A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **primavera** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 – 2024 **1° settimana**

Lunedì e Martedì *Pasta al pomodoro* *Arista* *Cavolfiore rifatto* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e Giovedì* *Pasta al ragù* *Fagioli all'uccelletto* *Insalata mista* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Pasta	70	80
Pomodoro	35	35	Carne	20	25
Odori	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb
Olio	5	5	Odori	Qb	Qb
			Olio	5	5
Arista	60	100			
Aromi	Qb	Qb	Fagioli		
Olio	5	5	secchi	30	50
			Aromi	Qb	Qb
Cavolfiore	150	200	Pomodoro	Qb	Qb
Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	5	5			
			Insalata	40	50
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.

San Gimignano, marzo 2024

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 **primavera** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **2° settimana**

Lunedì e Martedì *Pizza margherita* *Bocconcini di parmigiano* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e Giovedì* *Pasta al pomodoro* *Merluzzo panato al forno* *Fagiolini al pomodoro* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Impasto	170	200	Pasta	70	80
Pomodoro	Qb	Qb	Pomodoro	35	35
Aromi	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb
Mozzarella	30	40	Olio	5	5
Olio	5	10			
			Merluzzo	100	120
Parmigiano	30	50	Pangrattato	Qb	Qb
			Olio	5	5
Insalata	40	50			
Olio	5	5	Fagiolini	150	200
			Olio	5	10
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.

San Gimignano, marzo 2024

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 **primavera** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **3° settimana**

Lunedì e Martedì *Lasagne al ragù di lenticchie* *Ricotta* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e Giovedì* *Minestrone di verdura con farro* *Polpette di vitellone al pomodoro* *Patate arrosto* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Farro	30	50
Besciamella	40	50	Verdura	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb	Olio	5	5
Lenticchie secche	30	50	Vitellone	60	80
Odori	Qb	Qb	Uovo	Qb	Qb
Olio	5	5	Parmigiano	10	15
			Pangrattato	Qb	Qb
Ricotta	80	100	Pomodoro	Qb	Qb
			Aromi	Qb	Qb
Insalata	40	50	Olio	5	5
Olio	5	5			
			Patate	120	180
Pane	50	70	Aromi	Qb	Qb
Frutta	150	150	Olio	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, marzo 2024

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 **primavera** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **4° settimana**

Lunedì e Martedì *Gnocchi di patate con crema di carote e ricotta* *Uovo sodo con salsa verde* *Misto di verdura a buglione* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e Giovedì* *Risotto agli asparagi* *Petto di pollo alla salvia* *Carote filè* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Gnocchi	60	80	Riso	70	80
Carote	35	35	Aromi	Qb	Qb
Ricotta	20	20	Asparagi	35	35
Olio	5	5	Olio	5	5
Uova	N. 1	N. 1 ½	Pollo	60	100
Prezzemol	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Verdure	150	200	Carote	150	200
Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Pomodoro	Qb	Qb			
Olio	5	5	Pane	50	70
			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.

San Gimignano, marzo 2024

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 **primavera** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2023 - 2024 **5° settimana**

Lunedì *Risotto agli spinaci* *Pollo arrosto* *Piselli all'olio* *Frutta di stagione*			*Giovedì* *Pasta al pesto* *Polpette di ceci* *Barchette di finocchi gratinati* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	80	Pasta	70	80
Aromi	Qb	Qb	Basilico	Qb	Qb
Spinaci	35	35	Pinoli	Qb	Qb
Olio	5	5	Parmigiano	10	10
			Olio	5	5
Pollo	60	100			
Aromi	Qb	Qb	Ceci secchi	30	50
Olio	5	5	Uova	Qb	Qb
			Aromi	Qb	Qb
Piselli	50	60	Pangrattato	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Pane	50	70	Finocchi	150	200
Frutta	150	150	Parmigiano	10	15
			Pangrattato	Qb	Qb
			Olio	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, marzo 2024

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 **primavera** per **scuola primaria**
Anno scolastico 2023 – 2024 **6° settimana**

Martedì *Minestra in brodo vegetale* *Fesa di tacchino arrosto* *Zucchine trifolate* *Frutta di stagione*			*Giovedì* *Riso al pomodoro* *Polpette di platessa e patate* *Insalata e pomodori* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	30	50	Riso	70	80
Brodo	Qb	Qb	Pomodoro	20	35
Olio	5	5	Odori	Qb	Qb
			Olio	5	5
Tacchino	60	100			
Aromi	Qb	Qb	Platessa	100	120
Olio	5	5	Patate	Qb	Qb
			Uova	Qb	Qb
Zucchine	150	200	Pangrattato	Qb	Qb
Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	5	5			
			Insalata	20	30
Pane	50	70	Pomodori	100	100
Frutta	150	150	Olio	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, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Arista Cavolfiore rifatto Frutta di stagione	Pasta al ragù Fagioli all'uccelletto Insalata mista Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Banana	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Menù del giorno
NO POMODORO	Pasta all'olio Cavolfiore rifatto no pomodoro	Pasta al ragù in bianco Fagioli all'olio Insalata mista no pomodoro

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Pasta no glutine al pomodoro Pane no glutine	Pasta no glutine al ragù Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Frittata	Pasta al pomodoro
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Frittata	Menù del giorno

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
2° SETTIMANA	Pizza margherita Bocconcini di parmigiano Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Merluzzo panato al forno Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Carote lesse Mela	Pasta all'olio Merluzzo all'olio Patate lesse Banana
NO LATTE E DERIVATI	Pizza al pomodoro no mozzarella Prosciutto cotto senza tracce di lattosio	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO POMODORO	Focaccia bianca solo mozzarella	Pasta all'olio Fagiolini all'olio
NO UOVO	Menù del giorno	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Uovo in salsa verde
NO GLUTINE	Impasto per pizza no glutine Pane no glutine	Pasta no glutine al pomodoro Merluzzo con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Uovo sodo in salsa verde
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Merluzzo no preimpanata
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
3° SETTIMANA	Lasagne al ragù di lenticchie Ricotta Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone di verdura con farro Polpette di vitellone al pomodoro Patate arrosto Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Banana
NO LATTE E DERIVATI	Pasta al ragù di lenticchie Bresaola	Polpette senza latte e derivati

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO POMODORO	Lasagne al ragù di lenticchie no pomodoro	Minestrone no pomodoro Polpette di manzo in bianco
NO UOVO	Pasta al ragù	Polpette no uovo
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Lasagne no glutine al ragù di lenticchie Pane no glutine	Riso con crema di verdure Minestrone di verdura con riso Polpette di manzo con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Pecorino toscano
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pasta per lasagne senza tracce di frutta a guscio	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI'	MERCOLEDI'
4° SETTIMANA	Gnocchi di patate con crema di carote e ricotta Uovo sodo con salsa verde Verdure a buglione Frutta di stagione	Risotto agli asparagi Petto di pollo alla salvia Carote filè Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Filetto di platessa all'olio Patate lesse Banana	Riso all'olio Pollo all'olio Carote lesse Banana
NO LATTE E DERIVATI	Gnocchi di patate senza tracce di latte e derivati con crema di carote no	Patate lesse

	ricotta	
NO POMODORO	Misto di verdure a buglione no pomodoro	Menù del giorno
NO UOVO	Gnocchi no uovo Filetto di platessa all'olio	Menù del giorno
NO PESCE	Petto di pollo all'olio	Menù del giorno
NO GLUTINE	Gnocchi di patate previsti dal prontuario con crema di carote e ricotta Pane no glutine	Riso cotto a parte agli asparagi Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Mozzarella
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Salsa verde no frutta secca	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
5° SETTIMANA	Risotto agli spinaci Pollo arrosto Piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pesto Polpette di ceci Barchette di finocchi gratinati Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela	Pasta all'olio Fettina di vitellone all'olio Carote lesse Mela

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Pasta olio e basilico Polpette di ceci no formaggio Finocchi gratinati no formaggio
NO POMODORO	Menù del giorno	Polpette di ceci in bianco
NO UOVO	Menù del giorno	Ceci all'olio
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte agli spinaci Pane no glutine	Pasta no glutine al pesto previsto dal prontuario Polpette di ceci con pangrattato no glutine Finocchi gratinati con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Uovo al pomodoro	Menù del giorno

NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Pasta olio e basilico
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù PRIMAVERA per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	MARTEDI'	GIOVEDI'
6° SETTIMANA	Minestra in brodo vegetale Fesa di tacchino arrosto Zucchine trifolate Frutta di stagione	Riso al pomodoro Polpette di platessa e patate Insalata e pomodori Frutta di stagione

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

DIETA IN BIANCO	Petto di pollo all'olio Zucchine lesse Banana	Riso all'olio Platessa all'olio Carote lesse Banana
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Polpette di platessa e patate no formaggio
NO POMODORO	Minestra in brodo vegetale no pomodoro	Riso all'olio Polpette di platessa e patate in bianco Solo insalata
NO UOVO	Menù del giorno	Platessa all'olio
NO PESCE	Menù del giorno	Fettina di vitellone all'olio
NO GLUTINE	Minestra in brodo vegetale con pastina no glutine Pane no glutine	Riso cotto a parte al pomodoro Polpette di platessa e patate con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Pecorino toscano	Polpette di ceci

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, marzo 2024

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali