pollo impanato no formaggio	Menù del giorno	Pizza con solo pomodoro Bresaola	Prosciutto senza tracce di lattosio	Frutta di stagione o torta vegana
NO POMODORO	Pasta all'olio	Passato di verdura no pomodoro	Ciaccino all'olio no pomodoro Insalata mista no pomodoro	Menù del giorno	Menù del giorno



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Pollo impanato no uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Frutta di stagione o torta vegana
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Pollo all'olio
NO GLUTINE	Pasta no glutine al pomodoro Pollo impanato con pangrattato no glutine Pane no glutine	Passato di verdura con riso Riso con crema di verdure Pane no glutine	Impasto per pizza no glutine	Passato di fagioli con pasta no glutine Prosciutto no glutine Pane no glutine	Riso cotto a parte allo zafferano Torta con farina no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Uovo sodo	Hamburger di soia Patate lesse	Menù del giorno	Bocconcini di parmigiano	Uovo sodo
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pollo no preimpanato Pane comune	Pane comune	Pane comune	Prosciutto senza tracce di frutta a guscio Pane comune	Pane comune Torta no preconfezionata
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Bocconcini di parmigiano	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>4° SETTIMANA</u>	Risotto alla parmigiana Pollo arrosto Insalata mista Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Pasta all'olio Polpette di pesce alla livornese Purè Frutta di stagione	Lasagne al ragù Bresaola Piselli all'olio Frutta di stagione	Passato di verdure con orzo Orzo con crema di verdure Parmigiano Pinzimonio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettone Bietola all'agro Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Platessa all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Banana
NO LATTE E DERIVATI	Riso all'olio	Patate lesse	Pasta al ragù	Pollo all'olio	Fettina all'olio
NO POMODORO	Insalata mista no pomodoro	Pasta all'olio Polpette di pesce in bianco	Pasta all'olio	Passato di verdure no pomodoro	Pasta all'olio Polpettone in bianco



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Polpette di pesce no uovo o platessa all'olio	Pasta al ragù	Menù del giorno	Fettina all'olio
NO PESCE	Menù del giorno	Pollo all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte alla parmigiana Pane no glutine	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Pasta no glutine all'olio Polpette di pesce con pangrattato no glutine Pane no glutine	Lasagne no glutine al ragù Pane no glutine	Passato di verdure con riso Pane no glutine	Pasta no glutine al pomodoro Polpettone con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Tofu alla livornese	Hamburger di soia	Lasagne al pomodoro Stracchino	Menù del giorno	Uova al pomodoro
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>5° SETTIMANA</u>	Minestra in brodo vegetale con pasta Pasta all'olio Crocchette di carne e patate Insalata mista Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Stracchino Cavolfiore gratinato Torta al cioccolato	Passato di verdure con orzo Orzo con crema di verdure Frittata di patate Finocchi in pinzimonio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo alla salvia Lenticchie stufate al pomodoro Frutta di stagione	Passato di ceci con riso Riso con crema di ceci Platessa impanata Patate arrosto Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Riso all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Riso all'olio Pesce all'olio Patate lesse Pane comune Mela
NO LATTE E DERIVATI	Crocchette senza formaggio o fettina all'olio	Tagliatelle no latte o pasta al ragù Fettina all'olio Cavolfiore lesso Frutta di stagione o torta vegana	Frittata di patate senza latte e/o formaggio	Menù del giorno	Platessa no prefritta o no preimpanata



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO POMODORO	Pasta all'olio Insalata mista no pomodoro	Tagliatella all'olio	Passato di verdura con orzo no pomodoro	Pasta all'olio Lenticchie lesse	Menù del giorno
NO UOVO	Fettina all'olio	Pasta al ragù Frutta di stagione o torta vegana	Pollo all'olio	Menù del giorno	Platessa no prefritta o no preimpanata no uovo
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Pollo all'olio
NO GLUTINE	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Pasta no glutine all'olio Crocchette con pangrattato no glutine Pane no glutine	Tagliatelle all'uovo no glutine al ragù Cavolfiore gratinato con pangrattato no glutine Pane no glutine Torta con farina no glutine	Passato di verdura con riso no glutine Frittata di patate no farina Pane no glutine	Pasta no glutine al pomodoro Pane no glutine	Passato di ceci con riso cotto a parte Platessa impanata con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Frittata	Tagliatelle all'olio	Menù del giorno	Lenticchie stufate al pomodoro Carote lesse	Seitan impanato
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Platessa no preimpanata Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Torta no preconfezionata	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2020 – 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>6° SETTIMANA</u>	Pasta all'olio Medaglioni di merluzzo alla livornese Spinaci saltati Frutta di stagione	Lasagne alla zucca gialla Prosciutto cotto Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Risotto agli spinaci Petto di pollo gratinato Piselli all'olio Frutta di stagione	Pizza margherita Stracchino Insalata mista Frutta di stagione	Crema di lenticchie con quadrucci Quadrucci con crema di lenticchie Uovo sodo Verdure miste a buglione Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Merluzzo all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Carote lesse Pane comune Mela	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Mela	Pasta all'olio Pesce all'olio Carote lesse Pane comune Banana	Riso all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Mela
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Pasta alla zucca gialla no besciamella Prosciutto cotto senza tracce di lattosio sulla superficie	Pollo all'olio	Pizza con solo pomodoro Bresaola	Crema di lenticchie con quadrucci no panna e formaggio
NO POMODORO	Merluzzo all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno	Pizza bianca con solo mozzarella	Crema di lenticchie con quadrucci no pomodoro Verdure miste all'olio no pomodoro



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Pasta alla zucca gialla	Pollo gratinato no uovo	Menù del giorno	Pollo all'olio
NO PESCE	Pollo all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Pasta no glutine all'olio Pane no glutine	Lasagne no glutine alla zucca gialla con besciamella no glutine Prosciutto previsto dal prontuario Pane no glutine	Riso cotto a parte agli spinaci Pollo gratinato con pangrattato no glutine Pane no glutine	Impasto per pizza no glutine	Crema di lenticchie con pastina no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Hamburger di soia alla livornese	Uovo sodo	Polpette di miglio al forno Piselli all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Prosciutto senza tracce di frutta a guscio Pane comune	Pane comune	Impasto per pizza senza tracce di frutta a guscio	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Uovo sodo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

		Frutta	100	150										
--	--	--------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola dell'infanzia
Anno scolastico 2020 - 2021 **2° settimana**

<u>Lunedì</u>			<u>Martedì</u>			<u>Mercoledì</u>			<u>Giovedì</u>			<u>Venerdì</u>		
<i>Passato di verdure con farro</i>			<i>Risotto alla zucca gialla</i>			<i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i>			<i>Pasta alle verdure</i>			<i>Polenta al ragù</i>		
<i>Farro con crema di verdure</i>			<i>Frittata al formaggio</i>			<i>Pasta all'olio</i>			<i>Arista</i>			<i>Rollè di tacchino</i>		
<i>Polpette alla pizzaiola</i>			<i>Insalata mista</i>			<i>Platessa fritta</i>			<i>Cavolfiore al prezzemolo</i>			<i>Fagiolini al pomodoro</i>		
<i>Carote filè</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Patate lesse</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
<i>Frutta di stagione</i>														
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Farro	30 50	50 70	Riso	50	70	Pasta	30 50	50 70	Pasta	50	70	Polenta	60	80
Odori	Qb	Qb	Zucca	20	35	Brodo	Qb	Qb	Verdure	20	35	Carne		
Verdure	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5	Odori	Qb	Qb	macinata	15	25
Olio	5	5	Olio	5	5	Platessa	70	100	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb
Carne	40	70	Uova	N°1/2	N°1	Pangrattato	Qb	Qb	Arista	50	80	Odori	Qb	Qb
Uovo	Qb	Qb	Parmigiano	15	25	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Pangrattato	Qb	Qb	Olio	5	5	Patate	120	180	Olio	5	5	Tacchino	50	80
o	Qb	Qb	Insalata	40	40	Olio	5	5	Cavolfiore	100	200	Aromi	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Pane	40	70	Prezzemolo	Qb	Qb	Olio	5	5
Aromi	5	5	Pane	40	70	Frutta	100	150	Olio	5	5	Fagiolini	100	200
Olio	120	200	Frutta	100	150				Frutta	100	150	Pomodoro	Qb	Qb
Carote	5	5							Pane	40	70	Aromi	Qb	Qb
Olio	40	70							Frutta	100	150	Olio	5	5
Pane	100	150										Pane	40	70



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Frutta											Frutta	100	150
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	-----	-----

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola dell'infanzia
Anno scolastico 2020 - 2021 **3° settimana**

<u>Lunedì</u>			<u>Martedì</u>			<u>Mercoledì</u>			<u>Giovedì</u>			<u>Venerdì</u>		
<i>Pasta al pomodoro</i>			<i>Passato di verdura con farro</i>			<i>Pizza margherita</i>			<i>Passato di fagioli con pasta</i>			<i>Risotto allo zafferano</i>		
<i>Petto di pollo impanato</i>			<i>Farro con crema di verdure</i>			<i>Pecorino toscano</i>			<i>Pasta con crema di fagioli</i>			<i>Tonno all'olio di oliva</i>		
<i>Carote all'olio</i>			<i>Hamburger</i>			<i>Insalata mista</i>			<i>Prosciutto cotto</i>			<i>Fagiolini all'olio</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Patate lesse</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Finocchi filè</i>			<i>Torta margherita</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	50	70	Farro	30 50	50 70	Impasto	150	250	Pasta	30 50	50 70	Riso	50	70
Pomodoro	20	35	Verdure	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb	Fagioli	20	30	Zafferano	Qb	Qb
Odori	Qb	Qb	Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Olio	5	5	Hamburger	50	80	Mozzarella	20	40	Olio	5	5	Olio	5	5
Pollo	50	80	Olio	5	5	Olio	5	5	Prosciutto	15	30	Tonno	50	80
Pangrattato	Qb	Qb	Patate	120	180	Pecorino	30	50	Finocchi	100	200	Olio	5	5
o	Qb	Qb	Olio	5	5	Insalata	40	40	Olio	5	5	Fagiolini	100	200
Farina	Qb	Qb	Pane	40	70	Olio	5	5	Pane	40	70	Olio	5	10
Uova	5	5	Frutta	100	150	Frutta	100	150	Frutta	100	150	Pane	40	70
Olio	100	200										Torta	40	80
Carote	5	5												
Olio	40	70												
Pane	100	150												
Frutta														

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le grammature e le ricette del menù **inverno** per **scuola dell'infanzia**
Anno scolastico 2020 - 2021 **4° settimana**

<i>Lunedì</i>			<i>Martedì</i>			<i>Mercoledì</i>			<i>Giovedì</i>			<i>Venerdì</i>		
<i>Risotto alla parmigiana</i>			<i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i>			<i>Lasagne al ragù Bresaola</i>			<i>Passato di verdure con orzo</i>			<i>Pasta al pomodoro</i>		
<i>Pollo arrosto</i>			<i>Pasta all'olio</i>			<i>Piselli all'olio</i>			<i>Orzo con crema di verdure</i>			<i>Polpettone</i>		
<i>Insalata mista</i>			<i>Polpette di pesce alla livornese</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Parmigiano</i>			<i>Bietola all'agro</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Purè</i>						<i>Pinzimonio</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>						<i>Frutta di stagione</i>					
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	50	70	Pasta	30 50	50 70	Pasta uovo	30	50	Orzo	30 50	50 70	Pasta	50	70
Parmigian	15	25	Brodo	Qb	Qb	Carne	15	25	Verdure	Qb	Qb	Pomodoro	20	35
o	Qb	Qb	Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Odori	Qb	Qb
Aromi	5	5				Odori	Qb	Qb				Olio	5	5
Olio	50	80	Platessa	70	100	Besciamella	Qb	Qb	Parmigiano	30	50			
Pollo	Qb	Qb	Pangrattato	Qb	Qb	Olio	5	5	Verdure	100	200	Macinato	50	80
Aromi	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Bresaola	30	60	Olio	5	5	Uova	Qb	Qb
Olio	40	40	Uova	Qb	Qb				Pane	40	70	Pangrattato	Qb	Qb
Insalata	5	5	Aromi	Qb	Qb	Piselli	100	200	Frutta	100	150	Parmigiano	10	15
Olio	20	40	Olio	5	5	Olio	5	5				Olio	5	5
Pane	100	150	Patate	120	180	Pane	40	70				Bietola	100	200
			Latte	Qb	Qb	Frutta	100	150				Limone	Qb	Qb
			Burro	5	5							Olio	5	5



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Frutta			Pane Frutta	40 100	70 150						Pane Frutta	40 100	70 150
--------	--	--	----------------	-----------	-----------	--	--	--	--	--	----------------	-----------	-----------

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola dell'infanzia**
Anno scolastico 2020 – 2021 **5° settimana**

<i>Lunedì</i> <i>Minestra in brodo vegetale con pasta</i> <i>Pasta all'olio</i> <i>Crocchette di carne e patate</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Martedì</i> <i>Tagliatelle al ragù</i> <i>Stracchino</i> <i>Cavolfiore gratinato</i> <i>Torta al cioccolato</i>			<i>Mercoledì</i> <i>Passato di verdure con orzo</i> <i>Orzo con crema di verdure</i> <i>Frittata di patate</i> <i>Finocchi in pinzimonio</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Giovedì</i> <i>Pasta al pomodoro</i> <i>Petto di pollo alla salvia</i> <i>Lenticchie stufate al pomodoro</i> <i>Frutta di stagione</i>			<i>Venerdì</i> <i>Passato di ceci con riso</i> <i>Riso con crema di ceci</i> <i>Platessa impanata</i> <i>Patate arrosto</i> <i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	30 50	50 70	Pasta uovo	50	70	Orzo	30 50	50 70	Pasta	50	Qb		Qb	Qb
Brodo	Qb	Qb	Carne	20	35	Verdure	Qb	Qb	Pomodoro	20	5		5	5
Olio	5	5	Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5	Odori	Qb			Qb	Qb
Carne	50	80	Odori	Qb	Qb	Uova	N°1	N°1 ½	Olio	5	80		Qb	Qb
Patate	Qb	Qb	Olio	5	5	Uova	N°1	N°1 ½	Pollo	50	5			
Pangrattato	Qb	Qb	Stracchino	40	60	Patate	Qb	Qb	Salvia	Qb				
o	Qb	Qb				Olio	5	5	Olio	5	100			
Uovo	5	5	Cavolfiore	100	200	Finocchi	100	200			Qb			
Olio	40	40	Pangrattato	Qb	Qb	Olio	5	5	Lenticchie	70	Qb			
Insalata	5	5	Parmigiano	10	15	Pane	40	70	Pomodoro	Qb	5			
Olio			Burro	5	5	Frutta	100	150	Aromi	Qb				
									Olio	5				



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Pane	40	70	Pane	40	70				Pane	40			
Frutta	100	150	Torta	40	80				Frutta	100			

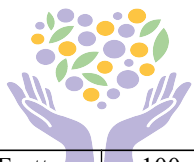
N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga
Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola dell'infanzia**
Anno scolastico 2020 - 2021 **6° settimana**

<i><u>Lunedì</u></i>			<i><u>Martedì</u></i>			<i><u>Mercoledì</u></i>			<i><u>Giovedì</u></i>			<i><u>Venerdì</u></i>			
<i>Pasta all'olio</i>			<i>Lasagne alla zucca gialla</i>			<i>Risotto agli spinaci</i>			<i>Pizza margherita</i>			<i>Crema di lenticchie con</i>			
<i>Medaglioni di merluzzo</i>			<i>Prosciutto cotto</i>			<i>Petto di pollo gratinato</i>			<i>Stracchino</i>			<i>quadrucchi</i>			
<i>alla livornese</i>			<i>Fagiolini all'olio</i>			<i>Piselli all'olio</i>			<i>Insalata mista</i>			<i>Quadrucchi con crema di</i>			
<i>Spinaci saltati</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>			<i>lenticchie</i>			
<i>Frutta di stagione</i>												<i>Uovo sodo</i>			
												<i>Verdure miste a buglione</i>			
												<i>Frutta di stagione</i>			
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti	
Pasta	50	70	Pasta uovo	30	50	Riso	50	70	Impasto	150	250	Quadrucchi	30	50	Qb
Olio	5	5	Zucca	20	35	Spinaci	20	35	Pomodoro	Qb	Qb	Lenticchie	60	5	5
Merluzzo	70	100	Aromi	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb	Panna	5		
Pomodoro	Qb	Qb	Besciamella	Qb	Qb	Olio	5	5	Mozzarella	20	40	Odori	Qb	N. 1 ½	
Aromi	Qb	Qb	Provola	10	15	Pollo	50	80	Olio	5	5	Olio	5	5	
Olio	3	5	Olio	5	5	Pangrattato	Qb	Qb	Stracchino	30	50	Uova	N. 1	200	
Spinaci	100	200	Prosciutto	30	60	Parmigiano	5	10	Insalata	40	40	Olio	5	Qb	
Aromi	Qb	Qb	Fagiolini	100	200	Olio	5	5	Olio	5	5	Verdure	100	Qb	
Olio	5	5	Olio	5	5	Piselli	100	200	Frutta	100	150	Aromi	Qb	5	
Pane	40	70	Pane	40	70	Olio	5	5				Pomodoro	Qb		
												Olio	5		



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Frutta	100	150	Frutta	100	150	Pane Frutta	40 100	70 150				Pane Frutta	40 100	
--------	-----	-----	--------	-----	-----	----------------	-----------	-----------	--	--	--	----------------	-----------	--

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2020

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali