



COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”
SCUOLE DELL’INFANZIA, PRIMARIE
E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

Il concetto di regime dietetico, quale stile di vita alimentare, è ancora oggi poco percepito dal consumatore, mentre quello di “dieta”, inteso come “restrizione e limitazione” resta piuttosto radicato nel pensiero della pubblica opinione. Il generale miglioramento delle condizioni socio-economiche delle popolazioni dei paesi più industrializzati ha ridotto notevolmente la morbilità e la mortalità delle patologie legate a carenze alimentari (malnutrizione) ma ha determinato, nel contempo, un aumento di quelle legate ad eccessi e squilibri nutrizionali. Un'alimentazione appropriata ha come obiettivo prioritario il perseguimento del benessere e della salute per l'intera popolazione.

L'alimentazione bilanciata (ovvero nutrizionalmente “equilibrata”) è una modalità corretta di alimentarsi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo ed ha la finalità di garantire un apporto di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi. Per definirsi “bilanciata”, l'alimentazione deve anche essere opportunamente diversificata; in tal modo, infatti, aumenta la probabilità per il soggetto di assumere adeguate quantità di tutti i nutrienti di cui l'organismo ha fisiologicamente bisogno. Inoltre, vengono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive, che possono essere presenti nell'alimento naturale oppure formarsi come conseguenza dei processi di lavorazione, trasformazione, conservazione e cottura.

All'inizio degli anni novanta, si è diffusa negli Stati Uniti d'America l'esigenza di dotarsi di una rappresentazione grafica, la cosiddetta “piramide degli alimenti”, con lo scopo di fornire alla popolazione una semplice ed immediata guida nelle scelte alimentari di ciascuno, ivi comprese le informazioni sulle giuste porzioni da assumere. Gli alimenti presenti alla sua base erano quelli destinati al maggior consumo (frutta e verdure) e, mano a mano che si risaliva verso l'apice della piramide, occorreva gradualmente diminuire l'apporto degli alimenti qui rappresentati (carboidrati → proteine → grassi). Il modello della piramide, della quale sono state realizzate nel tempo numerose varianti, risponde alla necessità di diffondere nella popolazione dei consumatori un messaggio breve, immediato ed incisivo: “i grassi fanno male e i carboidrati complessi fanno bene”. La comunicazione di un segnale di questo tipo risultava allora fondamentale nel ridurre la presenza dei grassi, straordinariamente abbondante nell'alimentazione americana.

L'invito a ridurre l'apporto lipidico derivava dall'osservazione che nei paesi occidentali il consumo eccessivo di grassi si accompagnava sempre ad un'alta incidenza di malattie cardiovascolari. Successivamente, numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato che questa correlazione è valida soltanto se si consuma un'eccessiva quantità di grassi saturi. Al contrario, gli acidi grassi polinsaturi, specie gli omega-3 ed omega-6, riducono i livelli dei trigliceridi nel sangue e come tali sono dotati di una benefica azione antitrombotica. Inoltre, gli acidi grassi monoinsaturi (come l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva) abbassano i livelli di colesterolo-LDL (il cosiddetto “colesterolo cattivo”), senza intaccare quelli del colesterolo-HDL (detto “buono”). Bisogna inoltre tener presente che non tutti i carboidrati complessi presentano proprietà benefiche. Per esempio, i cereali raffinati (pane bianco, riso brillato, farine diastasate) provocano aumenti più rapidi della risposta glicemica rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto “indice glicemico”), dato che il processo di raffinazione impoverisce l'alimento del prezioso contenuto in fibre, vitamine e sali minerali che abbondano nei cibi integrali. Nel primo modello americano della piramide alimentare non si faceva, inoltre, distinzione tra le diverse fonti proteiche. Oggi,

sappiamo invece che è corretto privilegiare il consumo di carni bianche e di pesce, perché più povere di grassi insaturi e più digeribili e, per le specie ittiche, più ricche di acidi grassi omega-3 ed omega-6. Per contro, bisogna limitare il consumo di carni rosse, uova, latticini e formaggi. Infine la frutta secca deve essere presente, seppure in quantità limitata, nell'alimentazione quotidiana, perché ricca di vitamina E e grassi "buoni". Purtroppo la frutta secca è estremamente calorica e va pertanto consumata con moderazione (10-20 g al giorno).

In rapporto a queste osservazioni, è stata promossa una nuova piramide alimentare, alla cui base si collocano l'attività fisica giornaliera, la corretta idratazione ed il controllo del peso corporeo. Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione incoraggiano il consumo (moderato) di grassi salutari e quello di cereali integrali. Al contrario, viene disincentivata l'assunzione di carboidrati raffinati e di carne rossa. Questi consigli dietetici sono stati stilati sulla base di studi epidemiologici che hanno accertato che alimentarsi in modo corretto ed adeguato alle necessità fisiologiche individuali riduce il rischio di malattie cardiovascolari ed in generale aumenta la "speranza di vita". L'esercizio fisico costante e il mantenimento del peso forma consentono, nel contempo, di ridurre l'incidenza di molte patologie, comprese quelle tumorali.

Nel nostro paese, due sono gli indirizzi normativi generali per l'applicazione dei modelli alimentari per una corretta ed equilibrata alimentazione:

- 1) "Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN)";
- 2) "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana".

I LARN (SINU = Società Italiana di Nutrizione Umana – INRAN = Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – adesso CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione) sono raccomandazioni dietetiche per energia e nutrienti volte a favorire il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali dell'intera popolazione (per gruppi di età) e costituiscono, da tempo, un preciso riferimento scientifico per una corretta ed adeguata nutrizione.

Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che può essere facilmente attuato, ricollegandosi alle più tipiche tradizioni alimentari del nostro paese. Questo modello alimentare, ritenuto in tutto il mondo come uno dei più efficaci per la prevenzione e la protezione della salute, si basa fundamentalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale (pasta, pane, frutta, ortaggi, olio di oliva), con moderata assunzione di quelli di origine animale. Nella valutazione delle tabelle dietetiche, l'energia viene espressa in chilocalorie (Kcal) e kilojoule (Kjoule); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione [già INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca Alimenti e Nutrizione e già INN, Istituto Nazionale della Nutrizione (LARN e Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati in Energia e Nutrienti - Revisione 2014)]: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75/4.0 kcal).

In sintesi, sono documenti normativi di attuale riferimento:

- “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” (GU – Serie Generale n. 269 del 11-11-2021);
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana (LARN), rev. IV, 2014;
- “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica” - Deliberazione di Giunta Regionale Toscana 898-2016 (aggiornamento della DGRT 1127-2010);
- “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” – Ministero della Salute e Atti Conferenza Unificata – Provvedimento 29-04-2010;
- “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica”- Ministero della Salute – 2010;
- “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana”, 2003.

Di conseguenza, l'applicazione delle linee di indirizzo per la nostra popolazione rappresenta spesso il mantenimento di abitudini tradizionali consolidate, integrate dal recupero di modelli alimentari abbandonati nel tempo, ancorché scientificamente validissimi.

Nell'età evolutiva, un'alimentazione di questo tipo svolge un ruolo primario non solo per lo sviluppo corporeo e l'adeguata maturazione funzionale ma, soprattutto, come intervento di prevenzione primaria per numerose malattie correlabili a squilibri nutrizionali a manifestazione adulta.

Le esigenze energetiche e nutritive di ciascun individuo dipendono da più fattori: età, sesso, costituzione corporea, condizioni fisiologiche, dispendio ed attività fisica. L'infanzia e l'adolescenza, essendo fasi dello sviluppo caratterizzate da notevoli modificazioni dell'aspetto fisico e da un'accentuata evoluzione psicologica e comportamentale, rappresentano il periodo dei maggiori fabbisogni nutrizionali, sia dal punto di vista energetico che qualitativo. Una corretta alimentazione in questa età costituisce la condizione prima ed essenziale per una crescita adeguata ed un armonico sviluppo, oltre ad assicurare un insostituibile intervento di prevenzione sanitaria e l'acquisizione di buone abitudini alimentari.

Gli apporti in energia e nutrienti durante l'infanzia e l'adolescenza devono soddisfare le complesse esigenze dell'accrescimento somatico nelle singole fasi: prima infanzia (dalla nascita ai due anni di età); seconda infanzia (dai due ai sei anni); terza infanzia (dai sei ai dodici anni), pubertà e adolescenza. In queste fasce di età il livello energetico giornaliero raccomandato aumenta progressivamente, anche se la quota di energia per kg/peso corporeo tende a diminuire quasi con proporzionalità. Nella richiesta giornaliera, poi, la quota energetica relativa all'accrescimento resta minore rispetto a quelle riferite al mantenimento ed al dispendio fisico-motorio.

Anche per i nutrienti proteici (protidi), il livello di assunzione giornaliero raccomandato, espresso per kg/peso corporeo, subisce una progressiva diminuzione con l'aumentare dell'età pediatrica. Da uno a nove anni, le proteine della razione giornaliera è previsto rappresentino circa il 7-8%. Un moderato incremento proteico si verifica nell'età compresa tra i tredici e i diciotto anni, in cui si arriva ad un 12% delle kilocalorie giornaliere. Soltanto nel caso in cui la razione proteica sia rappresentata esclusivamente da alimenti di origine vegetale, è possibile elevare la percentuale complessiva dell'apporto in proteine, intervenendo con un'appropriata associazione di cereali e legumi, determinando la cosiddetta “azione dinamico-specifica”.

Nella pratica dietetica comune, difficilmente si riscontrano tabelle nutrizionali in cui la quota proteica si mantiene nei valori consigliati; il più delle volte questi risultano sovrastimati. Questa è una conseguenza del modello alimentare della nostra popolazione, molto ricca di proteine. In una prima stesura della tabella dietetica appare, per questo, opportuno attuare una graduale mediazione tra la situazione esistente e quella raccomandata. Questo permette di intervenire senza discostarsi drasticamente dalle abitudini alimentari correnti, evitando problemi di accettabilità e gradimento, coprendo sicuramente anche i bisogni proteici di gruppi ad eventuale rischio ipoproteico, senza per questo rinunciare ad un intervento correttivo. I LARN consigliano per i grassi (lipidi) una quantificazione pari al 30% delle chilocalorie totali giornaliere, con un apporto in acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico e arachidonico) compreso almeno tra il 4-6% del totale energetico.

Le Linee Guida integrano queste raccomandazioni consigliando un rapporto fra gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e insaturi di 1:1:1.

La quota di carboidrati (glucidi o zuccheri) rappresenterà la maggior percentuale di energia della razione giornaliera. E', per questo, conveniente prevedere che un 58-65% dell'energia totale provenga da questi nutrienti, con l'avvertenza che la gran parte sia costituita da carboidrati complessi (amidi). L'amido, fornito da cereali, legumi e patate, deve rappresentare la maggiore fonte di energia in una dieta equilibrata. A questo deve aggiungersi l'indicazione di un adeguato consumo di fibra alimentare (ortaggi, legumi e frutta). Le fibre vegetali hanno effetti fisiologici diversi, ma tutti altamente benefici: contribuiscono a regolarizzare le funzioni intestinali, controllando glicemia, colesterolemia, trigliceridemia e sono in grado di modulare correttamente il senso di sazietà.

Gli zuccheri semplici (glucosio, fruttosio e saccarosio) aggiunti agli alimenti non dovranno, invece, rappresentare più del 10-12%.

Infine, per quanto concerne il sale da cucina (cloruro di sodio, meglio se iodato) gli obiettivi nutrizionali, ribaditi in ambito di OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consigliano una generale riduzione dei consumi (5 grammi pro-capite al giorno, pari a 2 grammi/die di sodio) da ottenersi anche con una limitazione dell'uso di insaccati, cibi in scatola e, in generale, di alimenti processati ed ultra-processati, oltreché dell'aggiunta di sale nelle preparazioni culinarie e dell'impiego di questo complemento alimentare direttamente a tavola, privilegiandone un uso moderato e solo in corso di cottura.

La valutazione della quota totale di energia e nutrienti per un individuo può essere calcolata, con buona approssimazione, sulla base del metabolismo basale e dell'esercizio fisico giornaliero. Per le valutazioni dietetiche riferite a comunità o gruppi di età omogenea, questo approccio metodologico non trova concreta applicazione e viene sostituito dalle raccomandazioni dietetiche indicate dai LARN. L'impostazione di tabelle nutrizionali riferite alla popolazione scolastica necessita, poi, di un ulteriore adeguamento, giacché le comunità scolastiche non corrispondono alle classi di età previste dai LARN. Pertanto, poiché per ciascuna fascia scolastica deve essere allestita, per motivi organizzativi e tecnici, una sola tabella nutrizionale, si è soliti utilizzare un valore medio-ponderato di energia e nutrienti delle indicazioni dei LARN, considerando i valori riportati per le singole età.

Nella fascia di età 1-3 anni le principali modificazioni dell'alimentazione riguardano la progressiva inclusione di tutti gli alimenti nella dieta e il completamento della loro somministrazione in forma solida. Per quanto riguarda la suddivisione dei pasti il bambino si adatta gradualmente alla frequenza dei pasti dell'adulto, con una scansione della giornata alimentare in 4-5 momenti. Il piccolo apprende il ritmo regolare dei pasti e acquisisce maggiori capacità di autoregolazione relative al grado di fame e sazietà. Nella prima infanzia iniziano a strutturarsi i gusti e le abitudini alimentari che formeranno lo stile alimentare del soggetto adulto, per cui coltivare ed incoraggiare corrette abitudini alimentari da parte di tutti i componenti della famiglia è requisito fondamentale per indirizzare il bambino verso uno stile alimentare salutare.

Lo sviluppo delle abitudini alimentari è influenzato dalla struttura socio-familiare, dal livello culturale e dalle interazioni familiari. Se la famiglia ha abitudini alimentari corrette e relazioni interpersonali positive, si svilupperanno stili e comportamenti alimentari corretti, senza eccessi, carenze, resistenze e ribellioni. Nel periodo che va dal 2° al 4° anno di vita, di passaggio dal nido alla scuola dell'infanzia, il bambino può evidenziare resistenza ai cambiamenti alimentari e avere una scarsa attitudine a fare nuove esperienze sensoriali e gustative. In questa fase il soggetto si nutre di un solo alimento per poi rifiutarlo e passare ad un altro che diventa il suo preferito. Le irregolarità alimentari comuni in questa fase della crescita possono destare preoccupazione nella madre circa l'adeguatezza della dieta. In caso di rifiuto temporaneo di un alimento è importante non insistere, ma proporlo successivamente, stimolando l'attenzione e la curiosità del bambino con sfiziose ed accattivanti presentazioni, proposte e ricette. La madre deve porre particolare attenzione all'appetito del bambino, interpretando correttamente i segnali di fame-sazietà ed evitando di sovra/sotto-alimentarlo. I bambini vanno alimentati seguendo gli stimoli fisiologici e non devono essere indotti a finire il piatto se sono sazi: va rispettato il senso di autoregolazione del piccolo che è già presente nei primi anni di vita. In questo periodo bisogna evitare di ricorrere ad alimenti eccessivamente dolci o salati, in quanto l'assunzione di cibi troppo palatabili potrebbe incidere negativamente nel perfezionamento delle abitudini alimentari.

Al termine del primo anno di vita si ha una ridotta accelerazione dell'accrescimento e cambia il rapporto fra crescita ponderale e staturale a favore di quest'ultima ("turgor et proceritas"). Il bambino perde l'aspetto paffutello dei primi mesi di vita ed assume un aspetto più magro ed asciutto. Lo sviluppo del bambino comporta necessariamente variazioni nel fabbisogno energetico e nutrizionale.

Il fabbisogno energetico deve essere soddisfatto con la corretta ripartizione e la variabilità dei diversi alimenti.

La quota proteica giornaliera deve rappresentare il 13-15% delle calorie totali, fornita principalmente da alimenti con proteine di alto valore biologico (carne, pesce, uova, latte e derivati), cioè che contengono gli amminoacidi essenziali in rapporto equilibrato tra loro. Gli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, verdura, frutta) presentano proteine di valore biologico inferiore, perché sono carenti in uno o più amminoacidi essenziali. E' possibile però associare le proteine dei cereali con i legumi per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata con valore biologico quasi paragonabile a quello fornito dalle proteine animali (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie).

La ripartizione raccomandata della quota lipidica per l'infanzia (LARN – OMS) e la seguente:

- fino a 1 anno l'apporto lipidico è del 40% delle calorie totali giornaliere, ma non deve scendere sotto il 25%;
- da 1 a 3 anni il fabbisogno calorico lipidico si riduce gradualmente al 35-40%;
- dopo i 3 anni la percentuale di grassi deve diminuire gradualmente fino a raggiungere la quota raccomandata per gli adulti (20-35%).

Per quanto attiene la qualità dei grassi è necessario:

- limitare i grassi saturi che è corretto non debbano superare il 10% dell'apporto calorico totale; questi includono i grassi presenti in alimenti di origine animale;
- limitare i grassi trans che non devono superare il 5% dell'apporto calorico totale, sebbene per i bambini siano raccomandati valori ancora più bassi;
- privilegiare i grassi insaturi presenti in alimenti vegetali come oli, semi e pesci marini; si tratta di composti fondamentali perché contengono gli acidi grassi essenziali (linoleico e alfa-linolenico).

L'apporto lipidico passa gradualmente dal 50% delle calorie totali nel 1° anno di vita al 30% alla fine del 2° anno di vita. Nella fascia di età 1-3 anni bisogna porre particolare attenzione all'aspetto qualitativo dei grassi alimentari. In questa fase della vita è importante assicurare un adeguato apporto di acidi grassi essenziali necessari per lo sviluppo del sistema nervoso, dell'apparato visivo del bambino e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta. I grassi contenuti nel pesce sono ricchi di acidi grassi essenziali (della famiglia degli omega3), pertanto questo alimento prezioso per la salute del bambino deve essere inserito nelle proposte alimentari almeno 2-3 volte alla settimana. Privilegiare i grassi da condimento di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva, che contiene vitamina E ad azione antiossidante e acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) ad azione protettiva, in grado di contrastare l'accumulo di colesterolo nei vasi sanguigni. Limitare gli alimenti contenenti acidi grassi saturi e colesterolo (grassi di origine animale, carni grasse, insaccati). Un consumo eccessivo di questi alimenti è correlato, come già detto, ad un aumento del rischio di patologie cardiovascolari nella vita adulta. La quota di acidi grassi saturi non deve superare il 7-10% delle calorie totali. Ricordiamo, al riguardo, che i grassi saturi, pur essendo prerogativa degli alimenti di origine animale, sono presenti anche in taluni oli vegetali come l'olio di cocco e di palma, naturalmente ricchi di acidi grassi saturi.

L'apporto di carboidrati dal 40% del 1° anno di vita sale al 50% nel 2° anno e dovrebbe raggiungere il 55-60% nel corso del 3° anno, rappresentati prevalentemente da carboidrati complessi (pasta, riso, orzo, miglio, farro, pane) e da una quota di energia fornita da zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) che non dovrebbe superare il 12%.

La definizione del livello di riferimento per la scuola dell'infanzia (tre-cinque anni) non presenta particolari problemi, dato che la fascia scolastica corrisponde alla classe di età prevista dai LARN ufficiali. Per la scuola primaria (sei-dieci anni) la situazione è ben più articolata; qui si riunisce una popolazione di soggetti che rientrano in ben cinque livelli distinti di età, secondo quanto indicato dai LARN. I valori individuali presentano differenze sensibili ma una media è accettabile perché le fasce estreme divergono di circa il 10%. Questa differenza, trattandosi di comunità temporanee, assume significato positivo in quanto può essere corretta con l'intervento alimentare assicurato nell'extra-scuola dalla famiglia. È opportuno, a tal proposito, ricordare che l'eventuale assunzione di

alimenti in quantità inferiori a quelle indicate dai LARN non è correlabile ad un rischio di malnutrizione; i livelli raccomandati sono calcolati in modo tale da assicurare la piena copertura dei bisogni nutrizionali della popolazione sana.

Una volta definito il livello di energia e nutrienti deve essere stabilito il numero dei momenti alimentari giornalieri ed il loro contenuto. Le indicazioni nutrizionali consigliano la distribuzione della razione quotidiana in cinque momenti. Tenendo presenti le abitudini della nostra popolazione, le difficoltà organizzative di realizzare una eccessiva frammentazione dei momenti alimentari e l'opportunità di integrare ed equilibrare eventuali carenze nutrizionali, pare conveniente prevedere per il pranzo consumato a scuola una quota pari al 35% dell'assunzione calorica giornaliera (consigliando per i restanti pasti le seguenti ripartizioni: colazione 20%; spuntino del mattino 5%; merenda del pomeriggio 10%; cena 30%).

I menù stagionali (autunno/inverno e primavera/estate) sono articolati su 4 settimane/mese e soddisfano le esigenze nutrizionali della popolazione interessata in quanto elaborati secondo i criteri generali delle sopra citate disposizioni normative.

Gli apporti calorico e nutrizionale risultano in grado di garantire una idonea disponibilità di tutti gli elementi necessari, variando gli alimenti e adottando grammature adeguate al fabbisogno energetico dell'utenza. L'alimentazione del bambino/adolescente deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico. Per questo, la varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

Per riuscire a soddisfare i bisogni nutrizionali degli utenti, senza per questo rinunciare alle premesse sopra elaborate, le ricette proposte nel menù presentano le seguenti caratteristiche, essendo:

- di semplice elaborazione, ma allo stesso tempo appetibili;
- riconducibili il più possibile ad abitudini alimentari quotidiane, prive di eccessive limitazioni dietetiche, se non quando imposte da necessità cliniche o patologiche;
- valorizzanti le tradizioni gastronomiche del territorio locale; sono state, infatti, inserite alcune ricette tipiche della tradizione toscana, al fine di valorizzare le valenze culturali, sociali, psicologiche, relazionali e affettive.

I menù proposti prevedono:

- primo piatto asciutto con pasta o riso o pasta fresca di semola, condito con sughi semplici a base di verdure o carne o pesce, in alternativa crema, vellutata o minestrone di verdure con cereali diversificati;
- secondo piatto a base di carne o pesce o uova o formaggi o legumi, proposti a rotazione e con sensibile riduzione degli apporti proteici carnei rispetto alle precedenti formulazioni;
- contorno caldo o freddo di verdure di stagione;
- pane (bianco e integrale), a fette;
- frutta fresca di stagione variata nei giorni della settimana.

A seconda delle singole fasce di età solo state considerate grammature diverse (riferimento: Deliberazione Giunta Regione Toscana n. 898/2016, Allegato A “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica”).

Per i menù dei NIDI: (fascia 1-3 anni)

- Per i primi piatti asciutti sono stati considerati g 40 di pasta di semola (formati: piccoli/piccolissimi) o riso; g 20 di pasta, riso e cereali per minestre e minestrone.
- Per i contorni g 100, per l'insalata g 30.
- La porzione di frutta è di 100 g.
- Il Parmigiano Reggiano nei primi piatti è di 4 g.
- L'olio EVO dei primi piatti è di 4 g.
- L'olio EVO dei secondi piatti è di 4 g.
- L'olio EVO dei contorni è di 4 g.
- La porzione di pane è di g 20.

Nell'arco della settimana sono consigliate le seguenti frequenze di consumo:

- 1-2 porzioni di carne (di cui 0-1 di carne rossa e 1 di bianca) g 30;
- 1 porzione di pesce (g 40);
- 1-2 porzioni di formaggio* (formaggi a pasta filata/molle = g 30; formaggi a pasta dura = g 15);
- (30 g);
- 1 porzione di uova (2/3 uovo, g 40 g circa);
- 0.5-1 porzione di legumi (g 15 legumi secchi = utilizzati anche in minestre e minestrone in associazione a cereali; legumi freschi = g 30).

Per i menù delle scuole dell'INFANZIA (3-6 anni)

- Per i primi piatti asciutti sono stati considerati g 50 di pasta di semola o riso; 30 g di pasta, riso e cereali per minestre e minestrone.
- Per i contorni g 100-150; per l'insalata g 40.
- La porzione di frutta è di g 100.
- Il Parmigiano Reggiano nei primi piatti è di 5 g.
- L'olio EVO dei primi piatti è di 4 g.
- L'olio EVO dei secondi piatti è di 4 g.
- L'olio EVO dei contorni è di 5 g.
- La porzione di pane è di g 40.

Nell'arco della settimana sono consigliate le seguenti frequenze di consumo:

- 1-2 porzioni di carne (di cui 0-1 di carne rossa e 1 di bianca) g 50-60;
- 1 porzione di pesce (g 60-70);
- 1-2 porzioni di formaggio* (formaggi a pasta filata/molle = g 40; formaggi a pasta dura = g 20);
- 1 porzione di uova (1 uovo, 50 g circa);
- 0.5-1 porzione di legumi (g 20 legumi secchi = utilizzati anche in minestre e minestrone in associazione a cereali; legumi freschi = g 40).

* i prodotti caseari (formaggi) sono ottenuti con la sola utilizzazione di "latte pastorizzato"; escluso l'impiego di "latte crudo", non trattato termicamente

Per i menù delle scuole PRIMARIE (6-11 anni)

- Per i primi piatti asciutti sono stati considerati g 70 di pasta di semola o riso; g 35 di pasta, riso e cereali per minestre e minestrone, g 110 di pasta all'uovo ripiena.
- Per i contorni g 150-170, per l'insalata g 50.
- La porzione di frutta è di g 150.
- Il Parmigiano Reggiano nei primi piatti è di 5 g.
- L'olio EVO dei primi piatti è di 5 g.
- L'olio EVO dei secondi piatti è di 5 g.
- L'olio EVO dei contorni è di 6 g.
- La porzione di pane è di g 50.

Nell'arco della settimana sono consigliate le seguenti frequenze di consumo:

- 1-2 porzioni di carne (di cui 0-1 di carne rossa e 1 di bianca) g 60-70;
- 1 porzione di pesce (g 100);
- 1-2 porzioni di formaggio* (formaggi a pasta filata/molle = g 50; formaggi a pasta dura = g 30);
- 1 porzione di uova (1 uovo, g 50);
- 0.5-1 porzione di legumi (g 30 legumi secchi = utilizzati anche in minestre e minestrone in associazione a cereali; legumi freschi = g 60).

Per i menù delle scuole SECONDARIE DI PRIMO GRADO (11-14 anni)

- Per i primi piatti asciutti sono stati considerati g 90 di pasta di semola o riso; g 40 di pasta, riso e cereali per minestre e minestrone.
- Per i contorni g 170-200, per l'insalata g 60.
- La porzione di frutta è di g 200.
- Il Parmigiano Reggiano nei primi piatti è di 10 g.
- L'olio EVO dei primi piatti è di 6 g.
- L'olio EVO dei secondi piatti è di 6 g.
- L'olio EVO dei contorni è di 7 g.
- La porzione di pane è di g 70.

Nell'arco della settimana sono consigliate le seguenti frequenze di consumo:

- 1-2 porzioni di carne (di cui 0-1 di carne rossa e 1 di bianca) g 90.
- 1 porzione di pesce (120 g).
- 1-2 porzioni di formaggio* (formaggi a pasta filata/molle = g 60; formaggi a pasta dura = g 50);
- 1 porzione di uova (1 ½ uova, 75 g circa).
- 0.5-1 porzione di legumi (g 40 legumi secchi = utilizzati anche in minestre e minestrone in associazione a cereali; legumi freschi = g 80).

* i prodotti caseari (formaggi) sono ottenuti con la sola utilizzazione di “latte pastorizzato”; escluso l’impiego di “latte crudo”, non trattato termicamente

Per i menù degli ADULTI

- Per i primi piatti asciutti sono stati considerati g 100 g di pasta di semola o riso; g 50 di pasta, riso e cereali per minestre e minestrone.
- Per i contorni g 170-200, per l’insalata g 70.
- La porzione di frutta è di g 200.
- Il Parmigiano Reggiano nei primi piatti è di 10 g.
- L’olio EVO dei primi piatti è di 6 g.
- L’olio EVO dei secondi piatti è di 6 g.
- L’olio EVO dei contorni è di 7 g.
- La porzione di pane è di g 80.

Nell’arco della settimana sono consigliate le seguenti frequenze di consumo:

- 1-2 porzioni di carne (di cui 0-1 di carne rossa e 1 di bianca) g 90;
- 1 porzione di pesce (g 110-120);
- 1-2 porzioni di formaggio* (formaggi a pasta filata/molle = g 70; formaggi a pasta dura = g 60);
- 1 porzione di uova (2 uova, g 100 circa);
- 0.5-1 porzione di legumi (g 50 legumi secchi = utilizzati anche in minestre e minestrone in associazione a cereali; legumi freschi = g 100).

* i prodotti caseari (formaggi) sono ottenuti con la sola utilizzazione di “latte pastorizzato”; escluso l’impiego di “latte crudo”, non trattato termicamente

Firenze, 10 ottobre 2025

*Il Consulente per il Controllo Igienico-Sanitario di Qualità e la Sicurezza Alimentare
(Dott. Daniele Leoni)*



**FABBISOGNO ENERGETICO ESPRESSO IN INTERVALLO DI VALORI (RANGE)
PER MASCHI E FEMMINE DA 1 A 3 ANNI**

Età (anni)	Maschi Kcal/Kjoule/die	Femmine Kcal/Kjoule/die
1	797-1133/3335-4740	739-1056/3092-4418
1,5	922-1277/3858-5343	854-1190/3573-4979
2	1008-1382/4217-5782	950-1306/3975-5464
2,5	1075-1584/4498-6627	1027-1526/4297-6385
3	1162-1699/4862-7109	1114-1651/4661-6908

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 4 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 1-3 anni (asilo nido)

Pasti della giornata (ripartizione %)
Colazione = 20-25%
Pranzo = 35-40%
Merenda del pomeriggio = 10-15%
Cena = 25-30%
Totale = 100%

TABELLE DIETETICHE ETÀ 3-5 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione [già INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione] – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - IV revisione, 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)]

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico medio per fascia di età 3-5 anni
Colazione = 20%	Kcal/Kjoule 301/1259
Spuntino del mattino = 5%	Kcal/Kjoule 75/314
Pranzo = 35%	Kcal/Kjoule 528/2209
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal/Kjoule 151/632
Cena = 30%	Kcal/Kjoule 452/1891
Totale = 100%	Kcal/Kjoule 1507/6305

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

	Età 3-5 anni
Fabbisogno energetico	Kcal/Kjoule 528/2209
Macronutrienti	
Protidi (10%) grammi	g 22,2
Glucidi (60%) grammi	g 84,4

Lipidi (30%) grammi	g 17,6
----------------------------	----------------------

TABELLE DIETETICHE ETÀ 6-10 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - revisioni 1988, 1997, 2003 e 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico medio giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico per fascia di età 6-10 anni
Colazione = 20%	Kcal 384
Spuntino del mattino = 5%	Kcal 96
Pranzo = 35%	Kcal 672
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal 192
Cena = 30%	Kcal 576
Totale = 100%	Kcal 1.920

Quota media dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

	Età 6-10 anni
Fabbisogno energetico	Kcal 672
Macronutrienti	
Protidi (10%) grammi	g. 16,8
Glucidi (60%) grammi	g. 107,5
Lipidi (30%) grammi	g. 22,4

TABELLE DIETETICHE ETÀ 11-14 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione - LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - revisioni 1988, 1997, 2003 e 2014: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico medio giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado)

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico per fascia di età 11-14 anni
Colazione = 20%	Kcal 417
Spuntino del mattino = 5%	Kcal 104
Pranzo = 35%	Kcal 731
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal 209
Cena = 30%	Kcal 626
Totale = 100%	Kcal 2.087

Quota media dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado)

	Età 10-14 anni
Fabbisogno energetico	Kcal 731
Macronutrienti	
Protidi (15%) grammi	g. 27,4
Glucidi (60%) grammi	g. 116,9
Lipidi (25%) grammi	g. 20,3

TABELLE DIETETICHE ADULTI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione [già INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione] – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - IV revisione, 2014; protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)]

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età adulti

Pasti della giornata (ripartizione %)	Fabbisogno energetico medio per fascia di età degli adulti
Colazione = 20%	Kcal/Kjoule 462/1933
Spuntino del mattino = 5%	Kcal /Kjoule 115/481
Pranzo = 35%	Kcal/Kjoule 808/3381
Merenda del pomeriggio = 10%	Kcal /Kjoule 231/967
Cena = 30%	Kcal /Kjoule 693/2900
Totale = 100%	Kcal /Kjoule 2309/9661

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età adulti

	Adulti
Fabbisogno energetico	Kcal/Kjoule 808/3381
Macronutrienti	
Protidi (15%) grammi	g 57,5
Glucidi (60%) grammi	g 129,2
Lipidi (25%) grammi	g 22,4

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- 1) “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana” – 2003.
- 2) “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (Intesa ai sensi dell’art. 8, comma 6 della Legge 5 giugno 2003, n. 131) – Atto sancito dalla Conferenza unificata in data 29 aprile 2010.
- 3) Deliberazione Giunta Regione Toscana n. 898/2016, Allegato A “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Aggiornamento D.G.R.T. n. 1127/2010”.
- 4) “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” – Ministero della Salute – 2010.
- 5) Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) – LARN “Livelli di Assunzione di Riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana” – IV Revisione 2014.
- 6) Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) – “Standard quantitativi delle porzioni” – IV Revisione 2014.
- 7) “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento in età pediatrica” – Ministero della Salute – 2017.
- 8) Deliberazione Giunta Regione Toscana n. 1128/2020 “Linee di indirizzo regionali inerenti la preparazione/somministrazione di alimenti non confezionati senza glutine destinati direttamente al consumatore finale”.
- 9) “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica “ (GU – Serie Generale n. 269 del 11-11-2021).

ALLEGATO II – REG. (UE) 1169-2011
(sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze)

- Cereali contenenti glutine cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati.
- Crostacei e prodotti derivati.
- Uova e prodotti derivati.
- Pesce e prodotti derivati.
- Arachidi e prodotti derivati.
- Soia e prodotti derivati.
- Latte e prodotti derivati (compreso il lattosio).
- Frutta a guscio cioè mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan [*Carya illinoiesis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati.
- Sedano e prodotti derivati.
- Senape e prodotti derivati.
- Semi di sesamo e prodotti derivati.
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂.
- lupino e prodotti a base di lupino.
- molluschi e prodotti a base di molluschi.

La presenza tra gli ingredienti delle schede tecniche di seguito riportate di sostanze in grado di provocare allergie ed intolleranze in soggetti sensibili viene segnalata utilizzando il “grassetto corsivo” ed apponendo in apice il relativo indicatore numerico (da 1 a 14).

Per la matrice “odori”, stante la possibilità che vi sia ricompreso il “sedano”, si è provveduto all’indicazione “Odori⁹”.





COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE

E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

MENU' AUTUNNO-INVERNO

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Crostone di panaccio ai tre colori (erbette aromatiche, mozzarella/stracchino* e pomodoro)	Caciotta	Frittata al parmigiano
Composta di verdure		Carote julienne	Insalata di verdure miste
	Fagiolini all'olio		
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso ai porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

** per gli utenti dell'infanzia*

LUNEDÌ

1a SETTIMANA - LUN/A1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

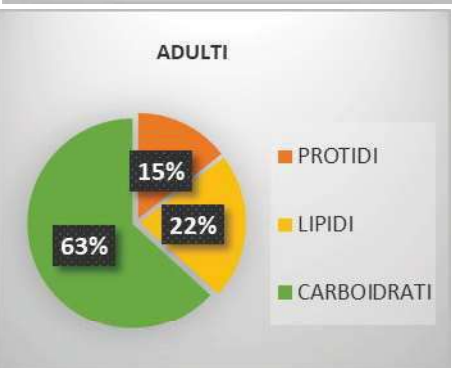
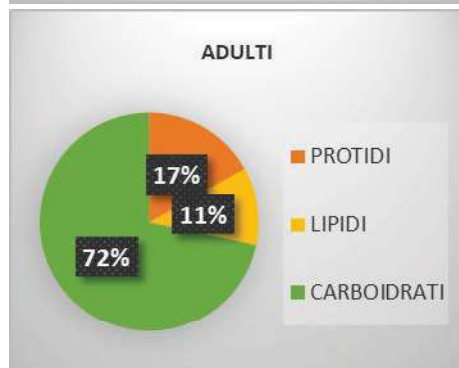
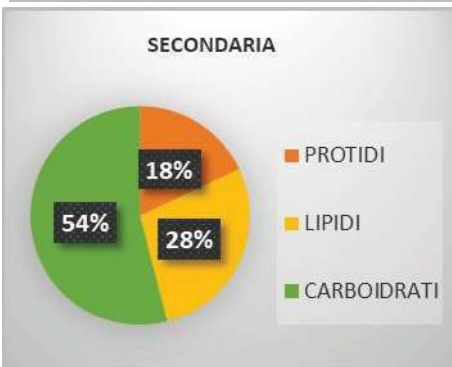
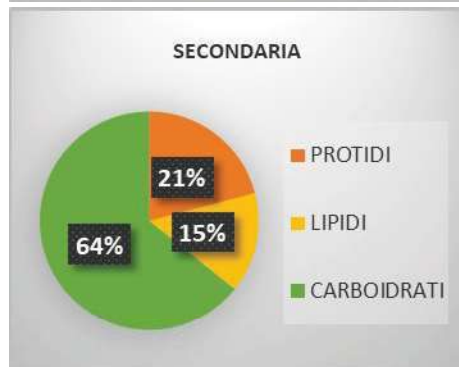
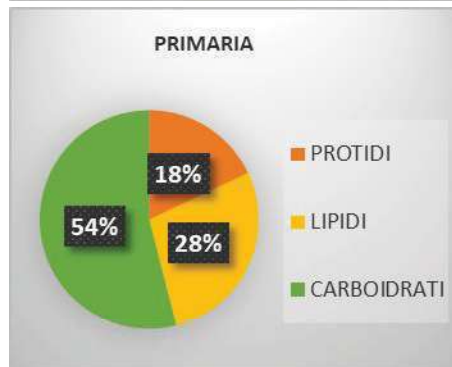
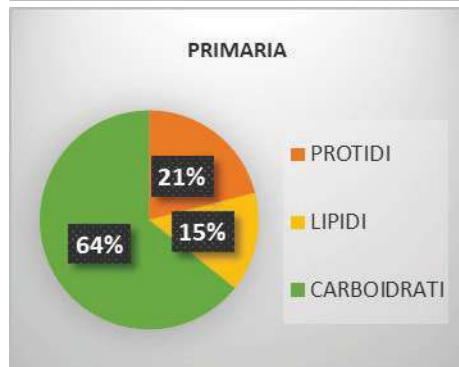
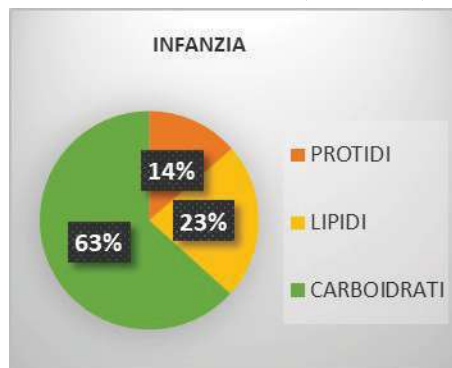
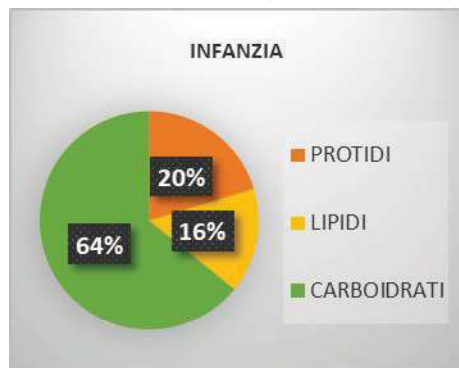
Crema di lattuga con crostini
Filetto di merluzzo salvia e limone
Composta di verdure
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Crostini di pane¹	20	25	30	40
Lattuga verde	70	80	90	100
Patate	50	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Merluzzo*⁴	60	80	110	110
Farina "o"¹	10	12	15	15
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Cavolfiore	50	60	70	70
Carote	50	60	70	70
Patate	50	60	70	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	529/2213	745/3117	926/3874	986/4125
Protidi (g)	24.7	32.6	40.9	42.9
Lipidi (g)	19.1	23.3	28.9	28.9
Glucidi (g)	78.7	100.7	126.3	182.0
Fibra (g)	10.4	12.8	15.8	16.4

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

1a SETTIMANA - MAR/A1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pici all'aglione

Uovo sodo con salsa verde

Insalata di finocchi

Pane

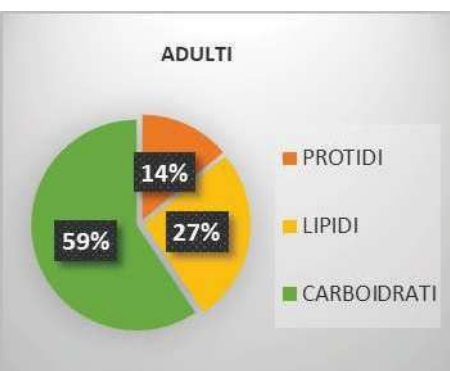
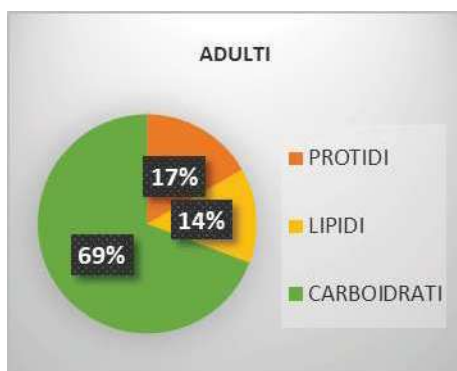
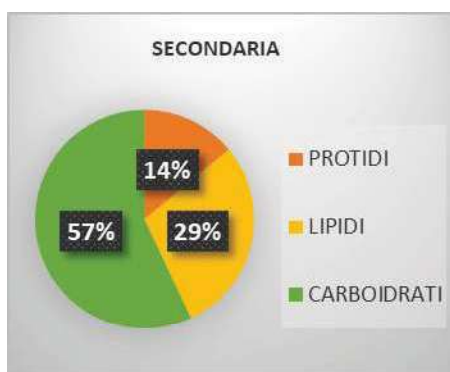
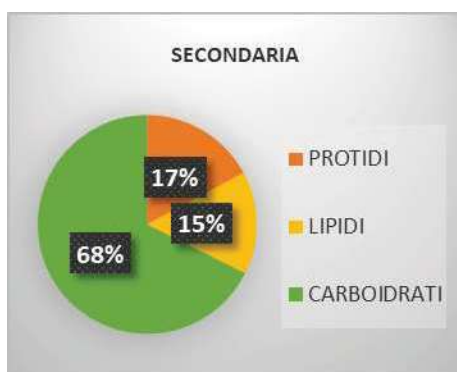
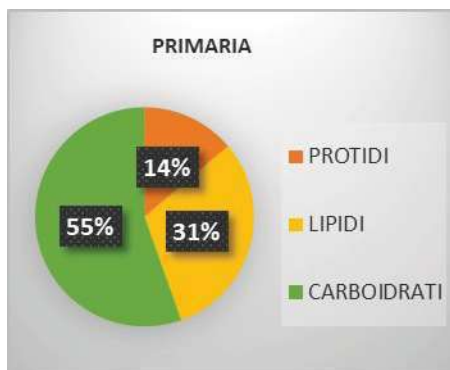
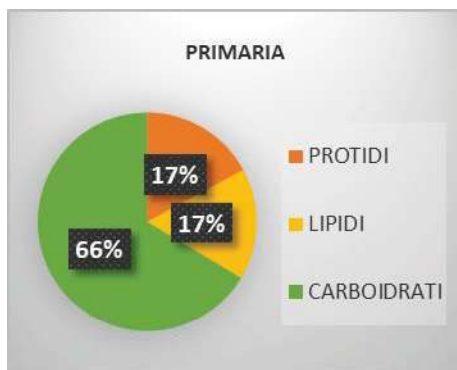
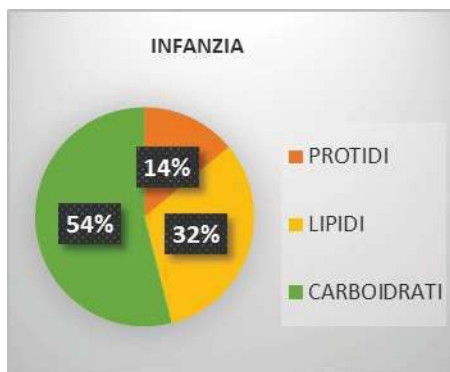
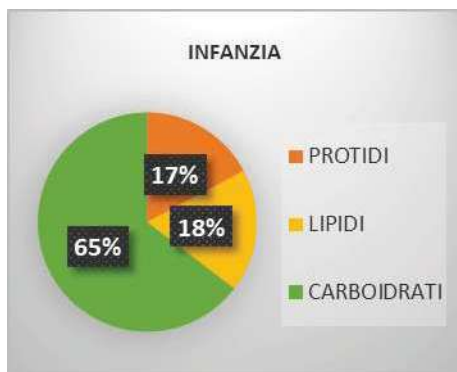
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pici* ¹	60	80	100	120
Pomodori pelati	40	50	60	70
Allium (varietà aglione)	4	7	8	8
Cipolle/porri	5	8	10	10
Carote	5	8	10	10
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano ⁷	5	5	10	10
Uovo ³	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Finocchi	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale ¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	557/2330	721/3017	967/4045	1027/4297
Protidi (g)	20.1	25.5	34.5	36.5
Lipidi (g)	20.4	24.9	30.9	30.9
Glucidi (g)	74.9	100.8	137.6	153.1
Fibra (g)	7.6	10.1	13.2	13.8

* pasta fresca di semola di grano duro (per gli utenti dell'infanzia, in fase di somministrazione dei pici, gli operatori addetti provvedono alla fine triturazione)

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

1a SETTIMANA - MER/A1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Passato di legumi con pasta

Hamburger + rosetta di pane

Cavolfiore all'olio

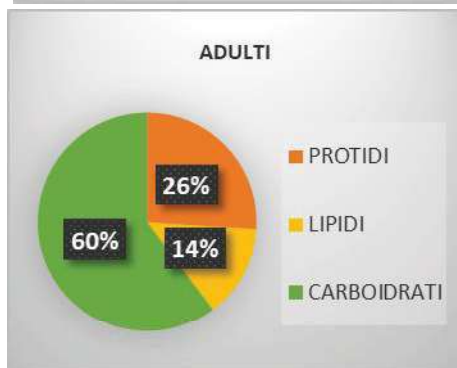
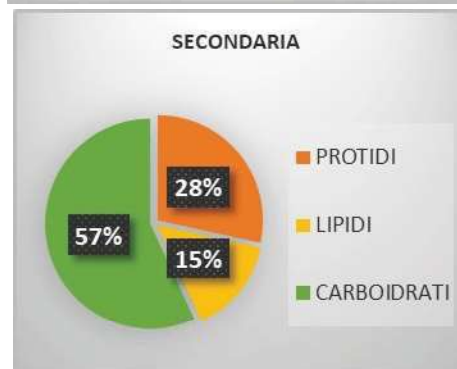
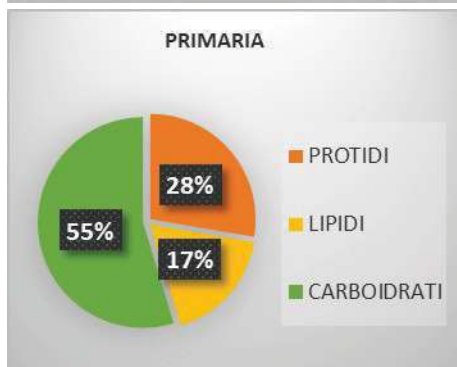
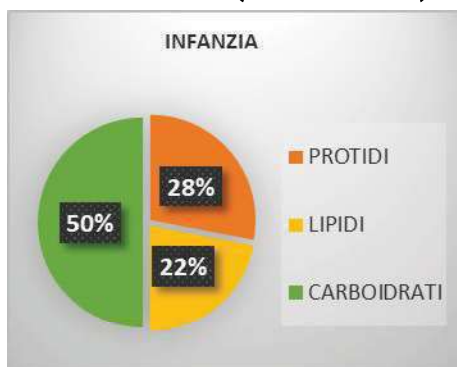
Pane

Frutta di stagione

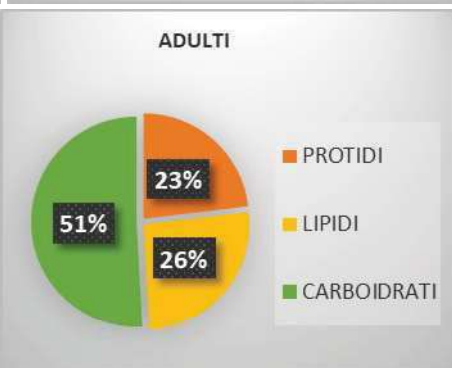
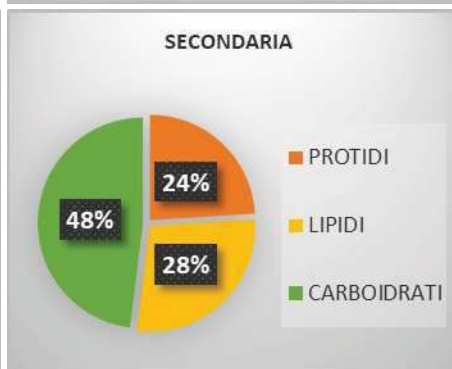
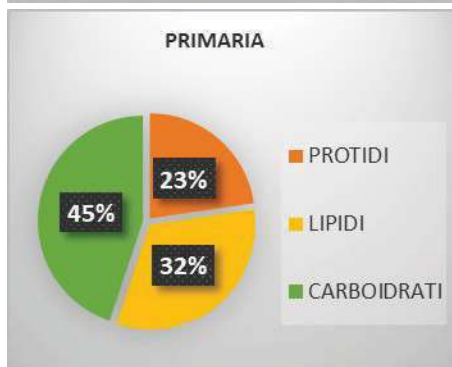
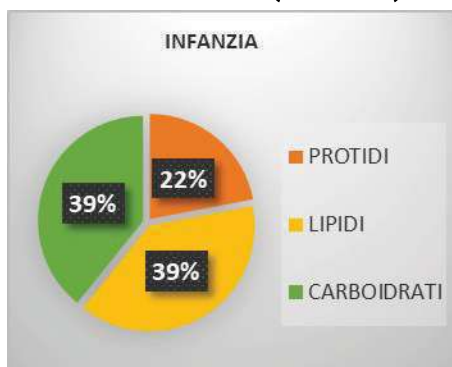
ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	30	35	40	50
Legumi (fagioli e ceci)*	15	20	25	25
Pomodori pelati	15	20	25	25
Sedano⁹	3	5	7	5
Cipolle/porri	5	5	5	7
Carote	10	12	15	15
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Vitellone magro	60	70	90	90
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	6	6
Cavolfiore	100	120	150	150
Olio extravergine	4	5	7	7
Panino in rosetta¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	624/2611	769/3217	915/3828	975/4079
Protidi (g)	37.1	43.5	57.7	59.7
Lipidi (g)	29.1	28.1	29.9	29.9
Glucidi (g)	65.9	86.6	116.0	131.5
Fibra (g)	11.9	14.8	19.6	20.2

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

1a SETTIMANA - GIO/A1 AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso alla zucca gialla

Stracchino

Fagiolini all'olio

Pane

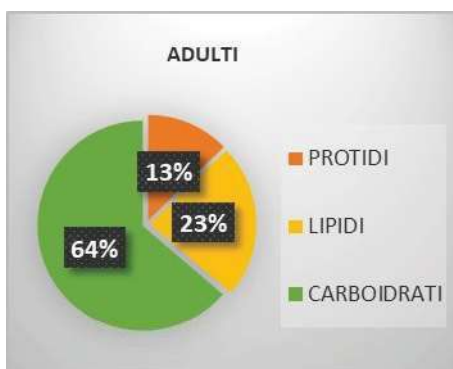
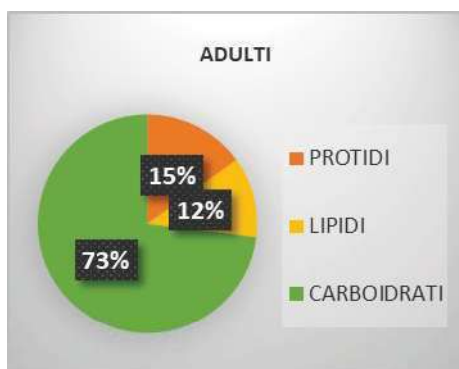
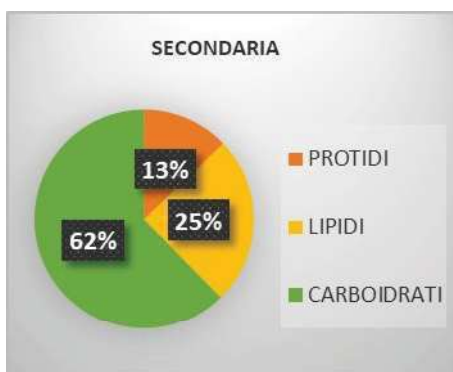
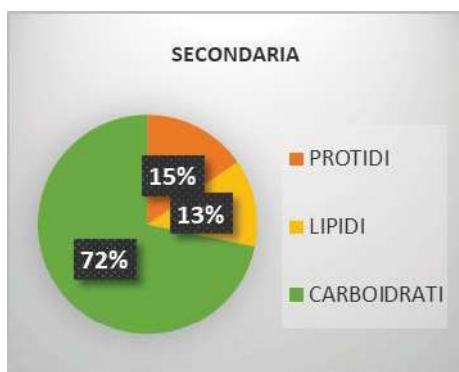
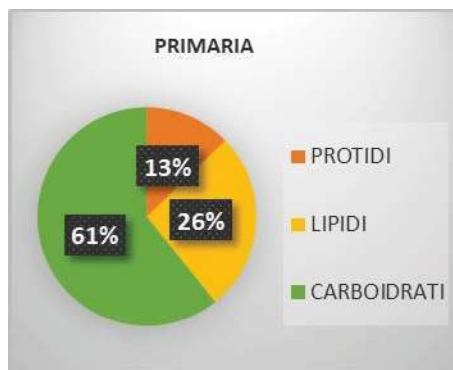
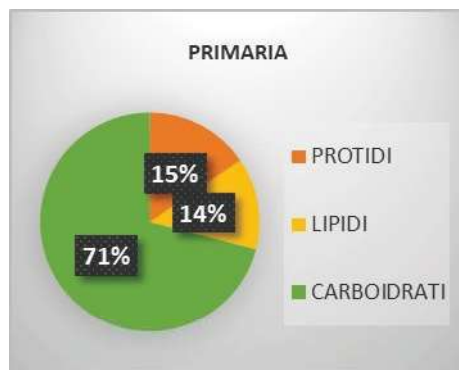
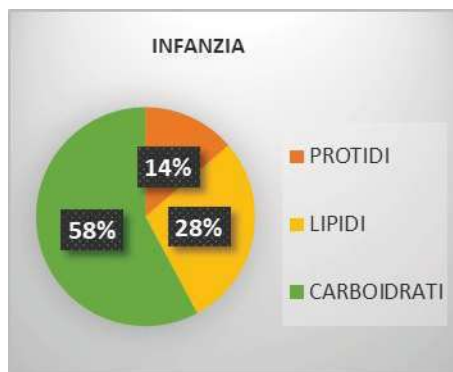
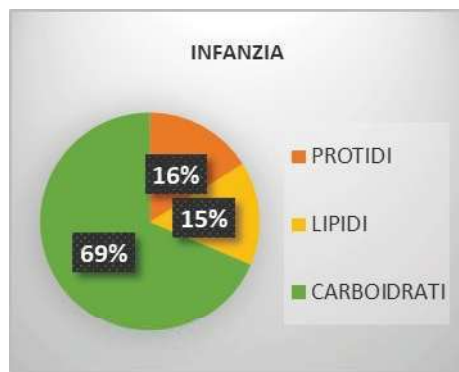
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Zucca gialla	25	35	40	40
Pomodori pelati	10	12	15	15
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Stracchino⁷	40	50	60	70
Fagiolini*	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	551/2305	712/2979	922/3858	982/4109
Protidi (g)	19.1	23.9	30.9	32.9
Lipidi (g)	17.7	21.1	25.8	25.8
Glucidi (g)	81.0	109.7	144.9	160.4
Fibra (g)	6.9	9.1	11.7	12.3

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

1a SETTIMANA - VEN/A1

AUTUNNO-INVERNO

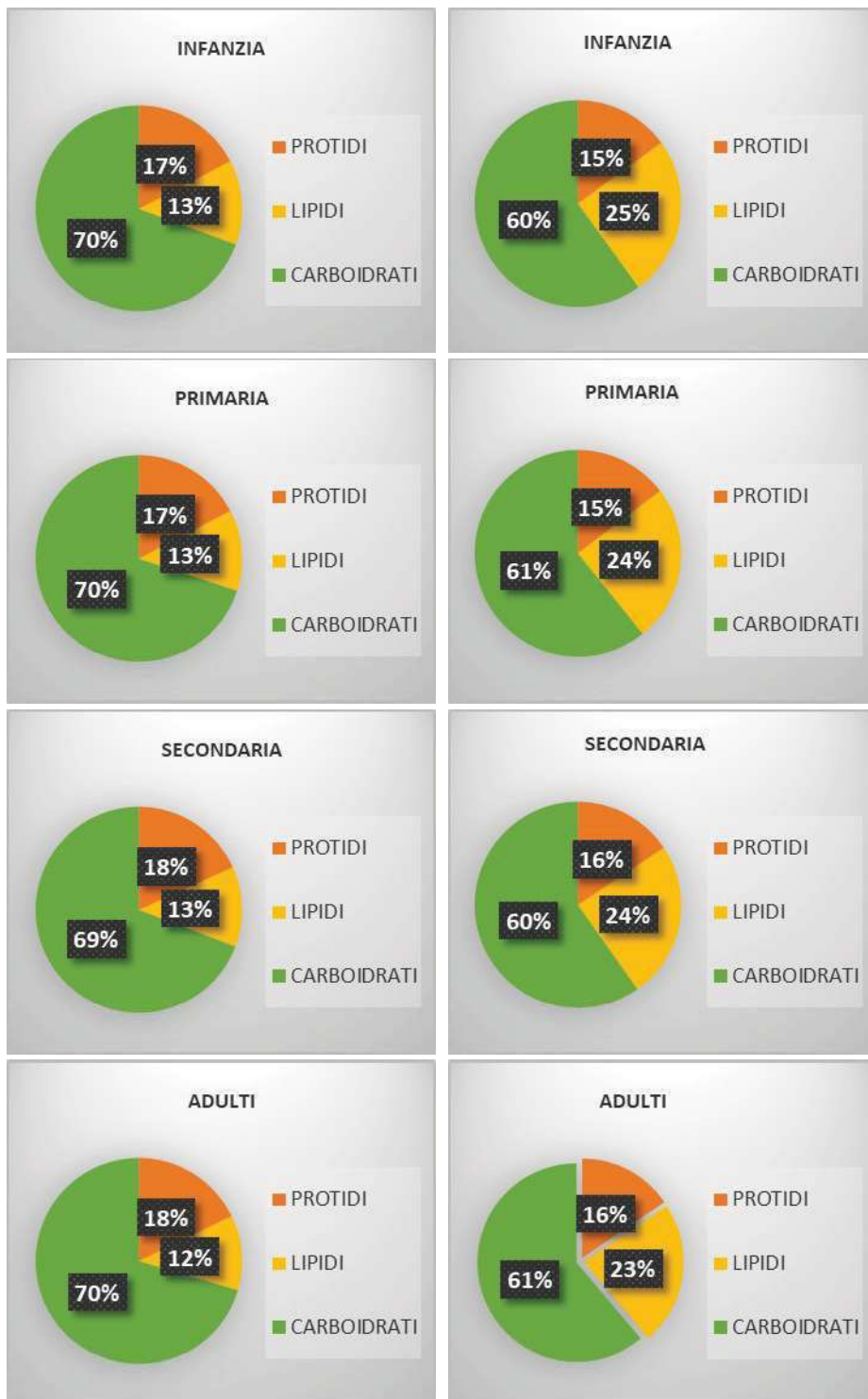
Menù del giorno:

Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco
Composta di verdure
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Pomodori pelati	40	50	60	60
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Tacchino	30	40	60	60
Pane¹	10	12	15	15
Parmigiano Reggiano⁷	3	4	5	5
Latte p.s. UHT⁷	10	12	15	15
Uovo³	7	10	12	12
Farina "0"¹	2	3	4	4
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Cavolfiore	50	60	70	70
Broccoletti	50	60	70	70
Patate	50	60	70	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	671/2807	853/3569	1114/4661	1174/4912
Proteidi (g)	25.2	32.5	44.6	46.6
Lipidi (g)	19.4	24.1	30.6	30.6
Glucidi (g)	99.5	132.8	170.9	186.4
Fibra (g)	13.0	17.5	23.6	23.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

2a SETTIMANA - LUN/A2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Minestrone di verdure con farro

Crostone di panaccio ai tre colori (erbette aromatiche, mozzarella/stracchino e pomodoro)

Fagiolini all'olio

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Farro¹	30	35	50	50
Spinaci*	8	10	12	12
Cavolo verza	10	12	15	15
Carote	8	10	12	12
Zucca gialla	10	15	20	20
Patate	30	40	50	50
Fagioli cannellini**	8	10	12	12
Cavolfiore	8	10	12	12
Lenticchie**	3	5	7	7
Pomodori pelati	8	10	12	12
Cipolla	8	10	12	12
Sedano⁹	1.2	2	2.5	2.5
Odori⁹ con brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Crostone di pane¹	50	70	120	120
Mozzarella fiordilatte⁷		35	40	40
Stracchino⁷	30			
Pomodori pelati	30	35	40	40
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Fagiolini*	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

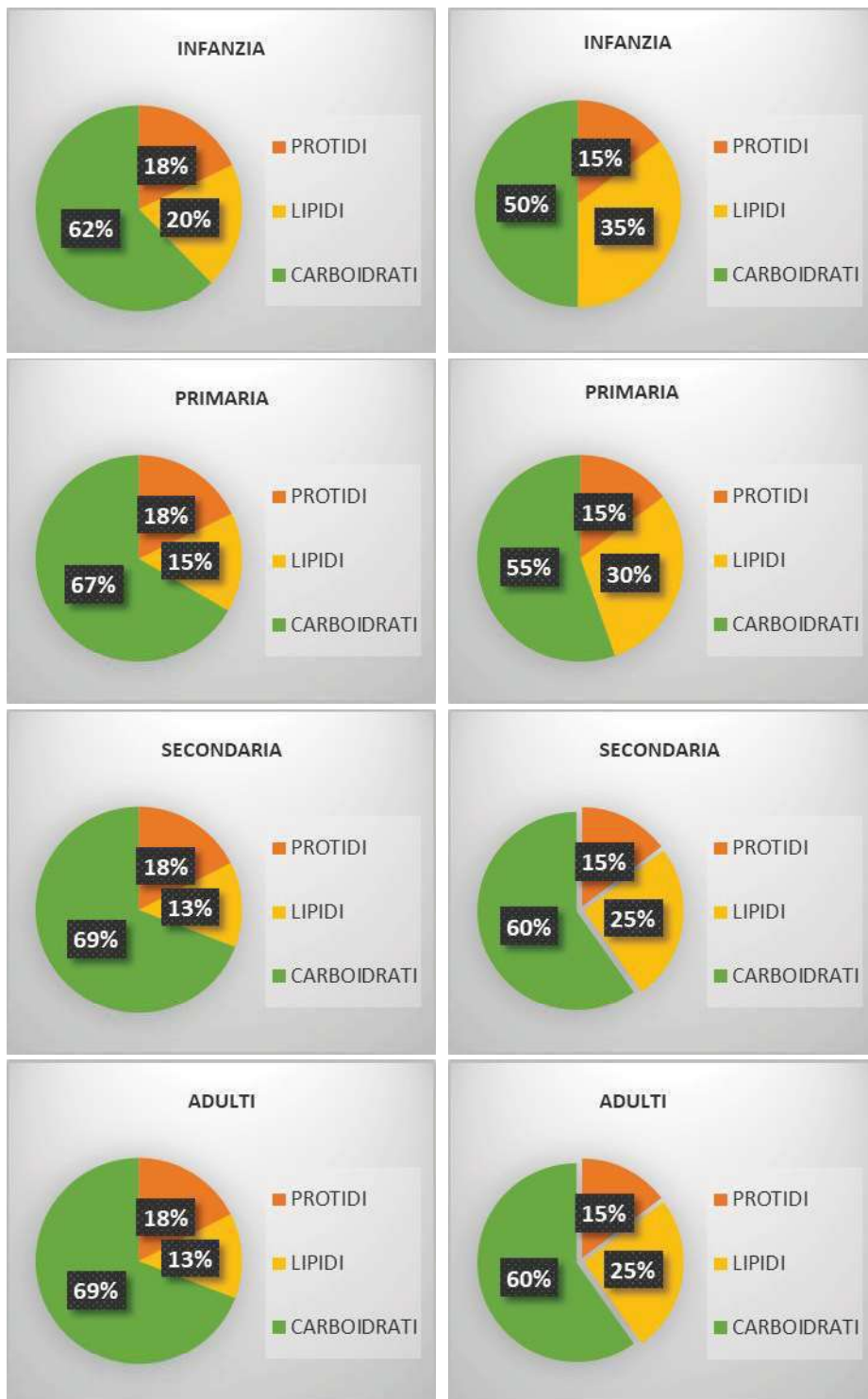
Energia (Kcal/Kjoule)	647/2707	788/3297	1092/4569	1092/4569
Protidi (g)	24.0	29.9	41.8	41.8
Lipidi (g)	25.7	26.4	32.1	32.1
Glucidi (g)	83.4	112.2	166.2	166.2
Fibra (g)	13.5	16.7	22.0	22.0

* prodotto orticolo surgelato

** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

2a SETTIMANA - MAR/A2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

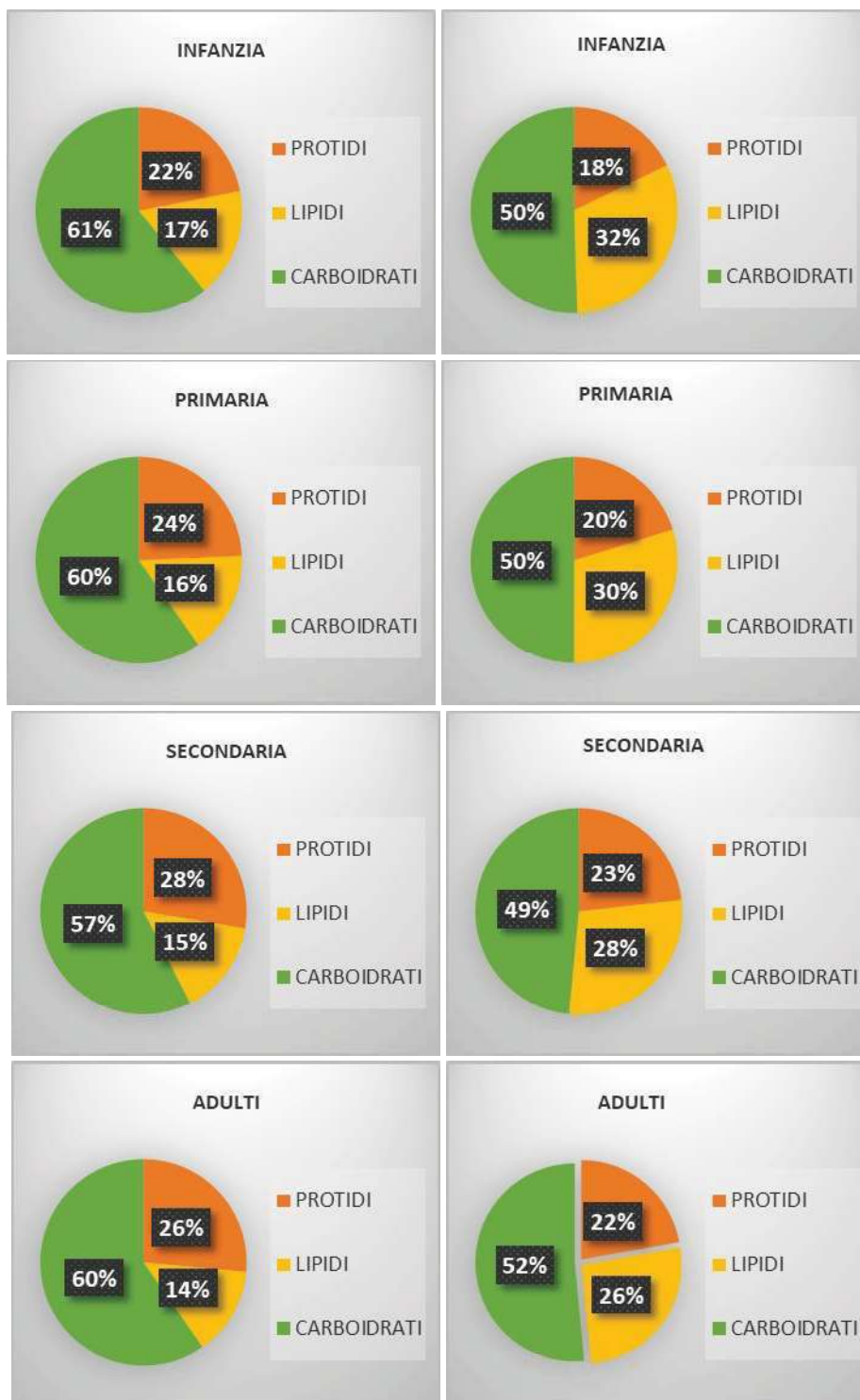
Pasta alle barbabietole rosse
 Scaloppina di suino al forno
 Spinaci al burro e formaggio
 Pane
 Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Barbabietole rosse	10	15	20	20
Mandorle⁸	2	2.5	3	3
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Scaloppina di suino	50	60	90	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Spinaci*	150	170	200	200
Parmigiano Reggiano⁷	3	3	5	5
Burro⁷	4	5	6	6
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	584/2443	877/3669	1135/4749	1195/5000
Protidi (g)	27.4	45.7	65.0	67.0
Lipidi (g)	21.4	30.1	35.4	35.4
Glucidi (g)	75.0	112.6	135.2	150.7
Fibra (g)	12.3	16.4	21.9	22.5

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ
2a SETTIMANA - MER/A2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso al pesto alla genovese

Polpette di carote

Insalata di verdure miste

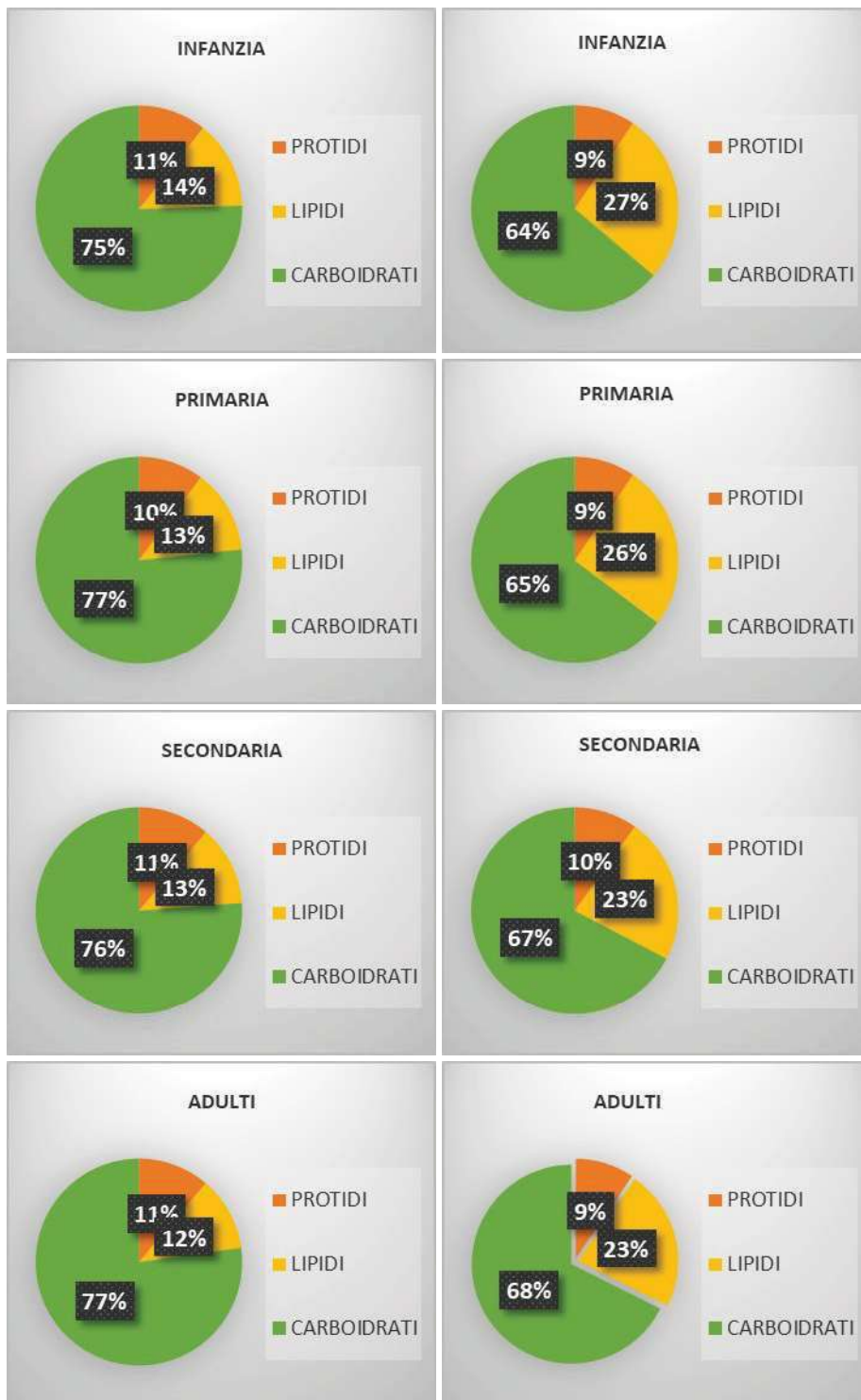
Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Pecorino⁷	3	5	7	7
Pinoli⁸	2	2.5	3	3
Basilico	8	10	12	12
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Carote	50	60	70	70
Patate	30	40	50	50
Uovo³	7	10	15	15
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais tostato	5	7	9	9
Parmigiano Reggiano⁷	5	7	9	9
Olio extravergine	4	5	6	6
Insalata verde	20	25	30	30
Radicchio rosso	10	15	30	30
Mais dolce	5	7	10	10
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	588/2460	779/3259	1029/4305	1089/4556
Protidi (g)	13.9	18.2	25.7	27.7
Lipidi (g)	18.3	23.0	29.3	29.3
Glucidi (g)	98.9	134.5	177.5	193.0
Fibra (g)	7.1	9.7	12.7	13.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

2a SETTIMANA - GIO/A2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta alla marinara

Ricotta

Broccoletti al vapore

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Merluzzo^{*4}	25	30	35	35
Pomodori pelati	40	50	60	60
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Ricotta⁷	50	60	70	80
----------------------------	----	----	----	----

Broccoletti	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

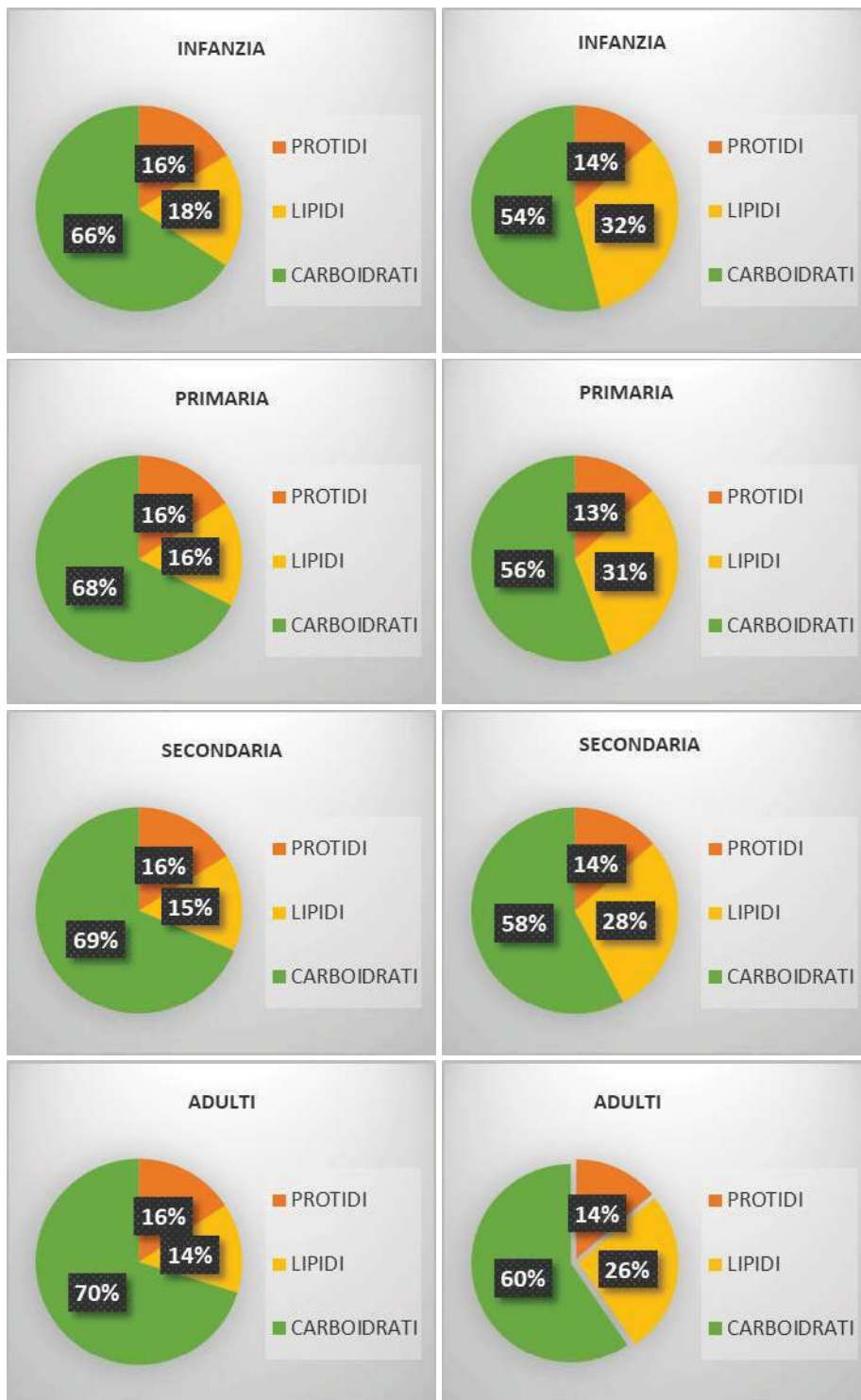
Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	564/2360	736/3080	952/3984	1012/4235
Protidi (g)	21.2	27.0	35.1	37.1
Lipidi (g)	22.5	27.4	33.4	33.4
Glucidi (g)	84.9	114.8	149.0	164.5
Fibra (g)	9.1	11.6	14.8	15.2

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

2a SETTIMANA - VEN/A2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso ai porri e zafferano

Bocconcini di pollo al limone

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Porri	30	40	50	50
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Pollo (petto)	50	60	90	90
Farina "o"¹	7	10	12	12
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Pisellini*	100	120	150	150
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

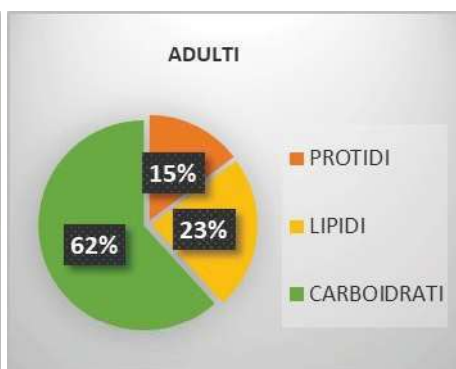
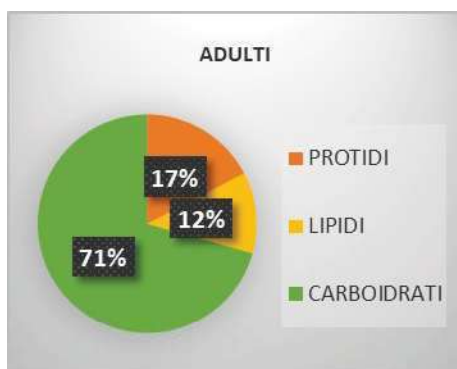
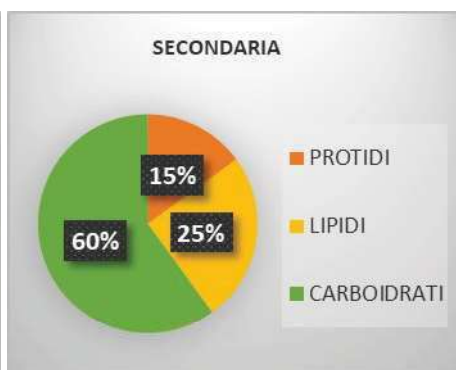
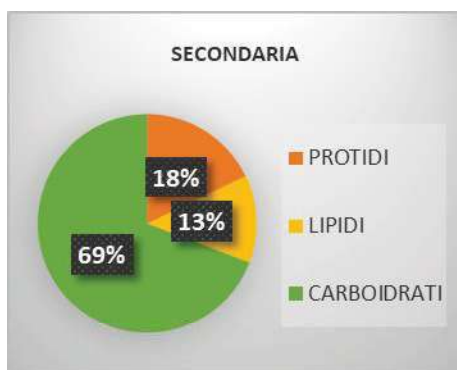
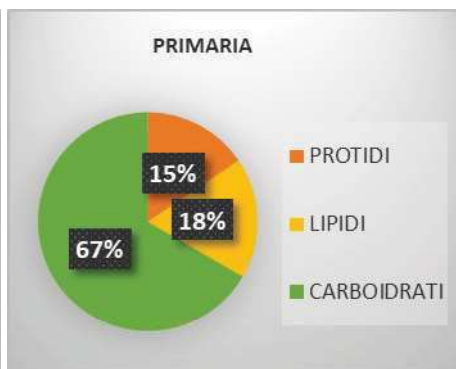
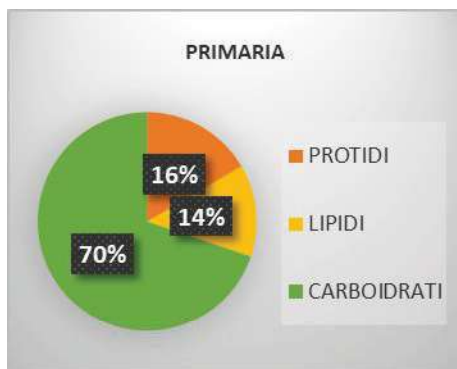
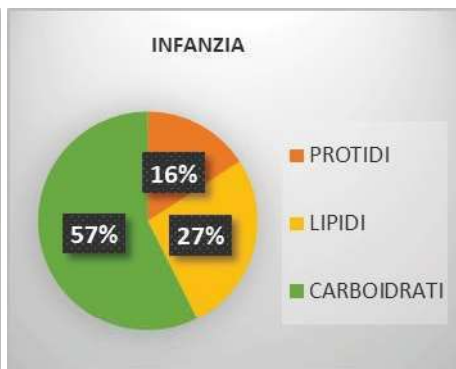
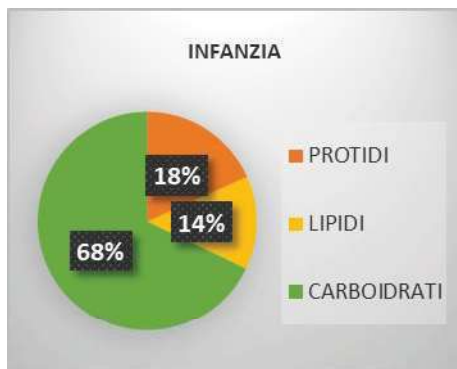
Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	610/2552	785/3284	1031/4314	1091/4565
Protidi (g)	23.7	28.3	40.1	42.1
Lipidi (g)	18.3	23.2	28.7	28.7
Glucidi (g)	88.7	118.2	155.2	170.7
Fibra (g)	12.7	16.3	20.6	21.2

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

3a SETTIMANA - LUN/A3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pici al pomodoro

Caciotta

Carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pici* ¹	60	80	100	120
Pomodori pelati	40	50	70	70
Cipolle/porri	5	8	12	12
Carote	5	8	12	12
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano ⁷	5	5	10	10

Caciotta ⁷	40	50	70	70
------------------------------	----	----	----	----

Carote	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7

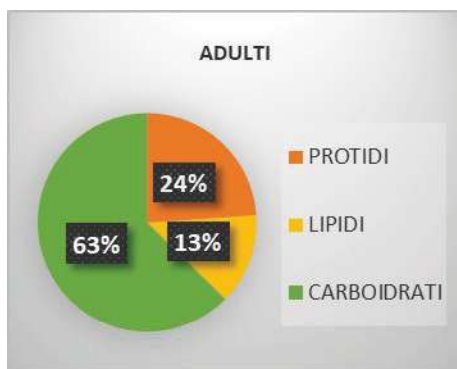
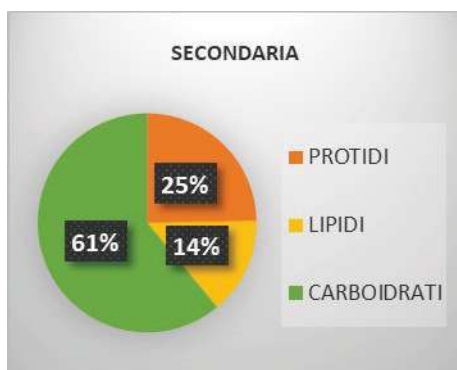
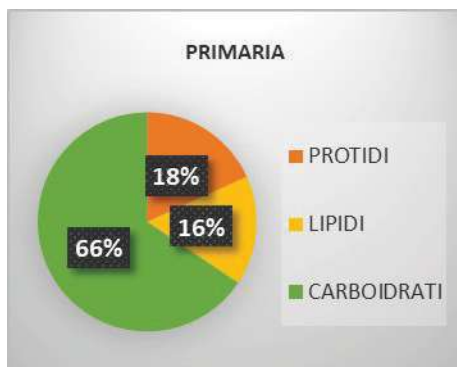
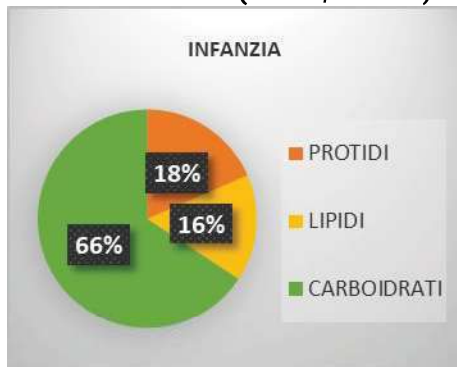
Pane bianco/integrale ¹	40	50	70	80
---	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

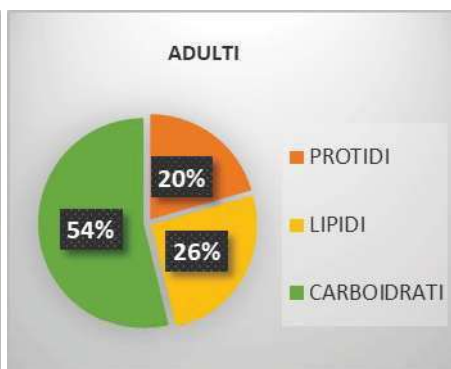
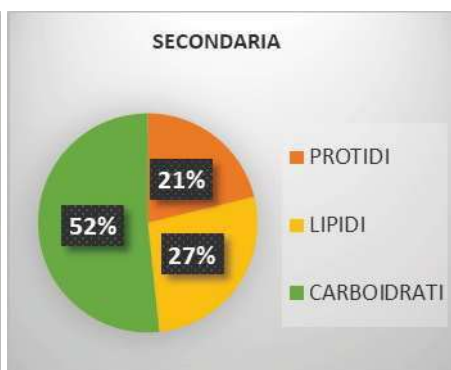
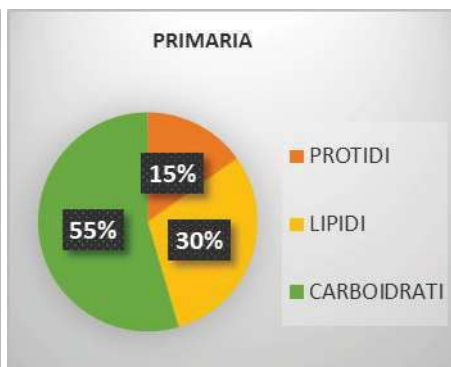
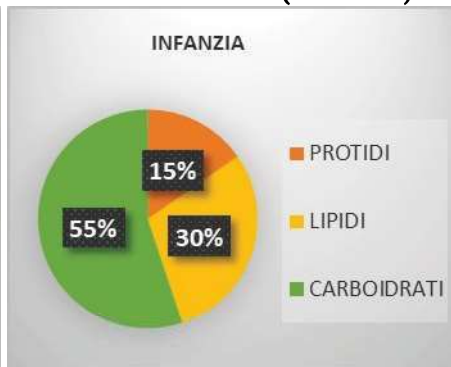
Energia (Kcal/Kjoule)	714/2987	923/3862	1064/4452	1124/4703
Protidi (g)	27.0	35.4	65.7	67.7
Lipidi (g)	23.4	30.6	37.7	37.7
Glucidi (g)	95.8	126.2	162.7	178.2
Fibra (g)	9.9	12.5	15.9	16,7

* pasta fresca di semola di grano duro

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

3a SETTIMANA - MAR/A3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

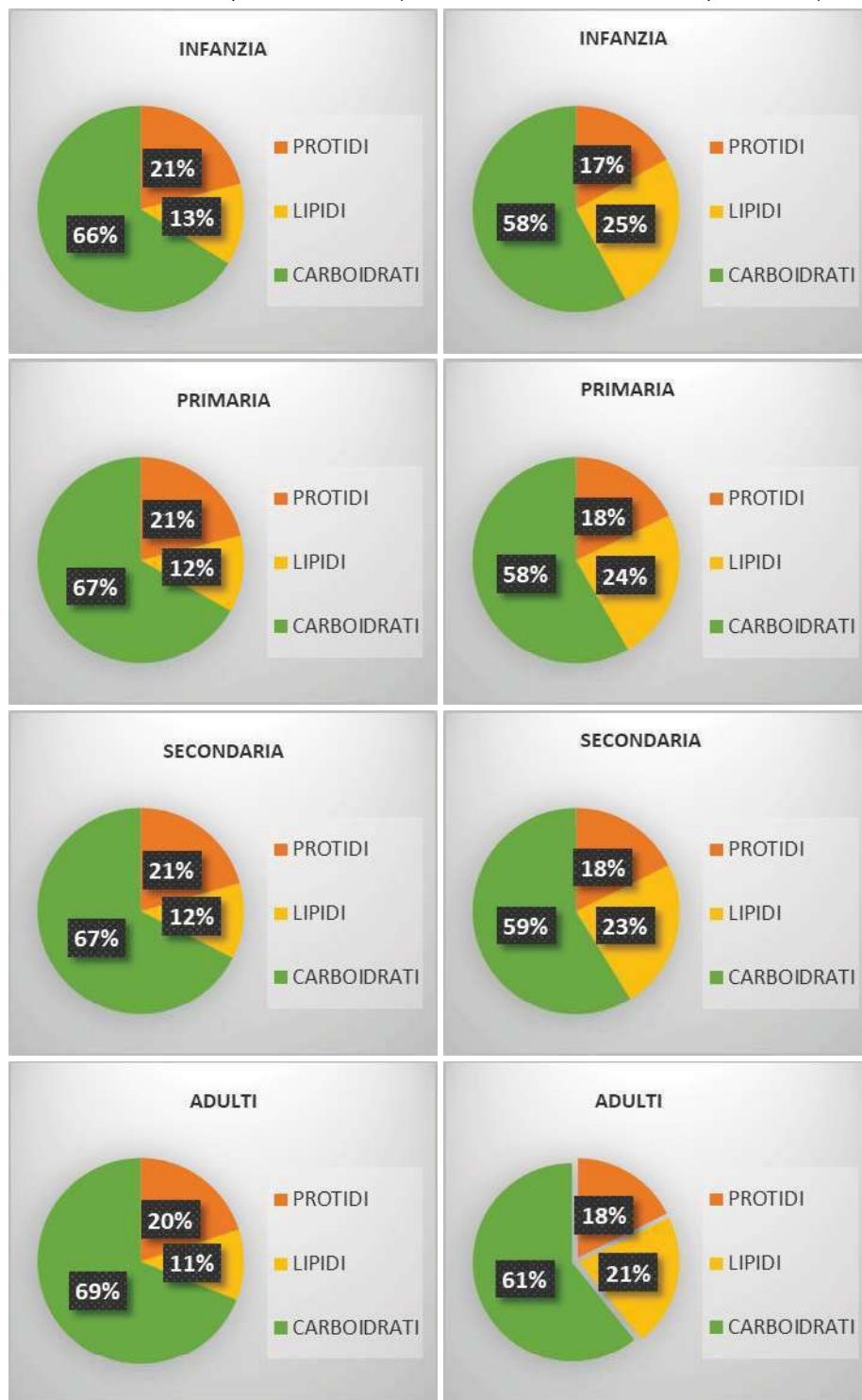
Riso al parmigiano
Filetto di platessa salvia e limone
Composta di verdure
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	7	7	12	12
Platessa^{*7}	70	100	120	120
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Cavolfiore	50	60	70	70
Broccoletti	50	60	70	70
Patate	50	60	70	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	601/2515	789/3301	1028/4301	1088/4552
Protidi (g)	27.6	37.1	47.1	49.1
Lipidi (g)	17.1	21.2	27.4	27.4
Glucidi (g)	87.8	117.3	153.7	169.2
Fibra (g)	7.3	9.5	11.9	12.5

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

3a SETTIMANA - MER/A3

AUTUNNO-INVERNO

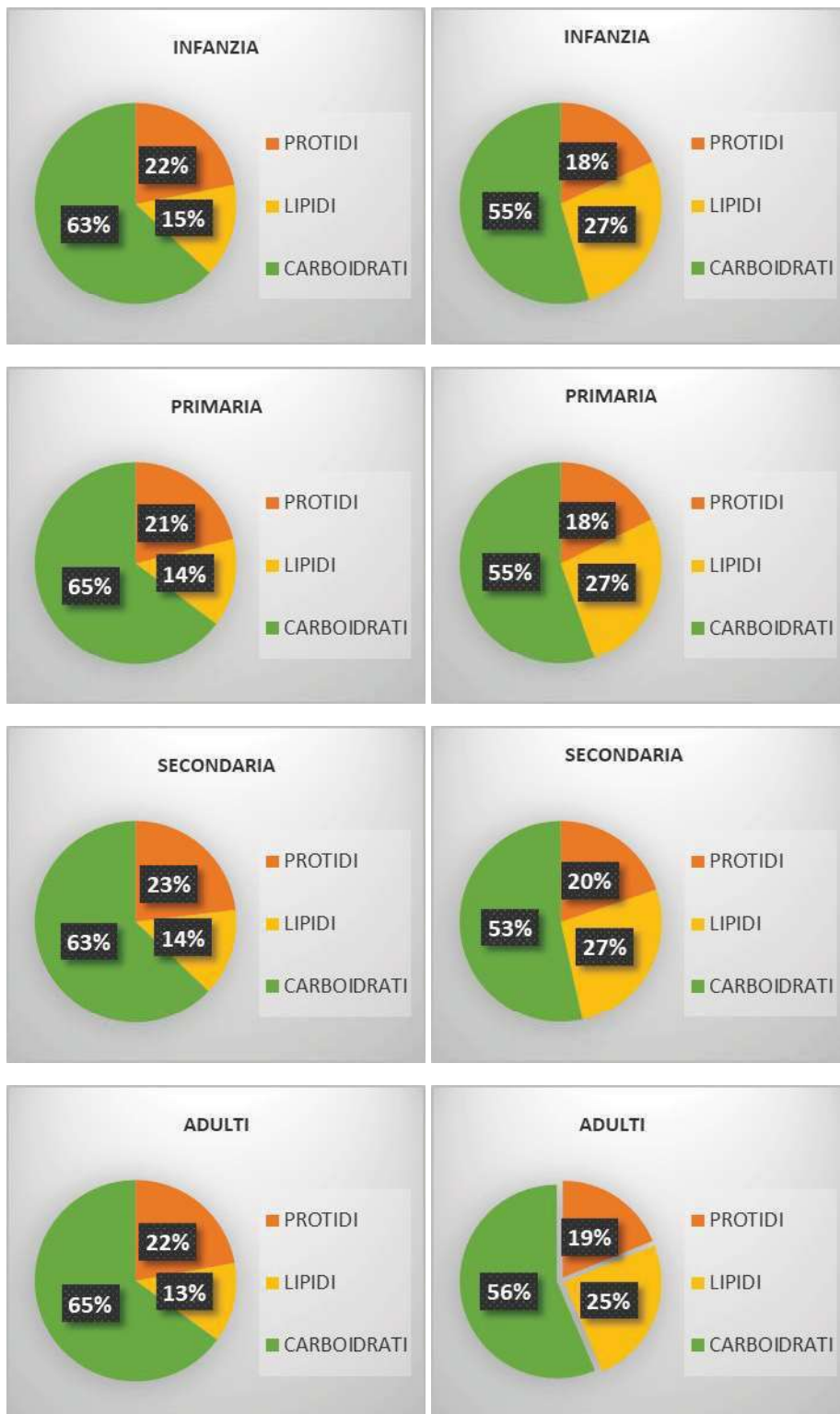
Menù del giorno:

Vellutata di zucca con miglio
 Tacchino al forno
 Pomodori gratinati
 Pane
 Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Miglio¹	30	35	40	50
Zucca gialla	70	80	90	90
Pomodori pelati	8	10	12	12
Patate	50	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Tacchino (fesa)	50	60	90	90
Olio extravergine	4	5	6	6
Pomodori datterini	150	170	200	200
Farina di mais tostato	5	7	9	9
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	524/2192	660/2761	868/3632	928/3883
Protidi (g)	24.5	30.2	43.2	45.2
Lipidi (g)	16.5	20.3	25.7	25.7
Glucidi (g)	71.5	91.8	116.7	132.2
Fibra (g)	6.1	7.9	9.8	10.4

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ
3a SETTIMANA - GIO/A3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al ragù di lenticchie

Polpette di cavolfiore

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Lenticchie*	8	10	12	12
Pomodori pelati	40	50	60	60
Cipolla	5	7	9	9
Carote	5	7	9	9
Sedano⁹	5	7	9	9
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Cavolfiore	50	60	70	70
Patate	30	40	50	50
Uovo³	7	10	15	15
Parmigiano Reggiano⁷	5	7	9	9
Farina di mais tostato	5	7	9	9
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Fagiolini**	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

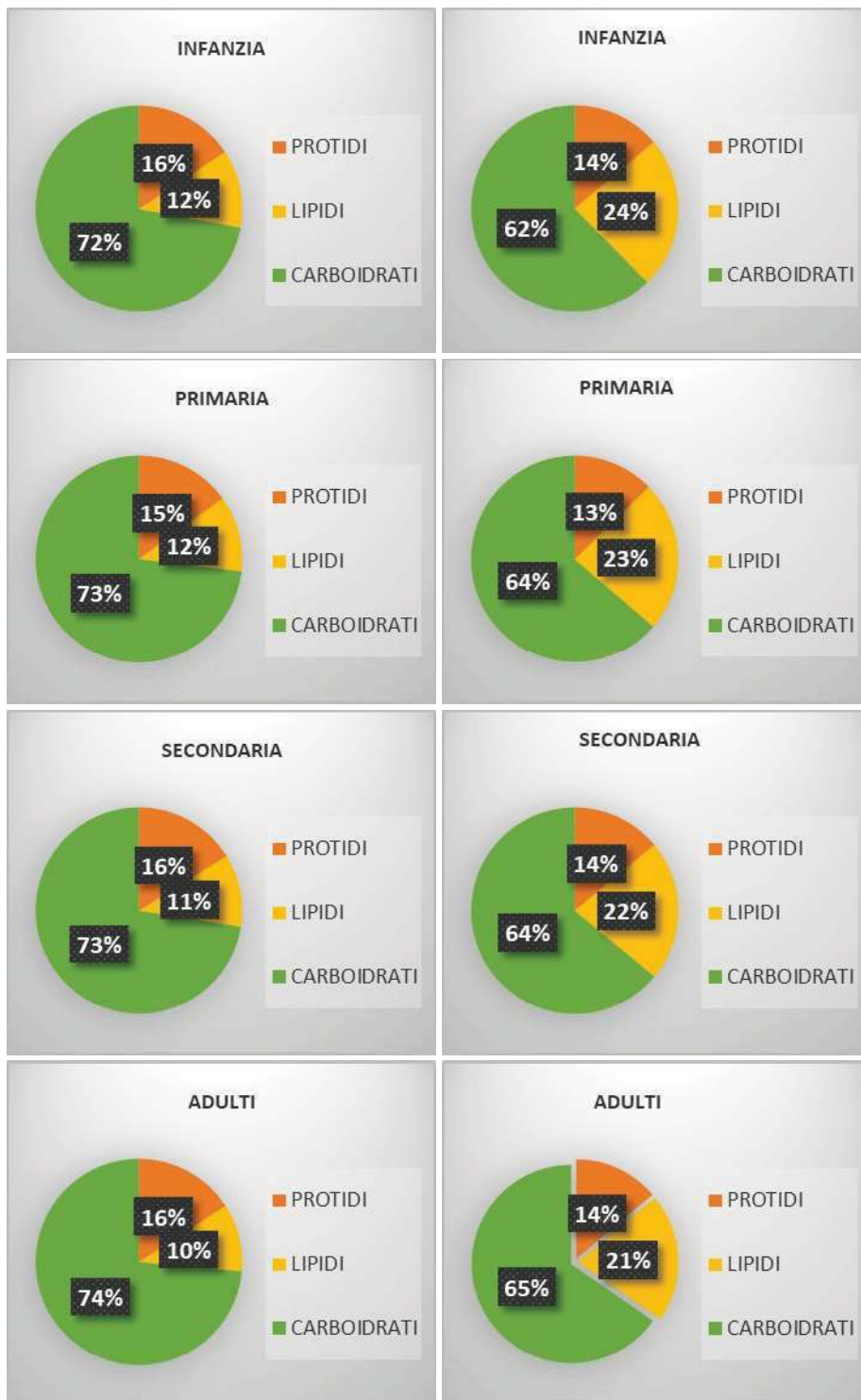
Energia (Kcal/Kjoule)	643/2690	838/3506	1040/4351	1100/4602
Protidi (g)	21.9	28.1	36.6	38.6
Lipidi (g)	17.4	21.6	26.2	26.2
Glucidi (g)	101.3	135.7	165.5	181.0
Fibra (g)	16.8	21.9	28.4	29.0

* legumi secchi

** legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

3a SETTIMANA - VEN/A3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso ai broccoletti
 Brasato di vitellone
 Insalata di verdure miste
 Pane
 Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Riso	50	70	90	100
Broccoletti	40	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Vitellone magro	60	70	90	90
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Insalata verde	20	25	30	30
Cavolo cappuccio	5	8	10	10
Barbabietole rosse	30	40	50	50
Olio extravergine	5	6	7	7

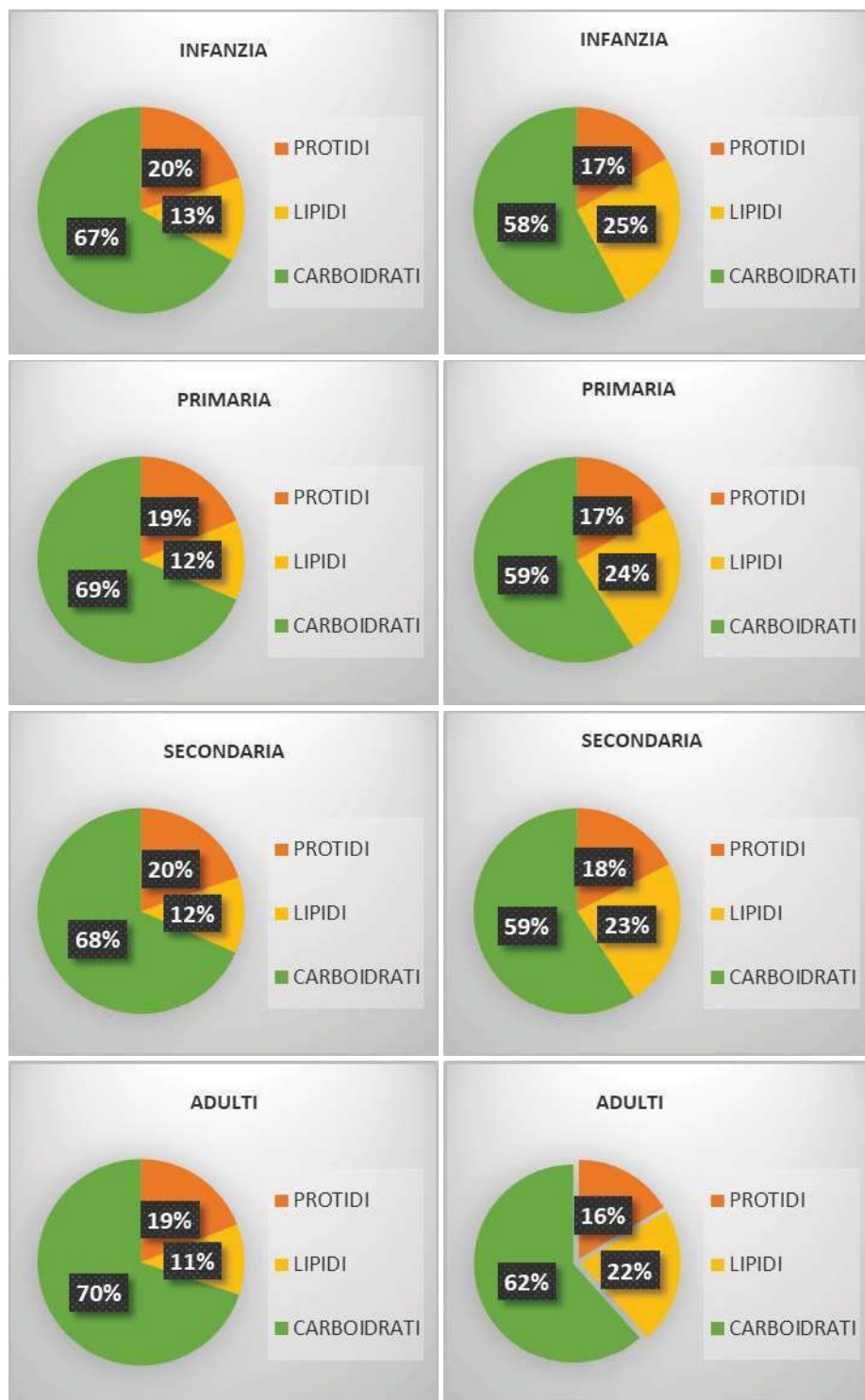
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	552/2310	720/3012	1126/4711	1186/4962
Protidi (g)	24.0	30.3	41.0	43.0
Lipidi (g)	16.3	19.9	25.0	25.0
Glucidi (g)	80.6	109.7	142.8	158.3
Fibra (g)	6.2	8.8	11.3	11.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

4a SETTIMANA - LUN/A4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al pesto di cavolo nero

Frittata al parmigiano

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Cavolo nero	15	15	15	15
Pinoli⁸	1	1.5	2	2
Mandorle⁸	1	1.5	2	2
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	7	8	14	14

Uovo³	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)	100 (2)
Latte p.s. UHT⁷	7	9	10	10
Parmigiano Reggiano⁷	5	6	7	7
Olio extravergine	1	2	3	3

Insalata verde	20	25	30	30
Radicchio rosso	10	15	30	30
Mais dolce	5	7	10	10
Olio extravergine	5	6	7	7

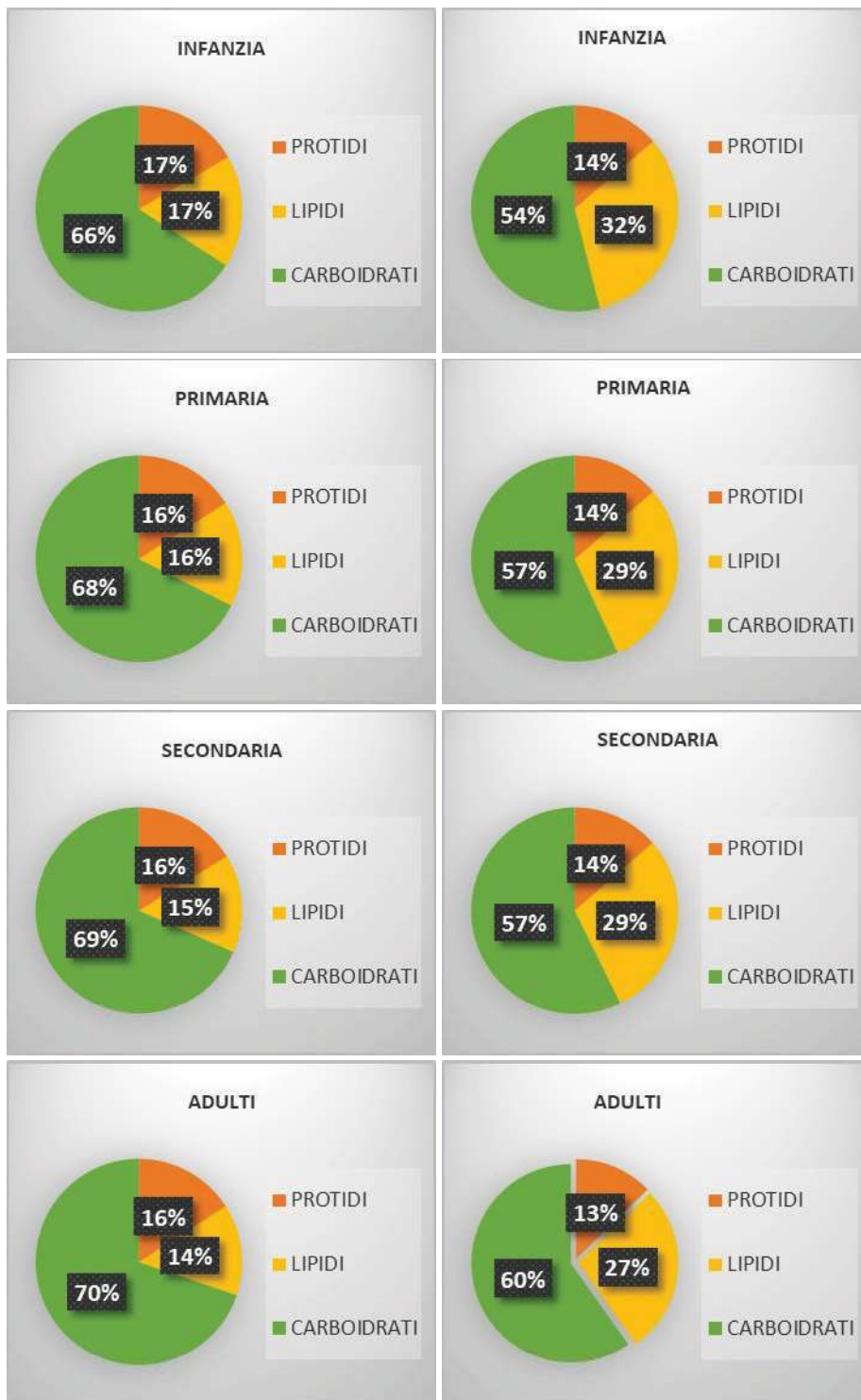
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	631/2640	826/3456	1065/4456	1125/4707
Protidi (g)	21.9	28.0	36.5	38.5
Lipidi (g)	23.4	28.5	34.8	34.8
Glucidi (g)	86.9	119.2	155.6	171.1
Fibra (g)	10.0	13.9	19.4	20.0

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

4a SETTIMANA - MAR/A4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

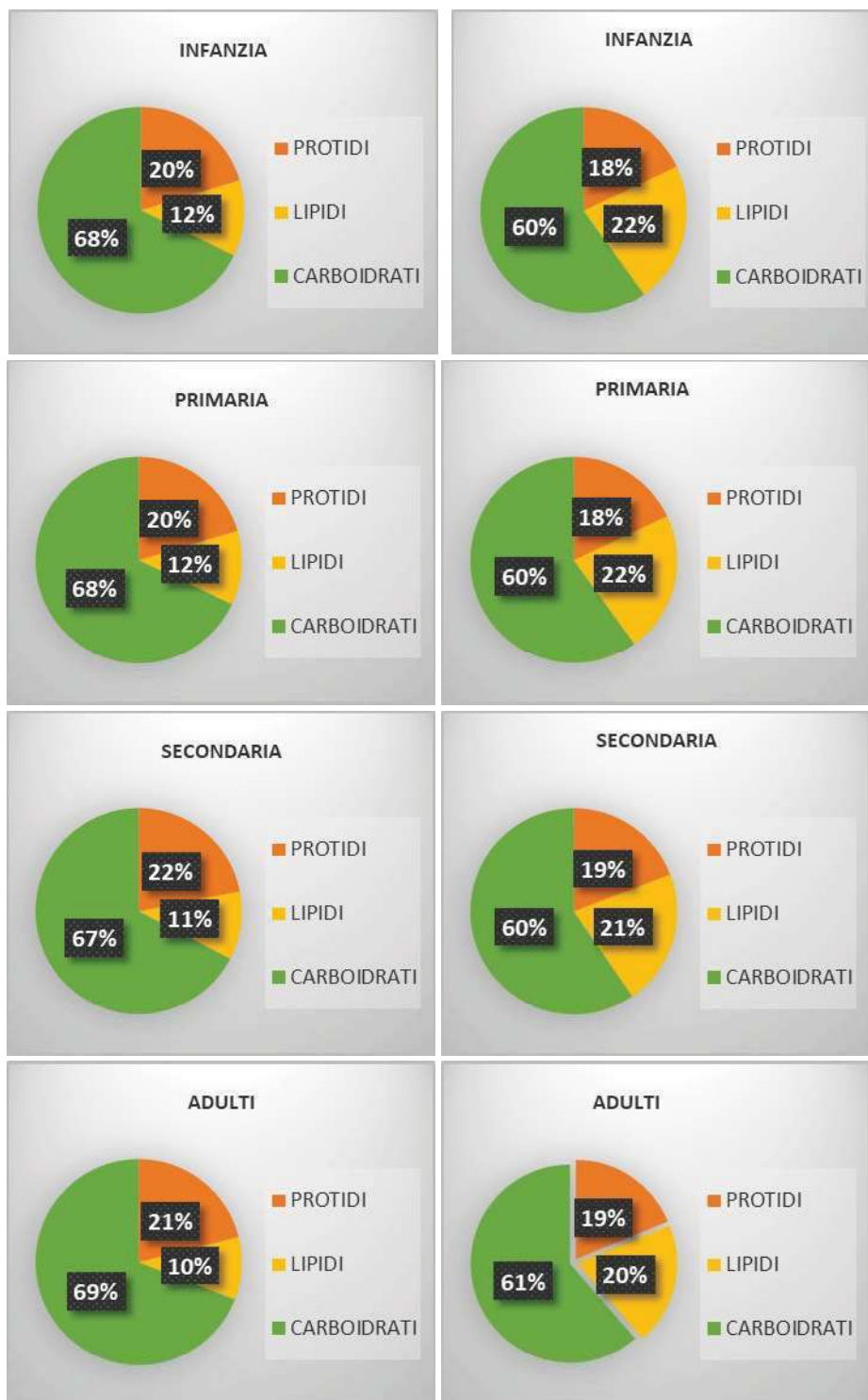
Crema di barbabietole rosse con orzo
 Sovracoscia (magra = s/o) di pollo al forno
 Pisellini stufati
 Pane
 Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Orzo perlato¹	30	35	40	50
Barbabietole rosse	70	80	90	90
Patate	50	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Sovracoscia (magra = s/o) di pollo	50	60	90	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Pisellini*	100	120	150	150
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	530/2218	662/2770	847/3544	907/3795
Protidi (g)	23.6	30.0	41.3	43.3
Lipidi (g)	13.5	16.5	20.0	20.0
Glucidi (g)	80.1	100.1	125.6	141.1
Fibra (g)	16.3	20.0	25.4	26.0

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

4a SETTIMANA - MER/A4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta alla amatriciana

Crocchette di legumi

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	100	100
Pomodori pelati	40	50	60	60
Cipolle	12	15	18	18
Prosciutto crudo* (listarelle tritate)	12	15	18	18
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Ceci**	20	30	40	40
Fagioli cannellini**	20	30	40	40
Cipolle	7	8	10	10
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova³	7	10	12	12
Farina di mais tostato	3	6	9	9
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	3	4	5	5

Insalata lattuga	60	80	100	100
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

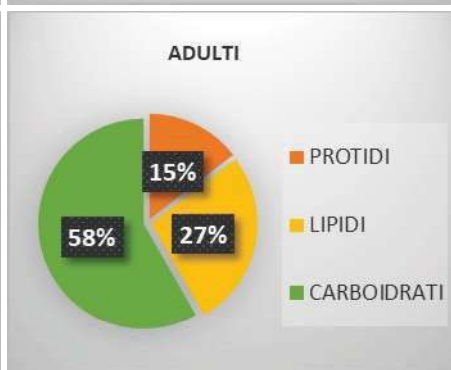
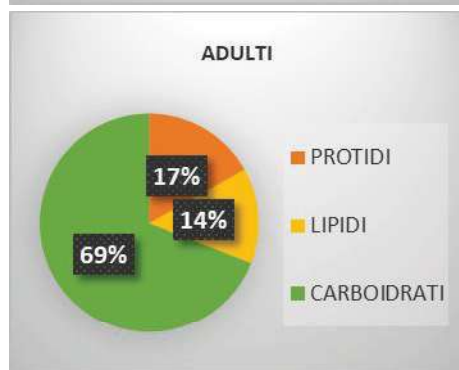
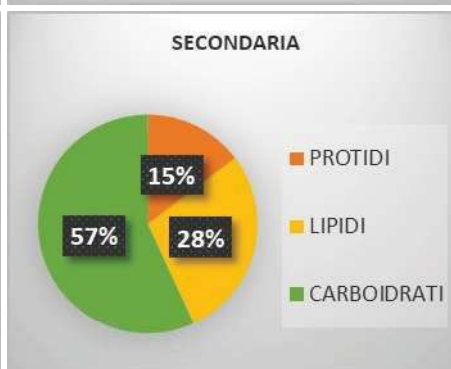
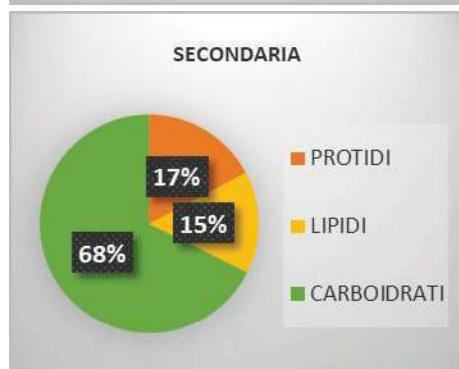
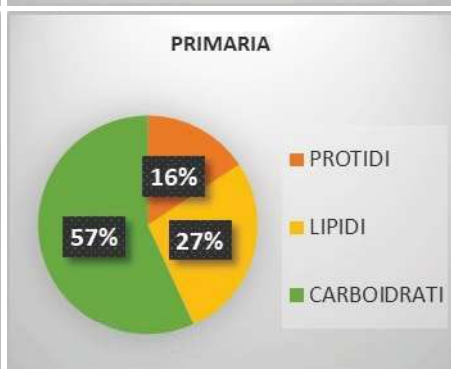
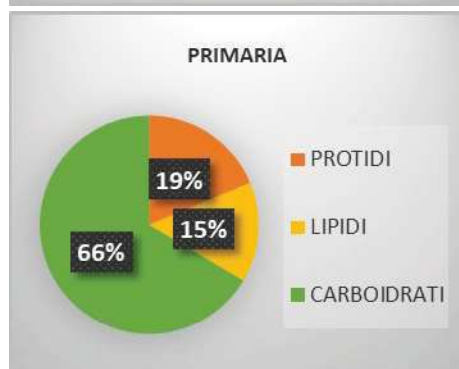
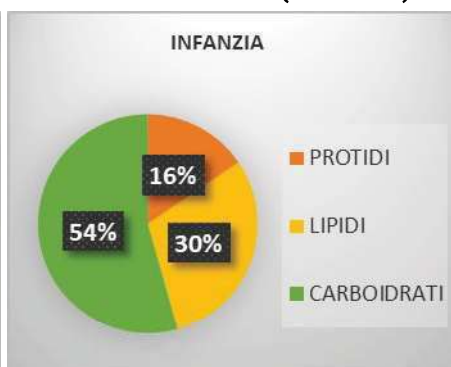
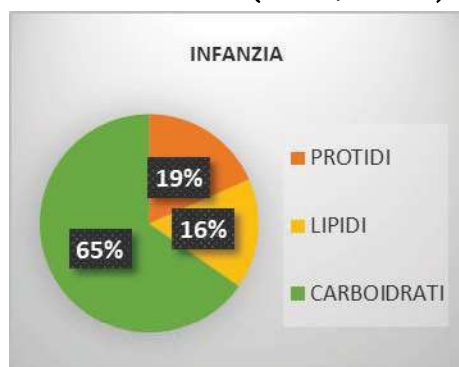
Energia (Kcal/Kjoule)	687/2874	921/3853	1078/4510	1138/4761
Protidi (g)	27.4	37.6	40.4	42.4
Lipidi (g)	24.3	29.5	35.4	35.4
Glucidi (g)	95.6	134.5	156.5	172.0
Fibra (g)	17.0	24.3	32.0	32.6

* DOP Toscano

** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

4a SETTIMANA - GIO/A4 AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso al burro

Filetto di merluzzo gratinato

Patate all'olio

Pane

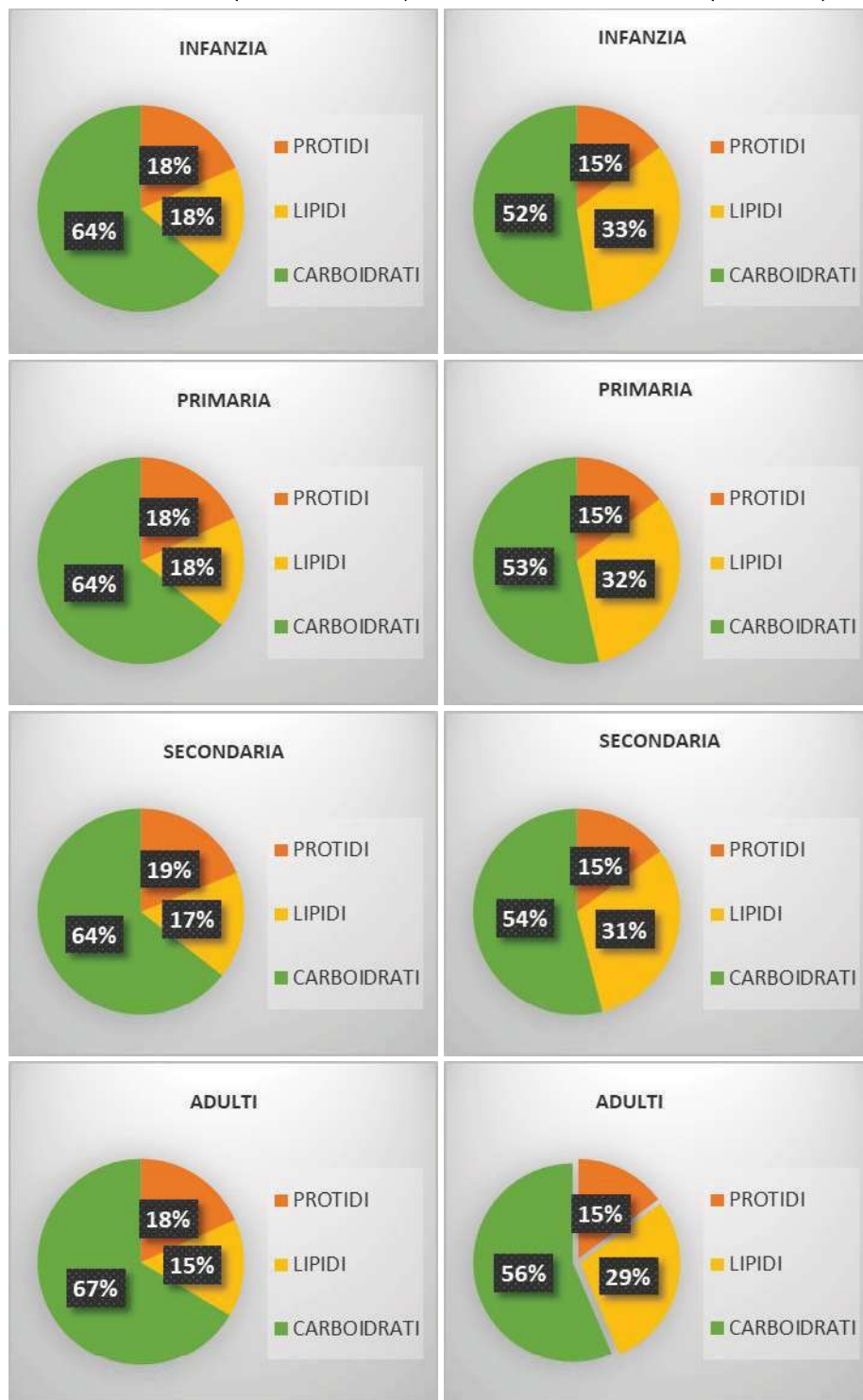
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Burro ⁷	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano ⁷	7	7	12	12
Merluzzo* ⁴	60	80	110	110
Farina di mais tostato	5	7	9	9
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Patate	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale ¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	520/2176	681/2849	856/3581	916/3833
Protidi (g)	19.5	26.4	33.5	35.5
Lipidi (g)	19.3	24.5	30.3	30.3
Glucidi (g)	69.3	91.9	115.5	131.0
Fibra (g)	4.8	7.5	9.7	10.3

* prodotto ittico/surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

4a SETTIMANA - VEN/A4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro
Pecorino
Spinaci saltati all'olio
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Pomodori pelati	40	50	60	60
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Pecorino⁷	40	50	60	70
-----------------------------	----	----	----	----

Spinaci*	150	170	200	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

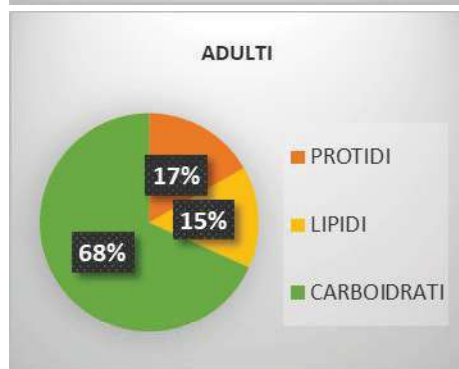
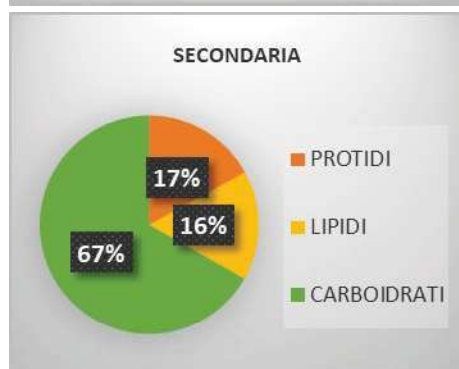
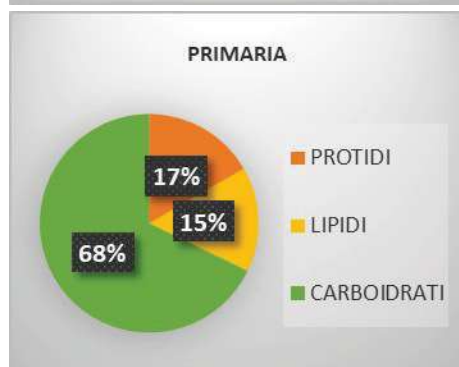
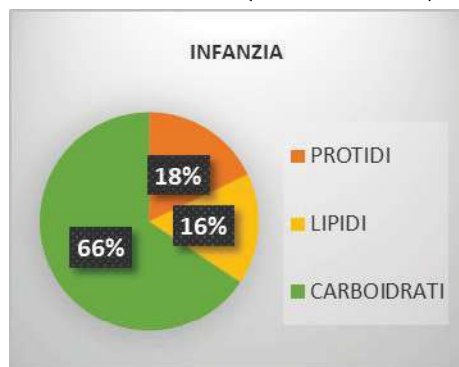
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

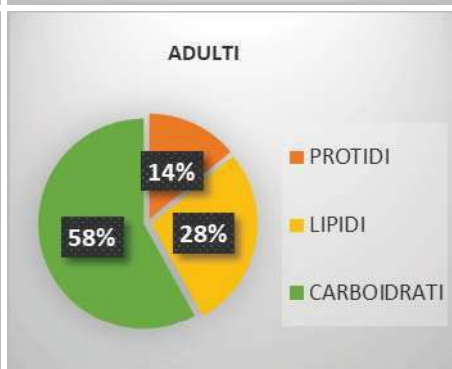
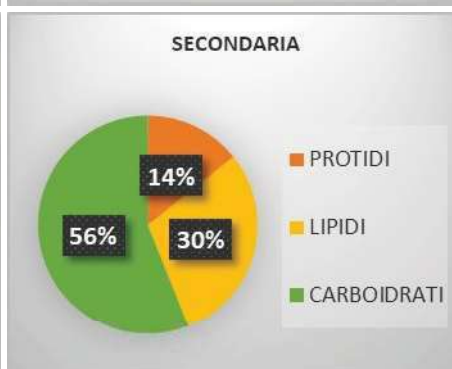
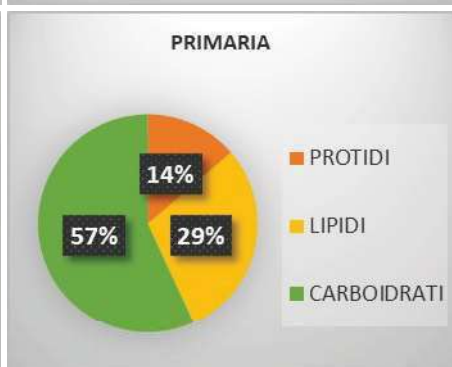
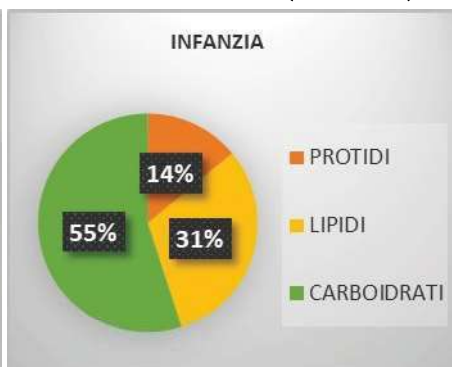
Energia (Kcal/Joule)	636/2661	813/34032	1186/4962	1246/5213
Protidi (g)	23.5	29.1	38.6	40.6
Lipidi (g)	22.4	26.6	36.5	36.5
Glucidi (g)	88.0	118.4	152.9	168.4
Fibra (g)	12.1	15.1	21.5	22.1

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)





COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE

E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/tortellini al pomodoro fresco*	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

*per gli utenti dell'infanzia

LUNEDÌ

1a SETTIMANA - LUN/B1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Minestrone primavera con crostini

Tacchino al forno

Pisellini stufati

Pane

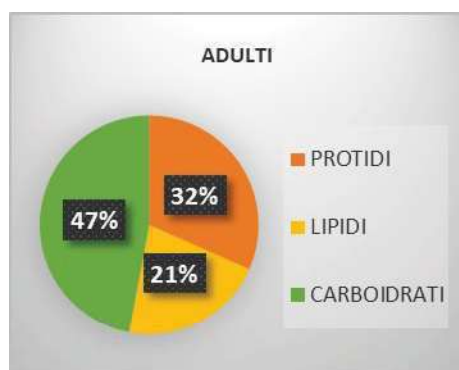
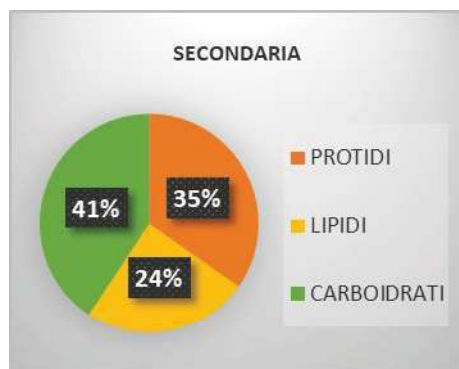
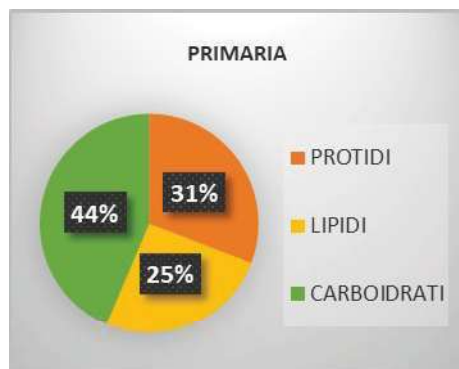
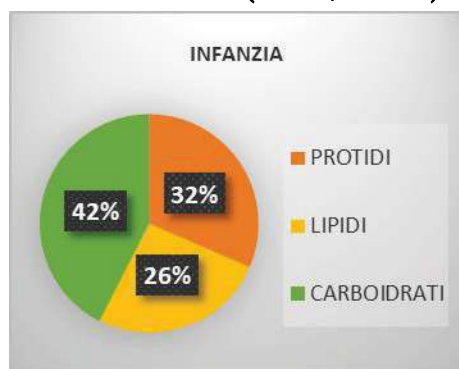
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Crostini di pane¹	20	25	30	40
Carote	8	10	12	12
Cipolla	8	10	12	12
Sedano⁹	1.5	2	2.5	2.5
Spinaci*	8	10	12	12
Pisellini**	8	10	12	12
Pomodori pelati	8	10	12	12
Patate	30	40	50	50
Lenticchie***	3	5	7	7
Fagioli***	8	10	12	12
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine	10	15	20	20
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Tacchino (fesa)	50	60	90	90
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Pisellini*	100	120	150	150
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	515/2155	663/2774	848/3548	908/3799
Protidi (g)	23.3	29.0	41.1	43.1
Lipidi (g)	19.3	23.5	29.4	29.4
Glucidi (g)	31.2	40.8	48.0	63.5
Fibra (g)	15.2	19.2	21.8	22.4

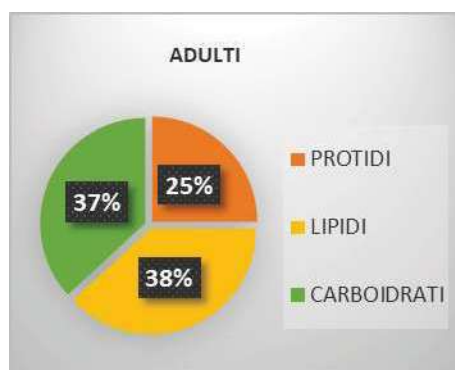
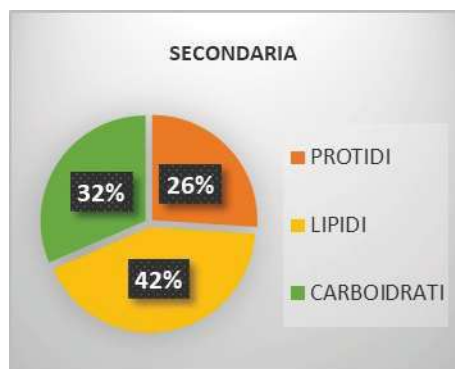
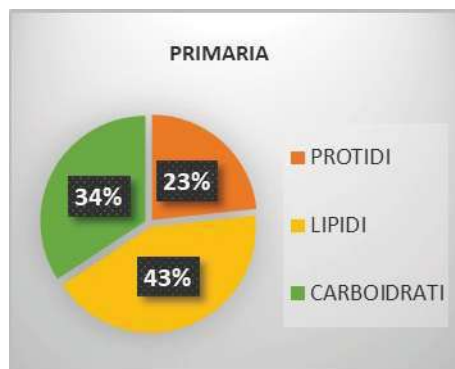
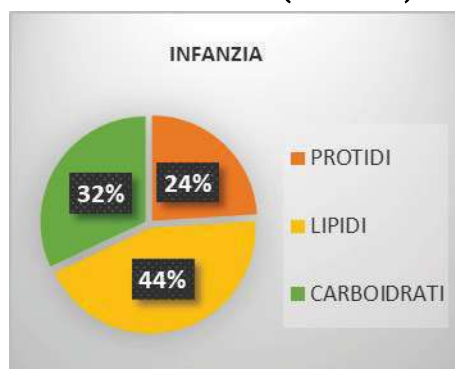
* prodotto orticolo surgelato

** legumi surgelati *** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

1a SETTIMANA - MAR/B1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro fresco

Stracchino

Crudités di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Pomodori maturi	40	50	60	60
Carote	5	5	5	5
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Stracchino⁷	40	50	60	70
-------------------------------	----	----	----	----

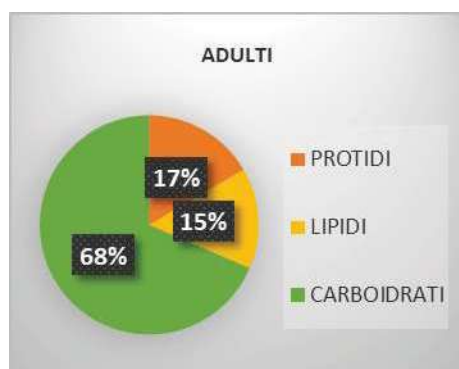
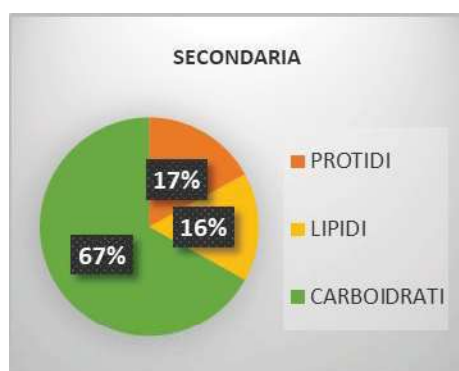
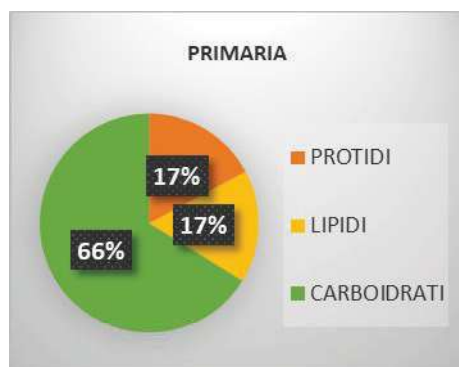
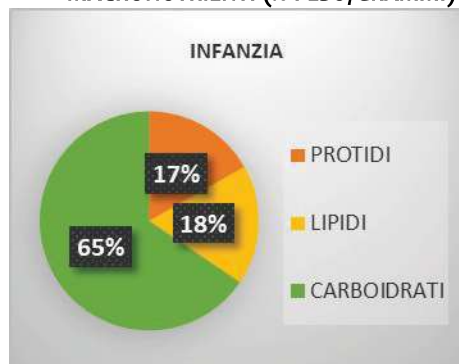
Carote	40	50	70	70
Barbabietole rosse	40	50	70	70
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

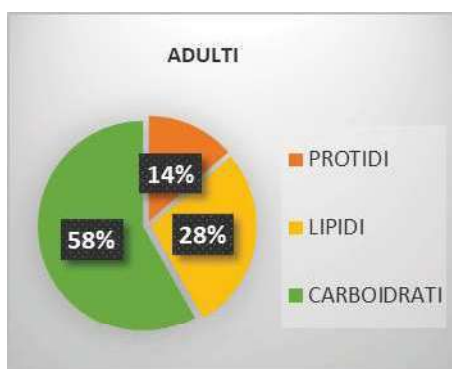
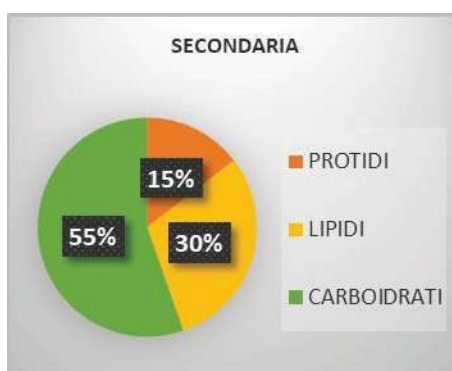
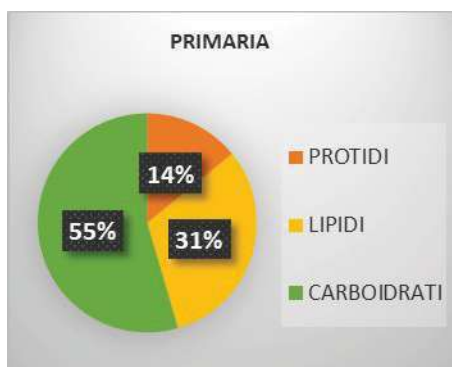
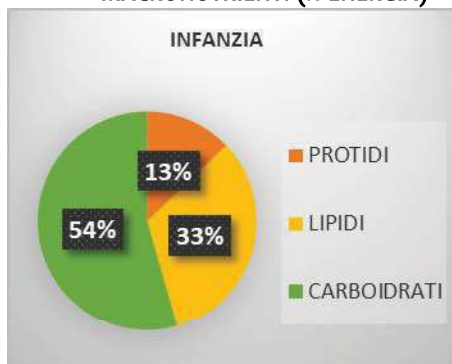
Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	567/2372	734/3071	988/4134	1048/4384
Protidi (g)	19.5	25.5	35.6	37.6
Lipidi (g)	20.7	25.4	33.9	33.9
Glucidi (g)	78.2	100.4	141.9	157.4
Fibra (g)	11.7	15.8	20.7	21.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

1a SETTIMANA - MER/B1

PRIMAVERA-ESTATE

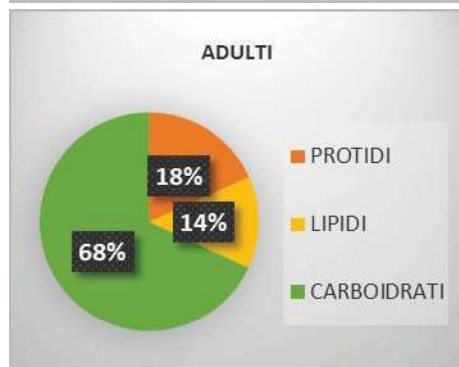
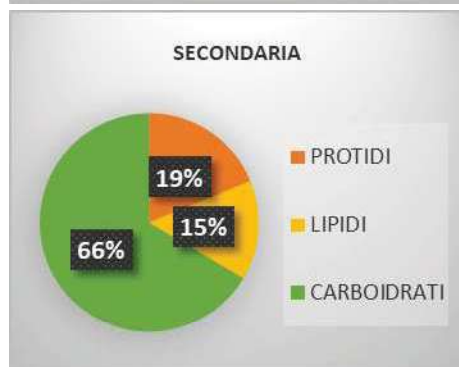
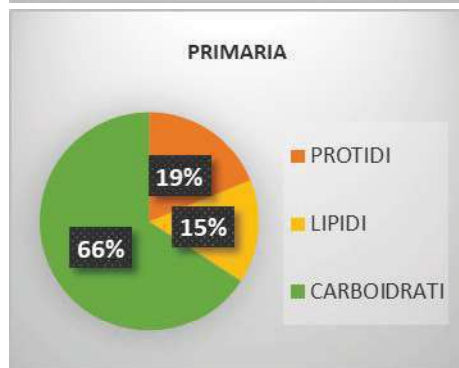
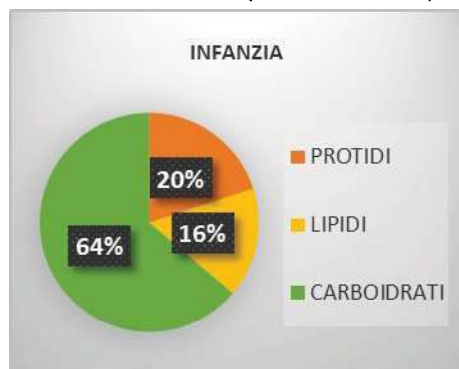
Menù del giorno:

Pasta al pesto alla genovese
Frittata al parmigiano
Spinaci saltati all'olio
Pane
Frutta di stagione

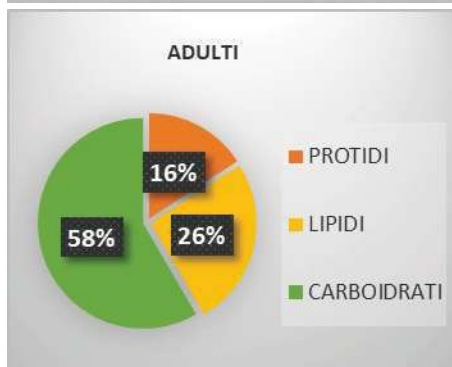
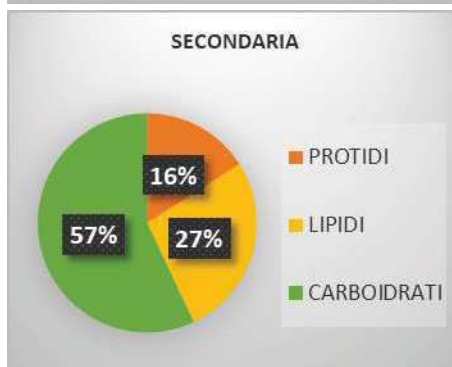
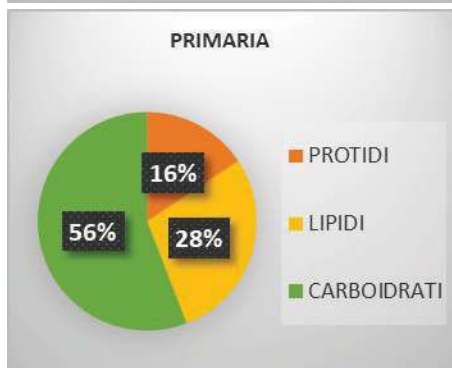
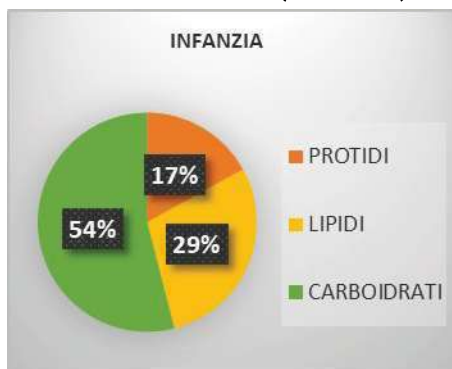
ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Pecorino⁷	3	5	7	7
Pinoli⁸	2	2.5	3	3
Basilico	8	10	12	12
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Uovo³	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)	100 (2)
Latte p.s. UHT⁷	7	9	10	10
Parmigiano Reggiano⁷	5	6	7	7
Olio extravergine	1	2	3	3
Spinaci*	150	170	200	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	611/2556	792/3314	1025/4289	1085/45410
Protidi (g)	25.7	31.9	40.8	42.8
Lipidi (g)	20.5	25.6	32.1	32.1
Glucidi (g)	82.9	111.6	144.9	160.4
Fibra (g)	12.2	16.2	21.6	22.2

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

1a SETTIMANA - GIO/B1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso alle zucchini

Burger di lenticchie con yogurt

Insalata mista con ravanelli

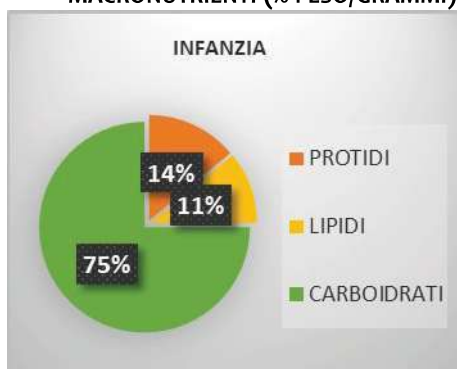
Pane

Frutta di stagione

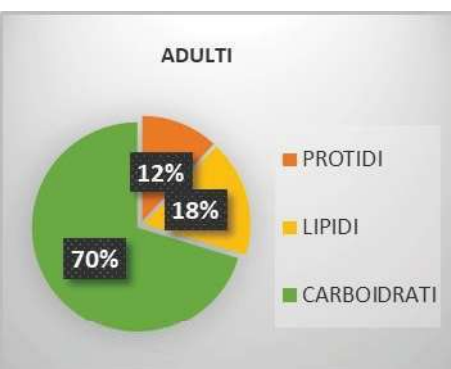
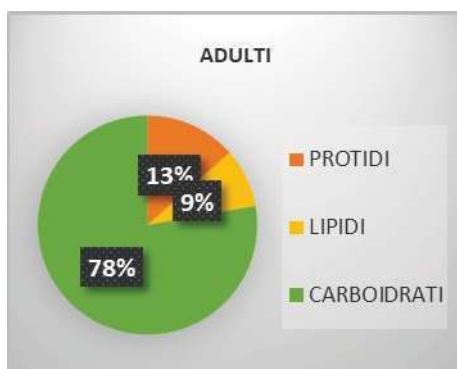
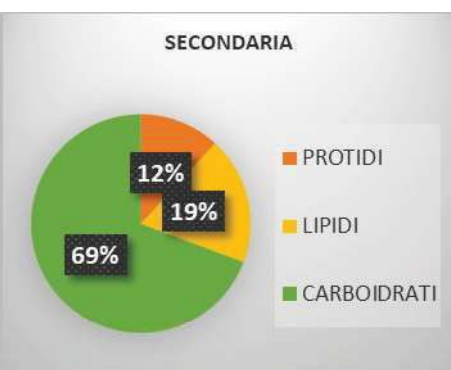
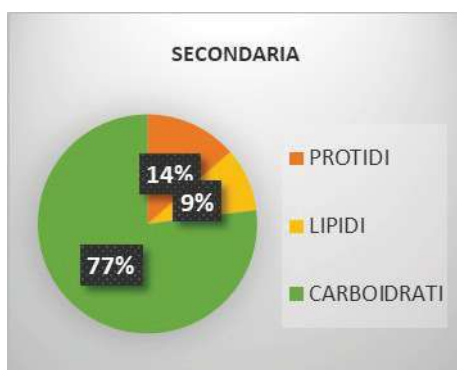
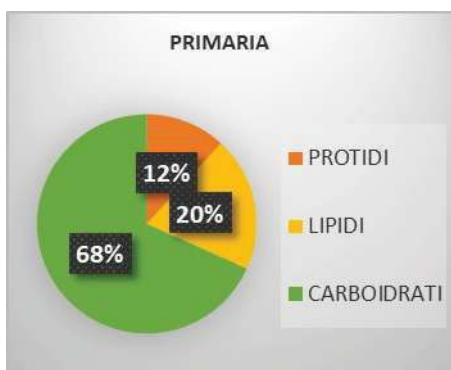
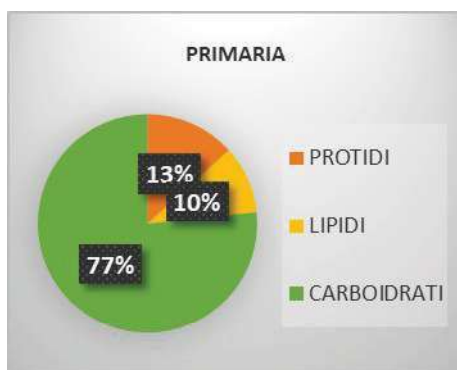
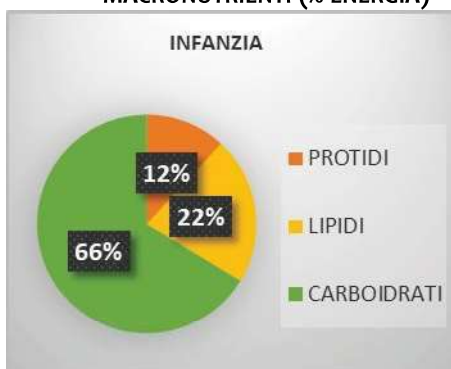
ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Cipollotti	3	5	7	7
Zucchini	40	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Lenticchie*	10	15	20	20
Patate	15	20	25	25
Uovo³	5	6	7	7
Parmigiano Reggiano⁷	6	6	6	6
Farina di mais tostato	15	20	25	25
Pane¹	6	7	8	8
Latte p.s. UHT⁷	8	10	12	12
Yogurt magro⁷	10	15	20	20
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde	20	25	30	30
Ravanelli	5	7	10	10
Pomodori insalatari	50	60	70	70
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	608/2544	797/3335	1038/4344	1098/4594
Protidi (g)	18.8	24.1	31.9	33.9
Lipidi (g)	14.7	17.6	21.9	21.9
Glucidi (g)	101.8	138.0	180.9	196.4
Fibra (g)	7.3	10.1	13.2	13.8

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

1a SETTIMANA - VEN/B1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pici all'aglione

Filetto di platessa salvia e limone

Zucchine all'olio

Pane

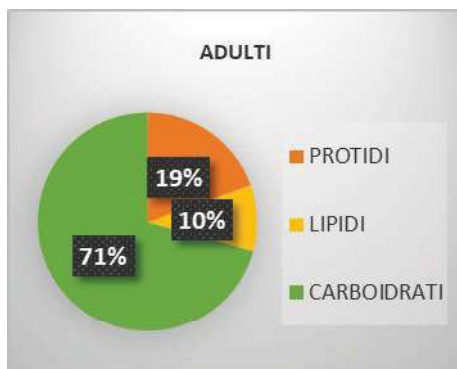
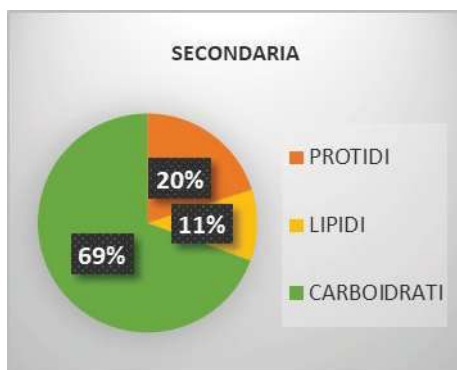
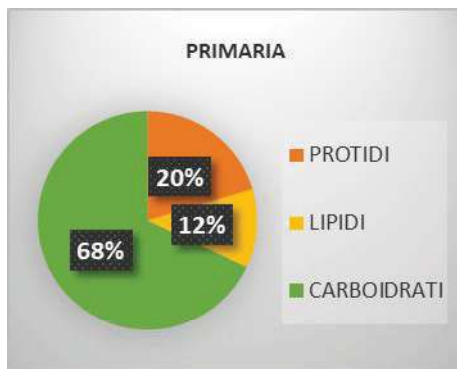
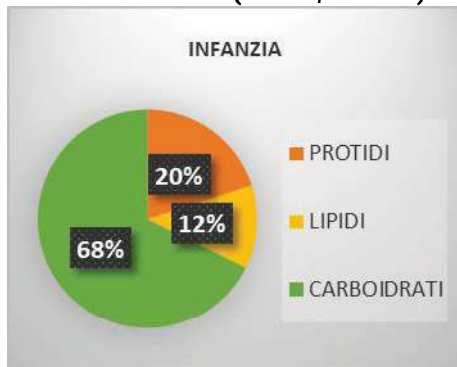
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pici* ¹	60	80	100	120
Pomodori maturi	40	50	60	70
Allium (varietà aglione)	4	7	8	8
Cipolle/porri	5	8	10	10
Carote	5	8	10	10
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano ⁷	5	5	10	10
Platessa**⁴	70	100	120	120
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Zucchine	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale ¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	587/2456	769/3217	1030/4310	1090/4561
Protidi (g)	26.1	35.1	46.0	48.0
Lipidi (g)	15.9	19.5	24.4	24.4
Glucidi (g)	87.6	117.4	158.8	174.3
Fibra (g)	7.3	9.6	12.5	13.1

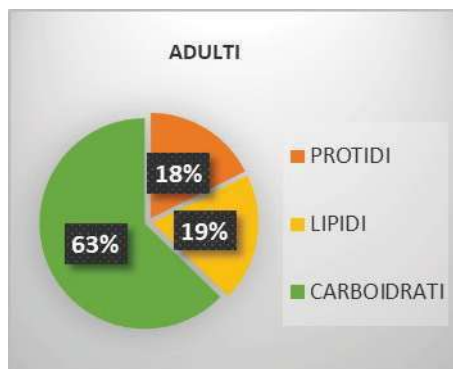
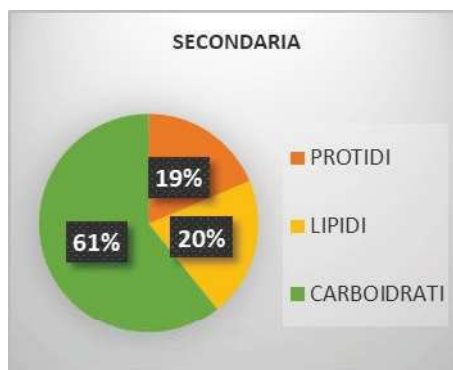
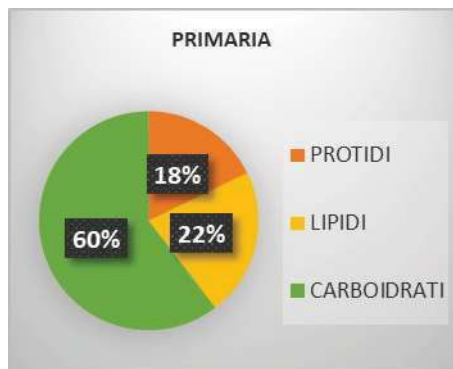
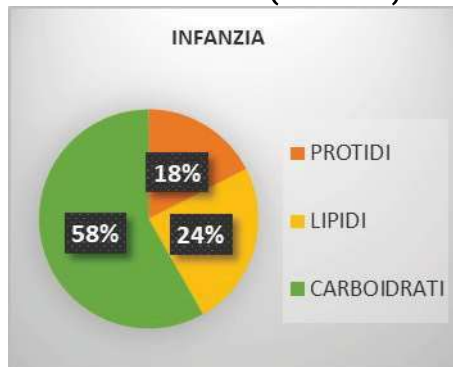
* pasta fresca di semola di grano duro (per gli utenti dell'infanzia, in fase di somministrazione dei pici, gli operatori addetti provvedono alla fine triturazione)

** prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

2a SETTIMANA - LUN/B2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Crema di zucchini con orzo

Mozzarella

fiordilatte/stracchino

Pomodori insalatari

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Orzo perlato¹	30	35	40	50
Zucchini	70	80	90	100
Patate	50	60	70	70
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	5	5

Mozzarella fiordilatte⁷		50	60	70
Stracchino⁷	40			

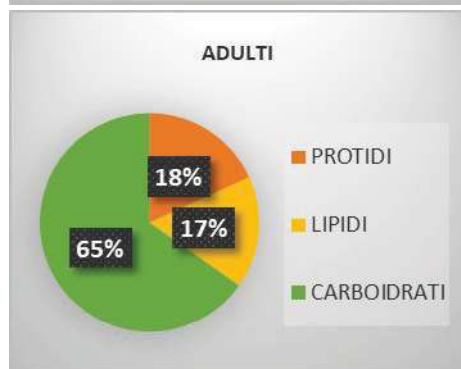
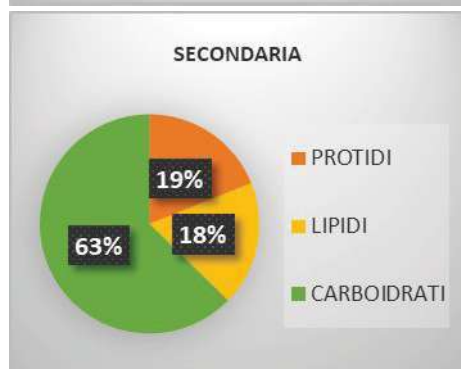
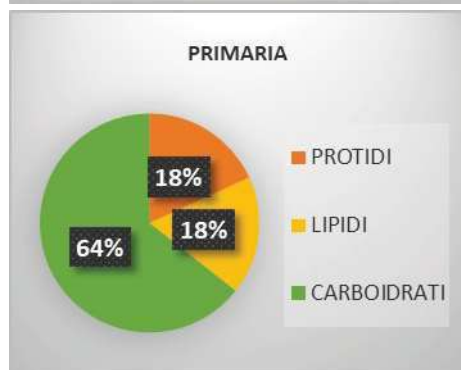
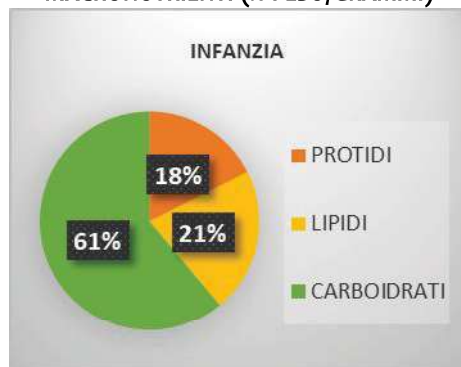
Pomodori insalatari	100	120	150	150
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

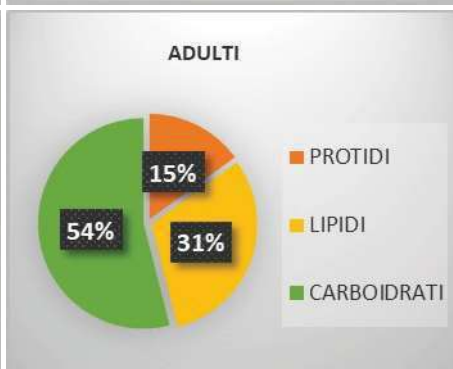
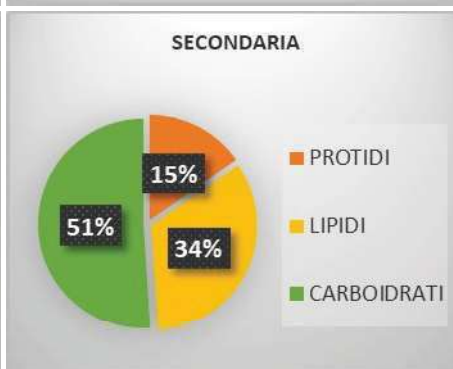
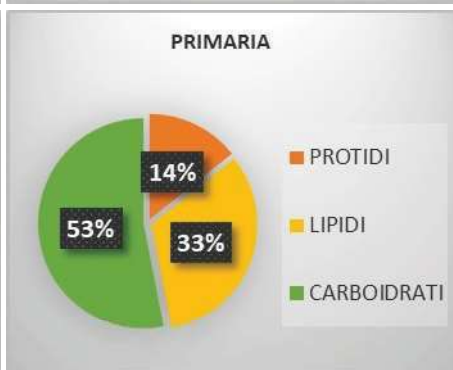
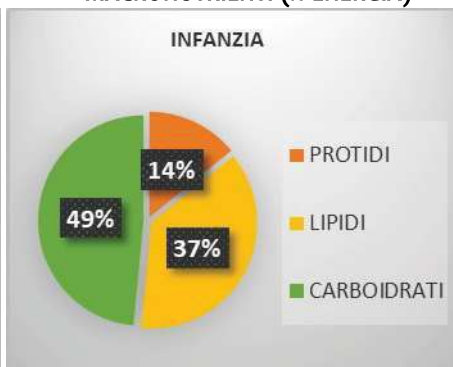
Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	551/2305	650/2720	849/3552	909/3803
Protidi (g)	18.8	23.4	31.9	33.9
Lipidi (g)	22.6	23.1	30.6	30.6
Glucidi (g)	65.8	84.7	106.4	121.9
Fibra (g)	8.7	10.9	14.1	14.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

2a SETTIMANA - MAR/B2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al sugo finto

Uovo sodo con salsa verde

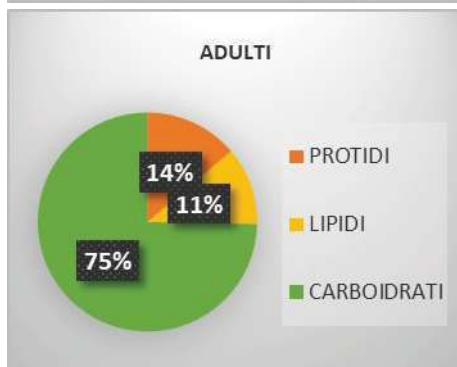
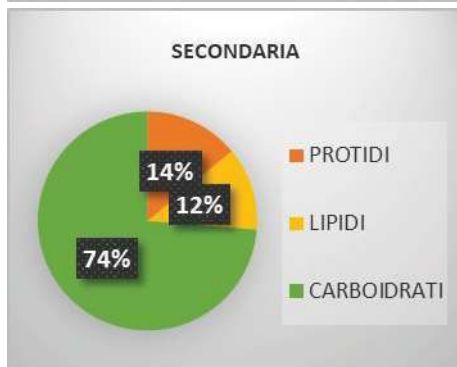
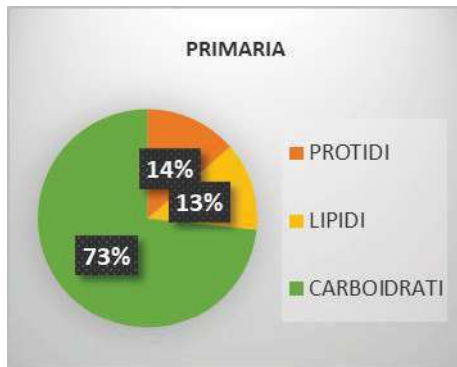
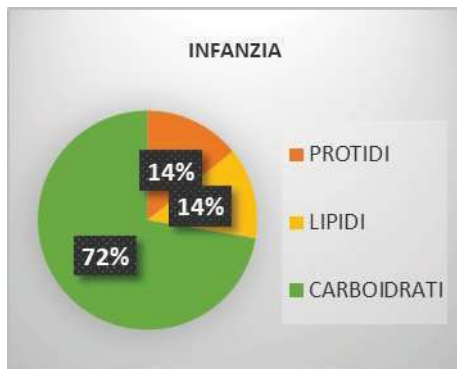
Patate all'olio

Pane

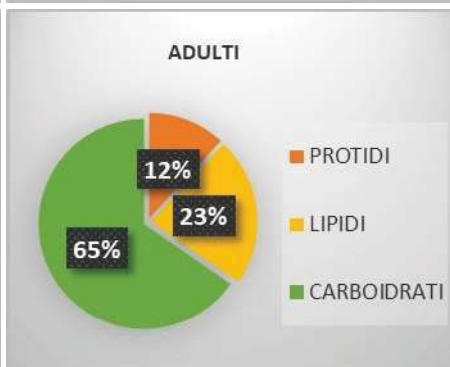
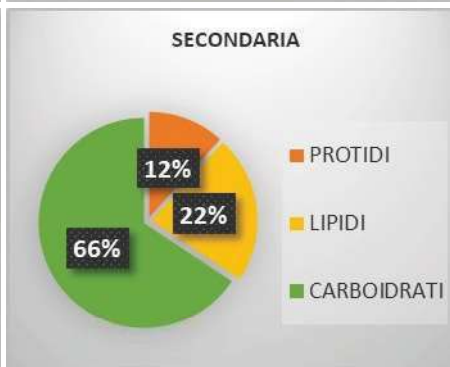
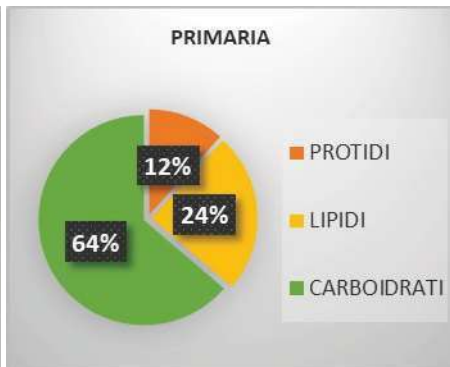
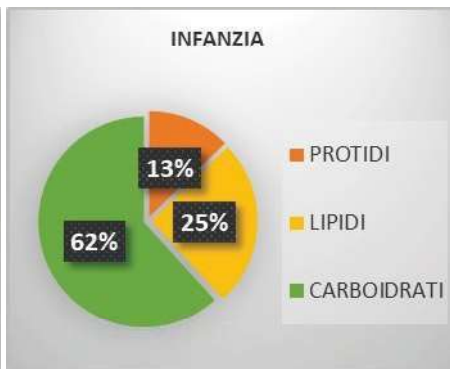
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Pomodori maturi	40	50	60	60
Carote	10	12	15	15
Cipolla	10	12	15	15
Sedano⁹	10	12	15	15
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Uovo	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Patate	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	649/2715	834/3489	1076/4502	1136/4753
Protidi (g)	20.1	25.3	33.2	35.2
Lipidi (g)	19.4	23.5	29.1	29.1
Glucidi (g)	101.7	134.7	173.9	189.4
Fibra (g)	11.4	15.5	21.0	21.6

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

2a SETTIMANA - MER/B2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso allo zafferano

Sovracoscia (magra = s/o) di pollo al forno

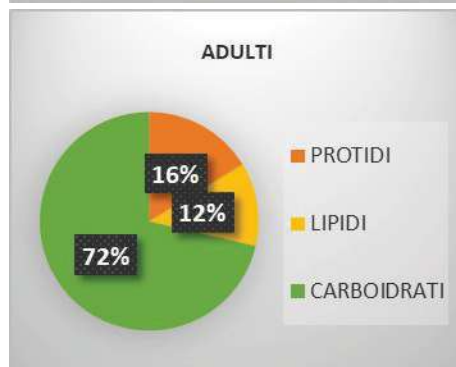
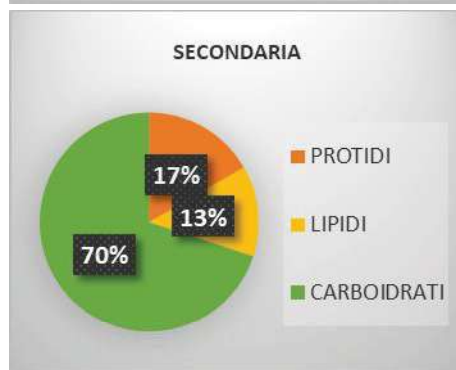
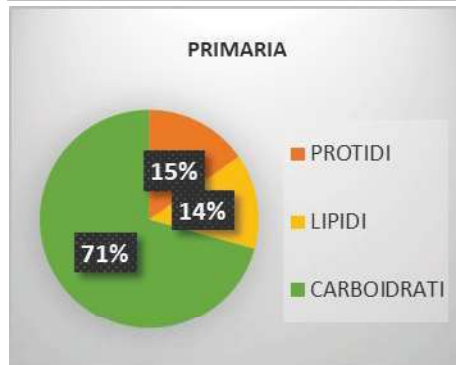
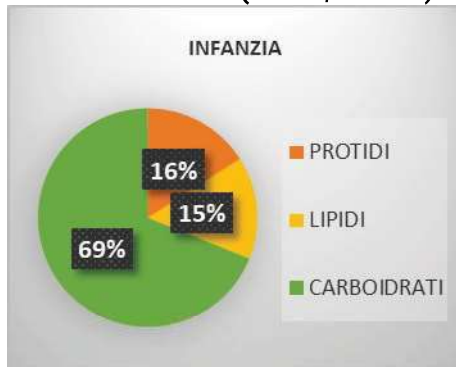
Crudités di verdure miste

Pane

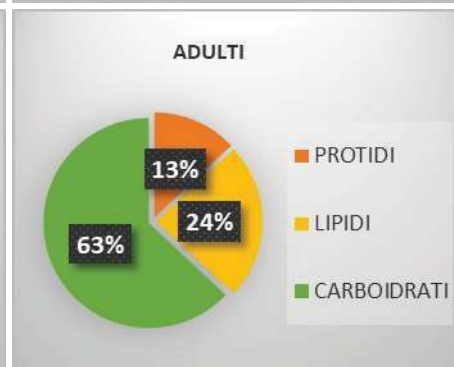
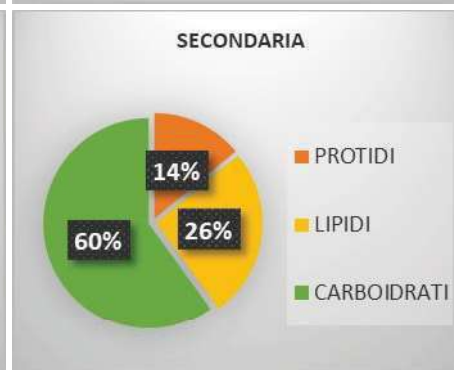
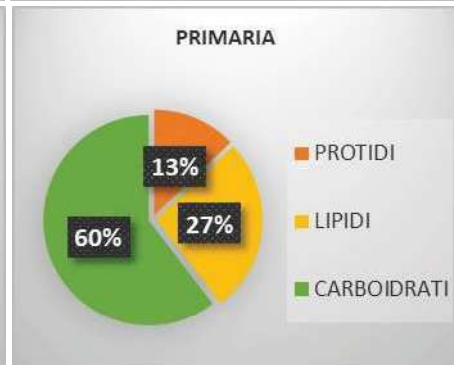
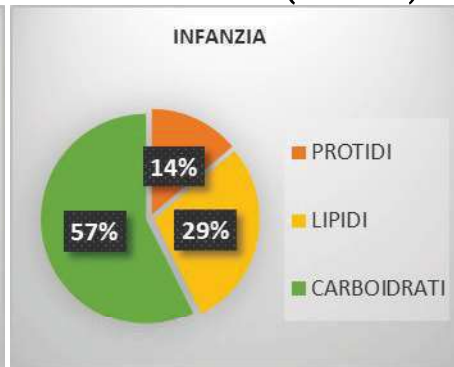
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Sovracoscia (magra = s/o) di pollo	50	60	90	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Sedano rapa⁹	30	40	50	50
Carote	70	80	100	100
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	562/2351	725/3033	970/4058	1030/4310
Protidi (g)	19.4	24.0	34.9	36.9
Lipidi (g)	18.0	21.9	28.4	28.4
Glucidi (g)	82.3	110.7	146.5	162.0
Fibra (g)	7.5	9.9	12.7	13.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

2a SETTIMANA - GIO/B2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Insalata di semi misti e frutta a guscio

Filetto di merluzzo gratinato

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	------------	--------

Insalata verde	40	50	70
Crostini	25	30	40
Semi di girasole	q.b.	q.b.	q.b.
Noci ⁸	6	7	8
Mandorle ⁸	6	7	8
Mais dolce	6	7	8
Olio extravergine	6	7	7

Merluzzo ^{*4}	80	110	110
Farina di mais tostato	7	9	9
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	6

Fagiolini**	170	200	200
Olio extravergine	6	7	7

Pane bianco/integrale ¹	50	70	80
---	----	----	----

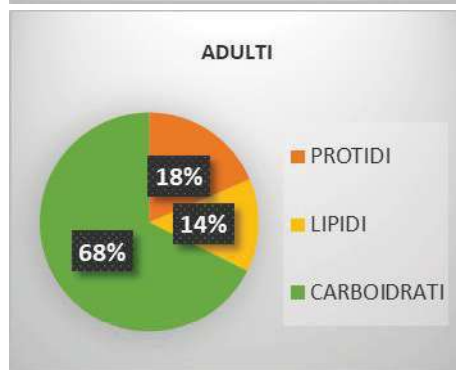
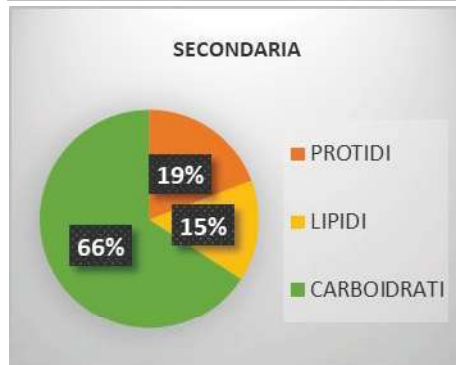
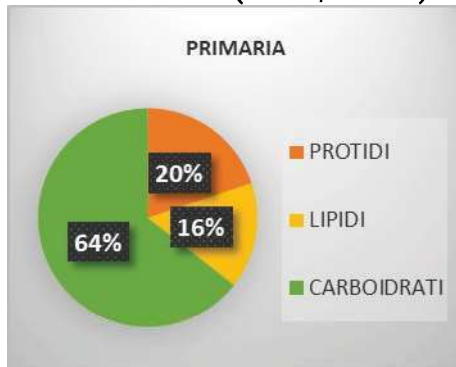
Frutta di stagione	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	782/3272	977/4088	1037/4339
Protidi (g)	32.6	39.8	41.8
Lipidi (g)	26.2	30.9	30.9
Glucidi (g)	106.7	137.1	152.6
Fibra (g)	12.3	15.8	16.4

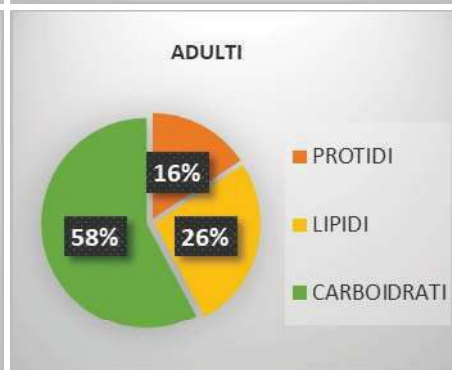
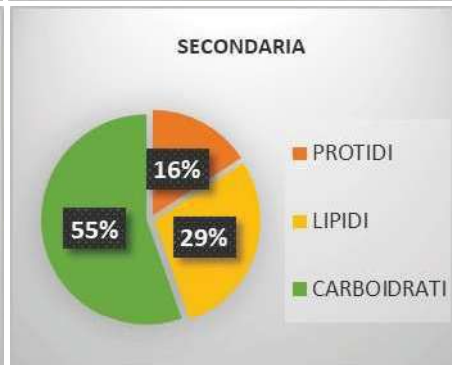
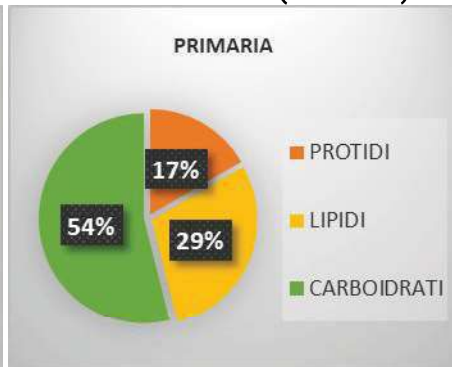
* prodotto ittico surgelato/congelato

** prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

2a SETTIMANA - GIO/BB2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno sostitutivo per gli utenti della scuola dell'infanzia:

Tortellini al pomodoro fresco

Filetto di merluzzo gratinato

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
----------	----------	--------

Tortellini ripieni di carne¹⁻³	70	130
Pomodori maturi	40	60
Carote	5	5
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	10

Merluzzo^{*4}	60	110
Farina di mais tostato	5	9
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	150	200
Olio extravergine	5	7

Pane bianco/integrale¹	40	80
--	----	----

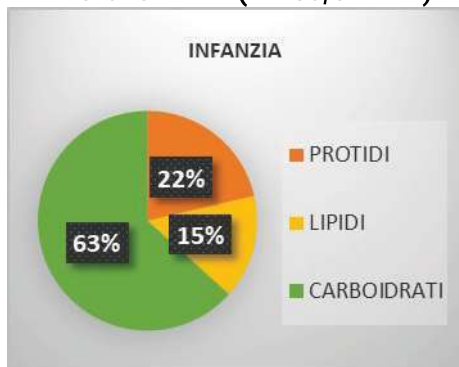
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	607/2540	1051/4397
Protidi (g)	28.2	52.4
Lipidi (g)	20.4	32.4
Glucidi (g)	83.2	147.6
Fibra (g)	9.0	14.7

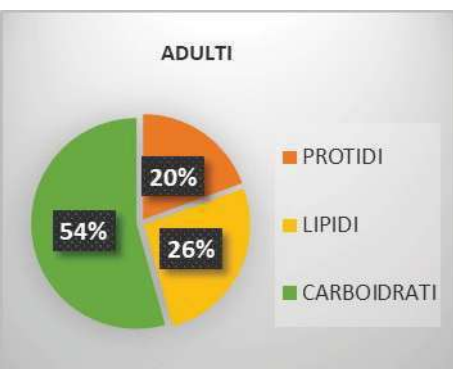
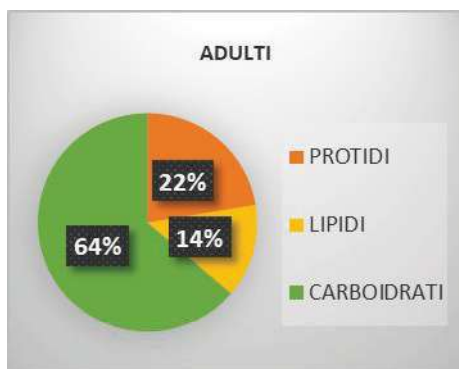
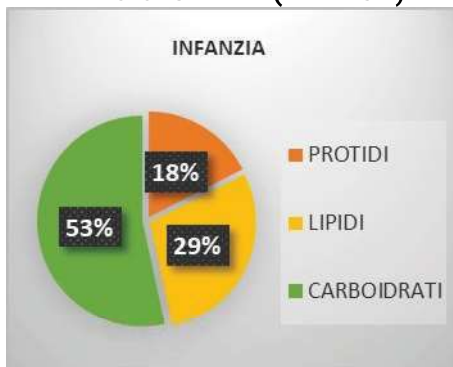
* prodotto ittico surgelato/congelato

** prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ **2a SETTIMANA - VEN/B2** **PRIMAVERA-ESTATE**

Menù del giorno:

Pasta al parmigiano
Polpette di vitellone in bianco
Pomodori gratinati
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	7	7	12	12

Vitellone magro	30	40	60	60
Uovo³	7	10	12	12
Prosciutto crudo*	2	3	5	5
Pane¹	10	12	15	15
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano⁷	3	4	5	5
Olio extravergine	4	5	6	6

Pomodori datterini	100	120	150	150
Farina di mais tostato	10	12	15	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

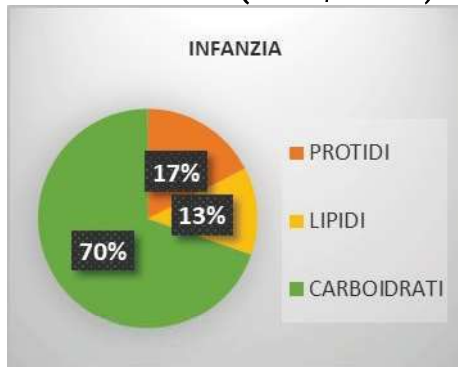
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

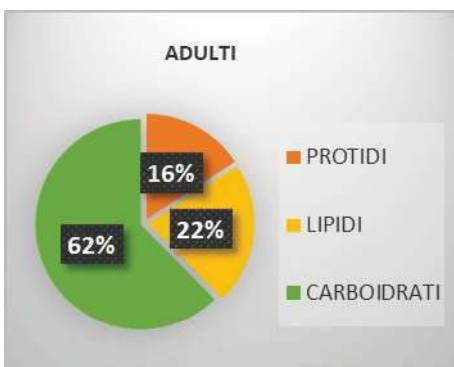
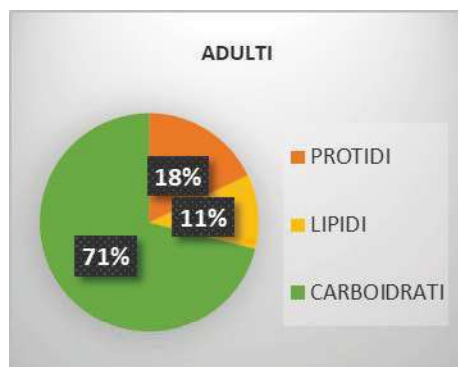
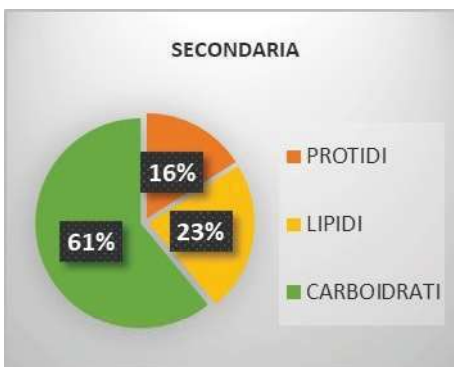
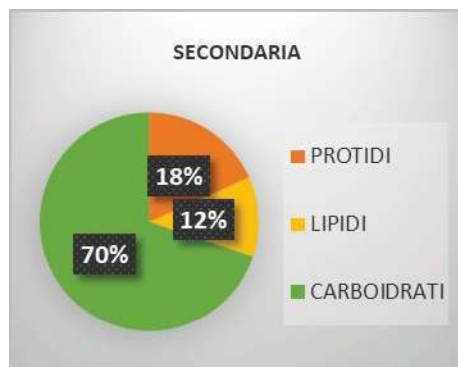
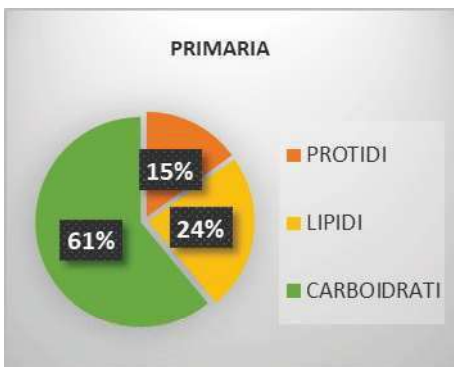
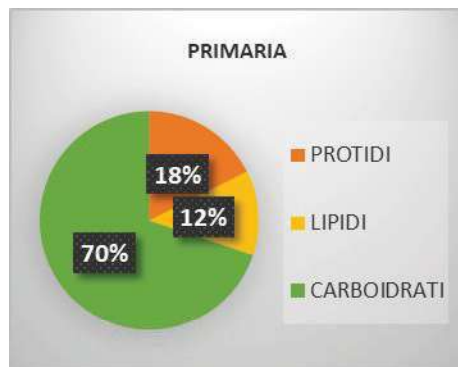
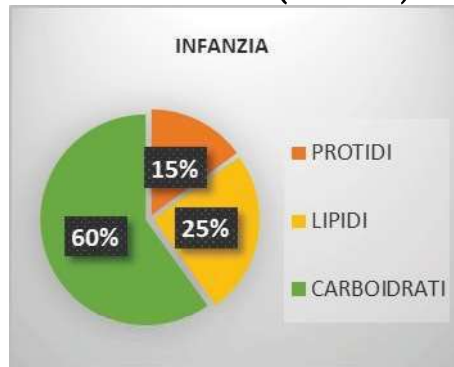
Energia (Kcal/Kjoule)	615/2573	808/3381	1049/4389	1109/4640
Protidi (g)	23.0	30.7	41.9	43.9
Lipidi (g)	17.3	21.9	26.7	26.7
Glucidi (g)	92.3	123.2	159.7	175.2
Fibra (g)	10.3	14.2	19.3	19.9

* DOP Toscano

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

3a SETTIMANA - LUN/B3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Crema di pomodoro con miglio

Pecorino

Carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Miglio¹	30	35	40	50
Pomodori maturi	50	60	80	80
Patate	30	40	50	50
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Pecorino⁷	40	50	60	70
-----------------------------	----	----	----	----

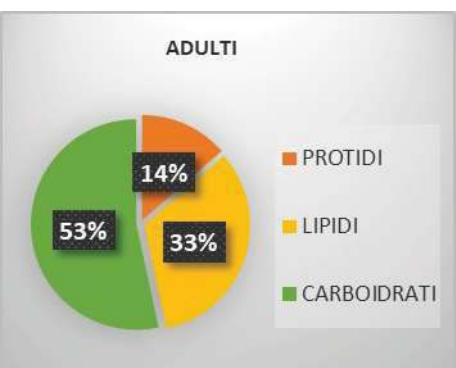
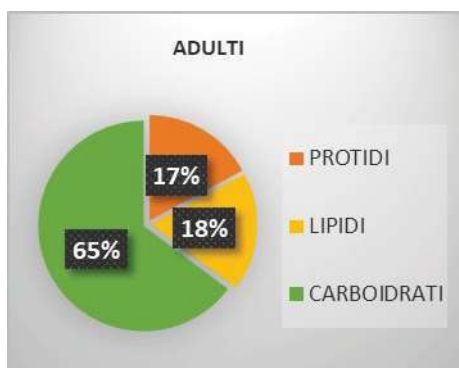
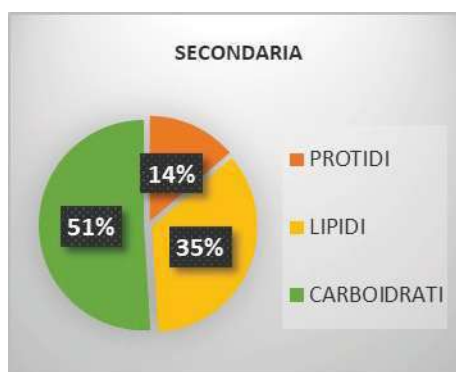
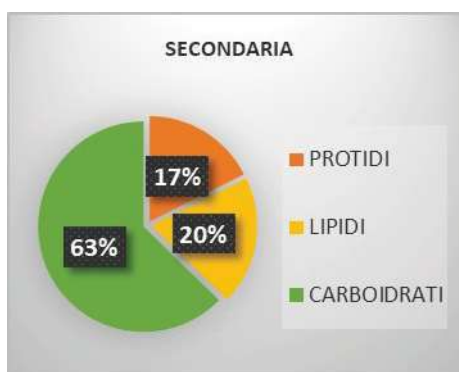
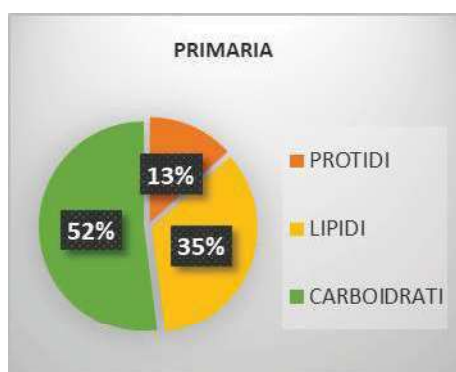
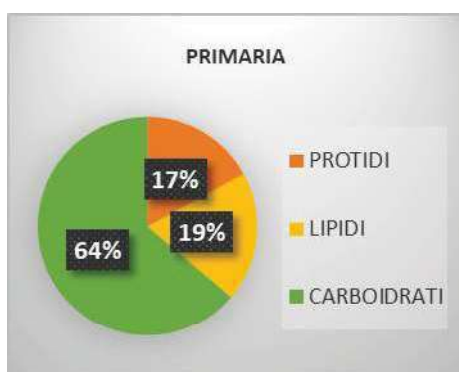
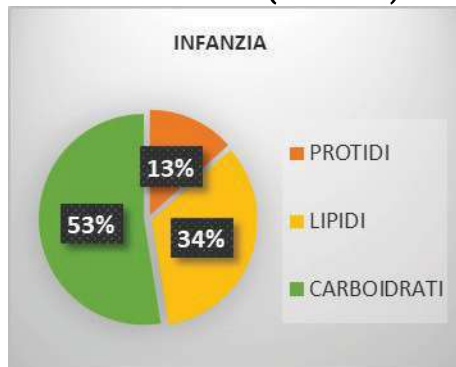
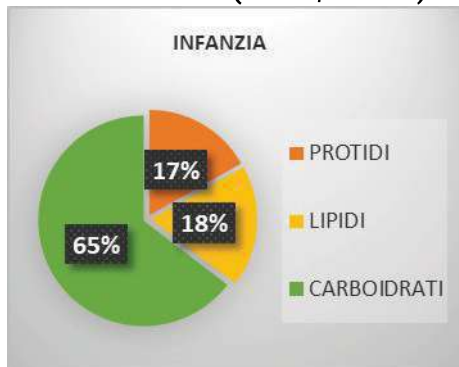
Carote	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	570/2385	708/2962	937/3920	997/4171
Protidi (g)	19.1	23.9	34.5	36.5
Lipidi (g)	21.5	26.9	37.8	37.8
Glucidi (g)	73.5	90.4	120.6	136.1
Fibra (g)	7.2	9.3	11.8	12.4

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MARTEDÌ

3a SETTIMANA - MAR/B3 PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al pesto di zucchine

Filetto di platessa alla livornese

Fagiolini all'olio

Pane

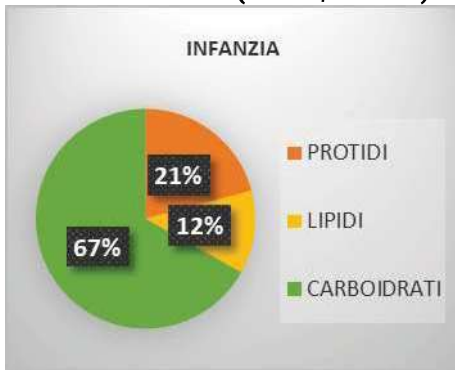
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Zucchine	10	15	20	20
Cipollotti	5	8	12	12
Pinoli⁸	2	2.5	3	3
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	7	8	14	14
Platessa^{*4}	70	100	120	120
Pomodori pelati	40	50	60	60
Farina "0"¹	7	10	12	12
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Fagiolini**	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	636/2661	832/3481	1069/4473	1129/4724
Protidi (g)	29.0	38.8	49.5	51.5
Lipidi (g)	17.2	21.1	26.4	26.4
Glucidi (g)	92.6	124.0	159.1	174.6
Fibra (g)	14.0	18.4	24.3	24.9

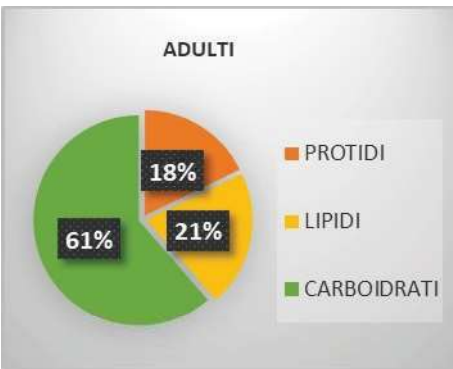
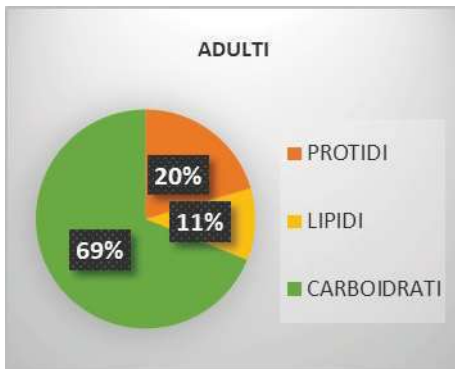
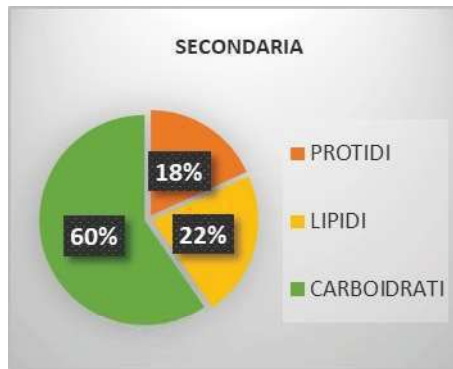
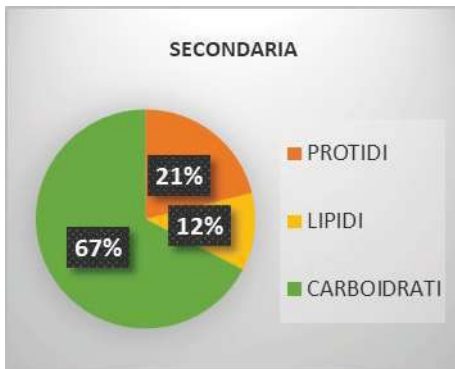
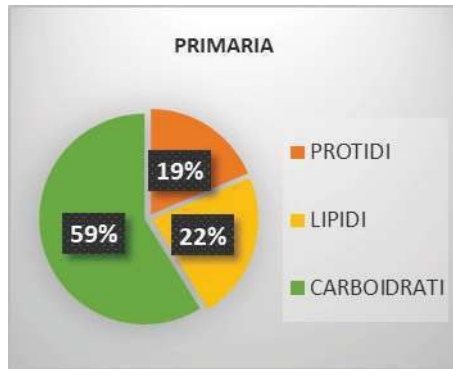
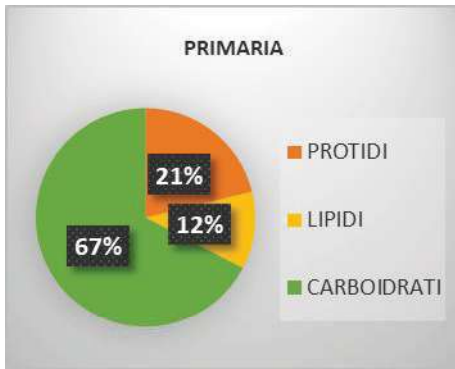
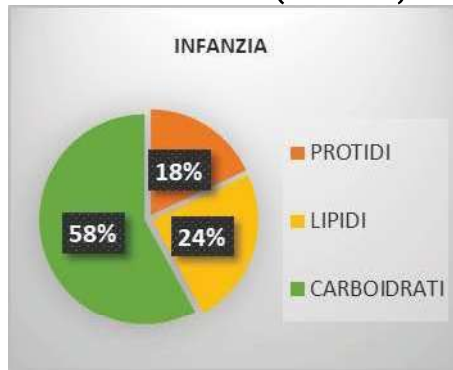
* prodotto ittico surgelato/congelato

** prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

3a SETTIMANA - MER/B3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso primavera

Roast beef

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Riso	50	70	90	100
Pisellini*	8	10	15	15
Zucchine	20	25	30	30
Carote	8	10	15	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Vitellone magro	60	70	90	90
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Insalata verde	20	25	30	30
Cetrioli	40	45	55	55
Mais dolce	10	15	20	20
Olio extravergine	5	6	7	7

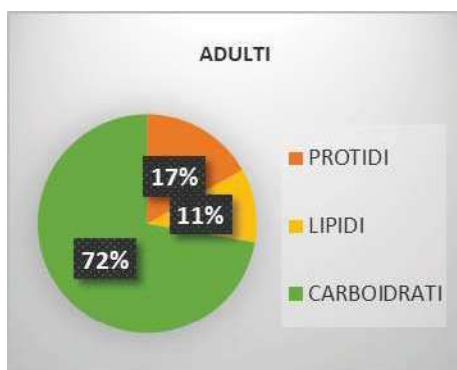
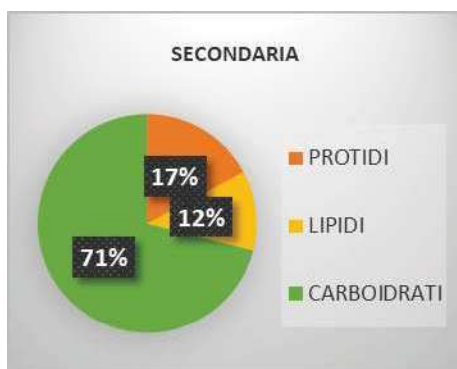
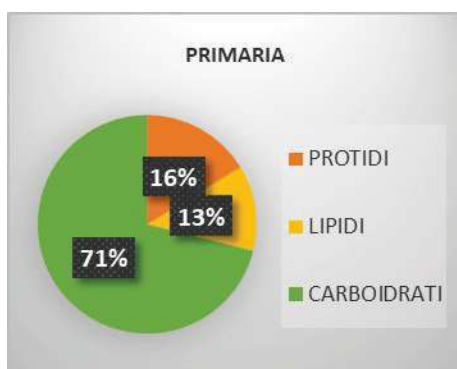
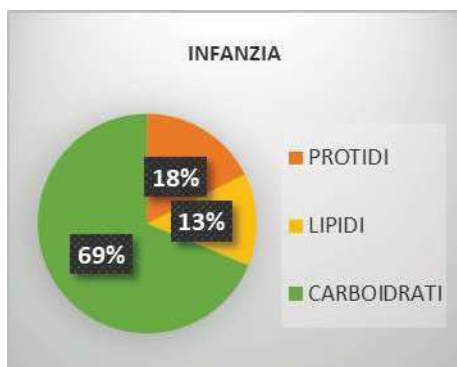
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

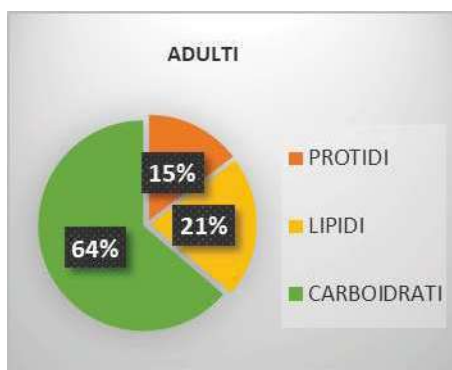
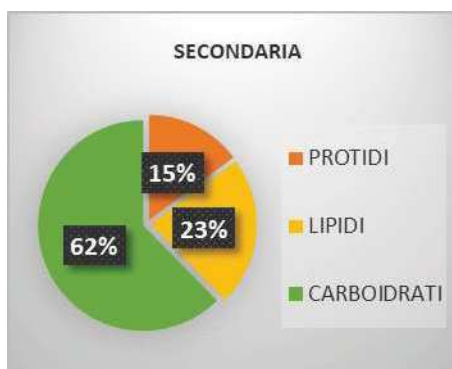
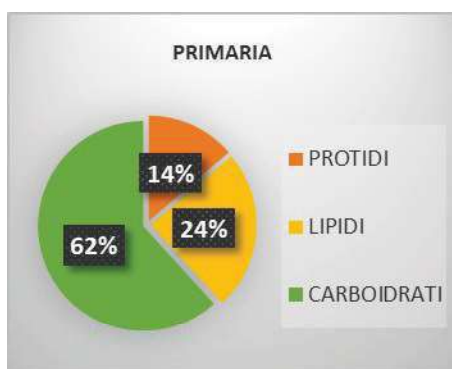
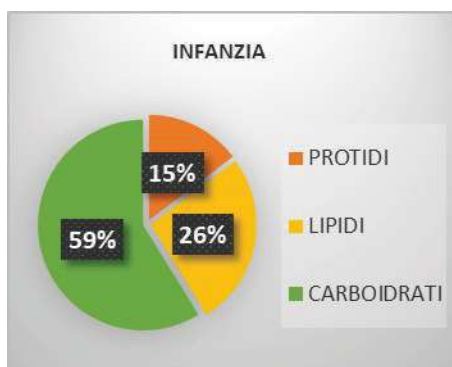
Energia (Kcal/Kjoule)	574/2402	751/3142	996/4167	1056/4418
Protidi (g)	22.0	27.4	37.7	39.7
Lipidi (g)	17.1	20.8	26.3	26.3
Glucidi (g)	86.1	117.7	156.5	172.0
Fibra (g)	5.9	8.0	10.6	11.2

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

3a SETTIMANA - GIO/B3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia

Bocconcini di tacchino alla mugnaia

Zucchine alle erbe aromatiche

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Spinaci*	25	30	40	70
Ricotta ⁷	30	40	50	50
Farina "o" ¹	12	14	16	16
Uovo (tuorlo) ³	3	3.5	4	4
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fiocchi di patate	3	5	5	5
Amido di mais	3	5	7	7
Burro ⁷	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano ⁷	12	13	15	15

Tacchino (fesa)	50	60	90	90
Farina "o" ¹	8	10	12	12
Odori ⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Zucchine	150	170	200	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

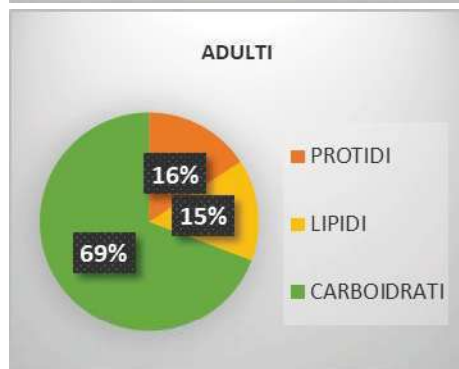
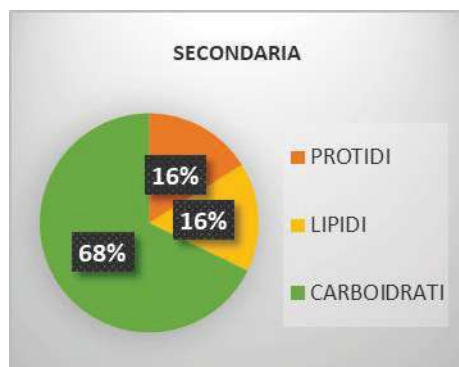
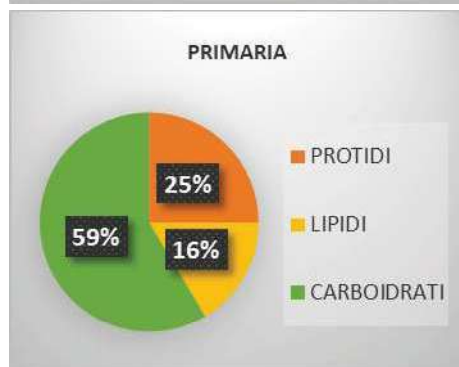
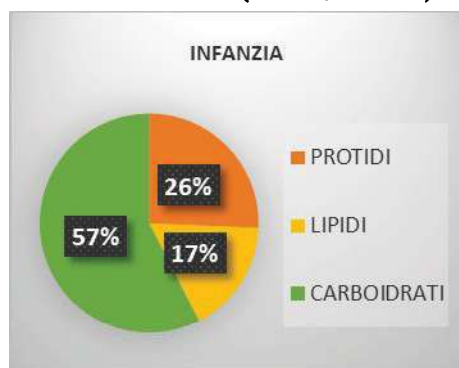
Pane bianco/integrale ¹	40	50	70	80
------------------------------------	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

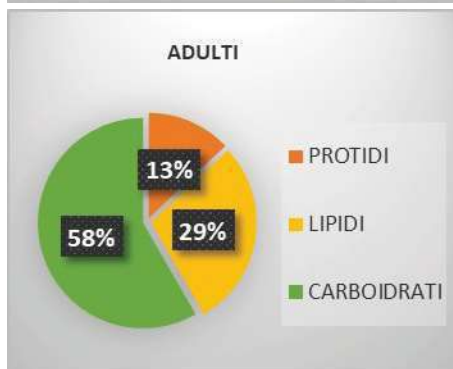
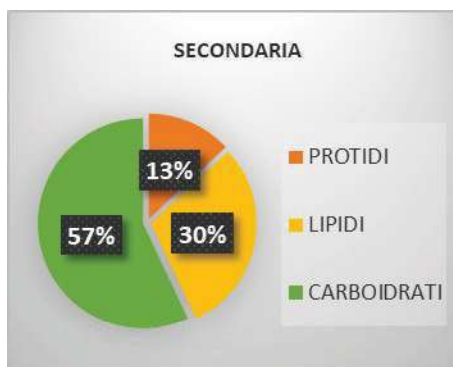
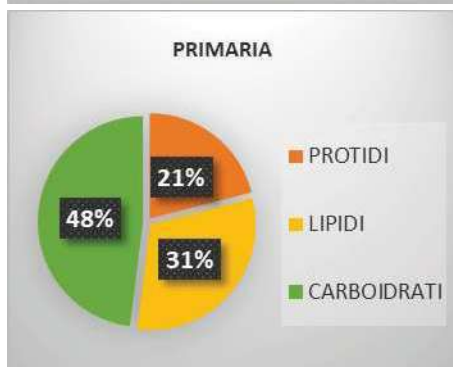
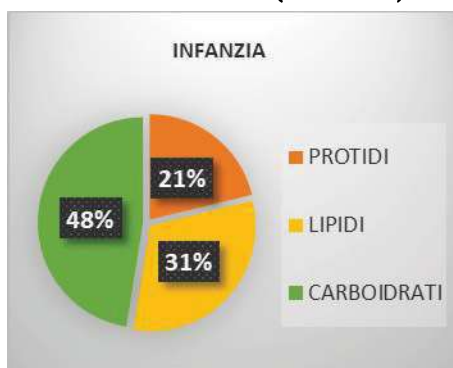
Energia (Kcal/Kjoule)	548/2293	673/2816	1055/4414	1115/4665
Protidi (g)	29.4	35.4	37.6	39.6
Lipidi (g)	19.1	23.2	37.9	37.9
Glucidi (g)	65.0	81.5	160.1	175.6
Fibra (g)	6.4	9.2	10.8	11.4

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

3a SETTIMANA - VEN/B3

PRIMAVERA-ESTATE

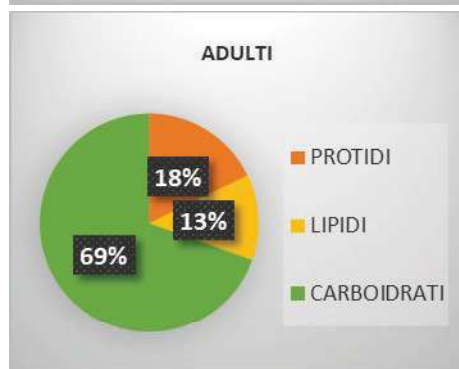
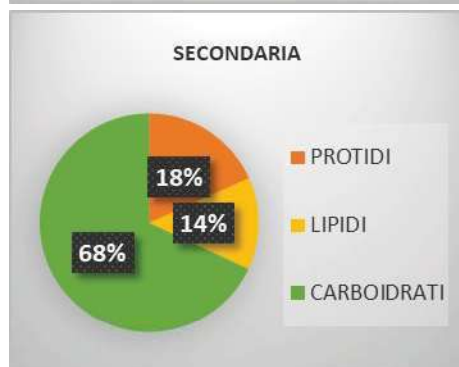
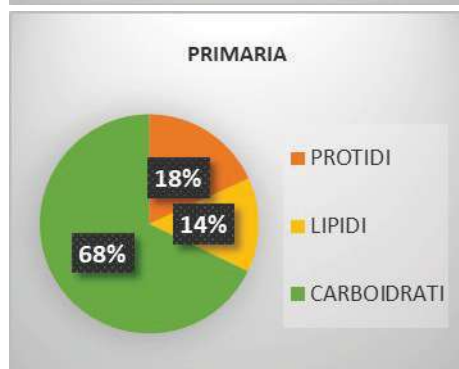
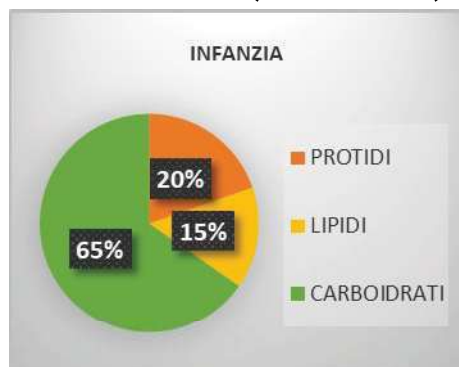
Menù del giorno:

Riso alla fontina
Frittata di zucchine
Spinaci saltati all'olio
Pane
Frutta di stagione

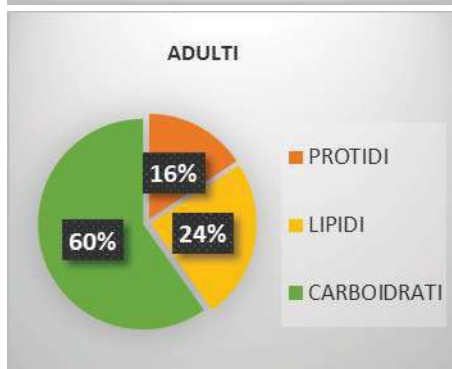
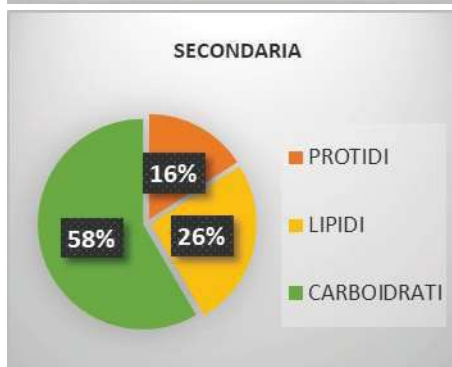
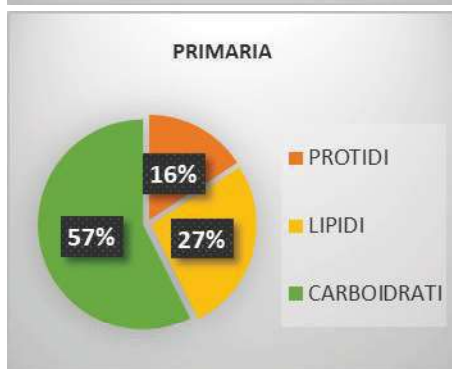
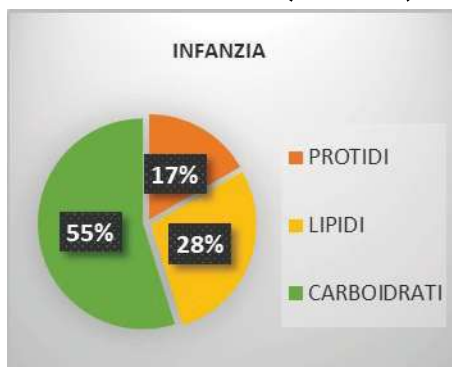
ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fontina⁷	8	8	12	12
Olio extravergine	4	5	6	6
Uovo³	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)	100 (2)
Zucchine	30	35	40	40
Latte p.s. UHT⁷	7	9	10	10
Parmigiano Reggiano⁷	5	6	7	7
Olio extravergine	1	2	3	3
Spinaci*	150	170	200	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	592/2477	766/3205	991/4146	1051/4397
Protidi (g)	24.6	30.2	38.6	40.6
Lipidi (g)	18.9	23.4	29.4	29.4
Glucidi (g)	82.9	111.5	144.6	160.1
Fibra	7.1	10.1	11.2	11.8

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

4a SETTIMANA - LUN/B4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

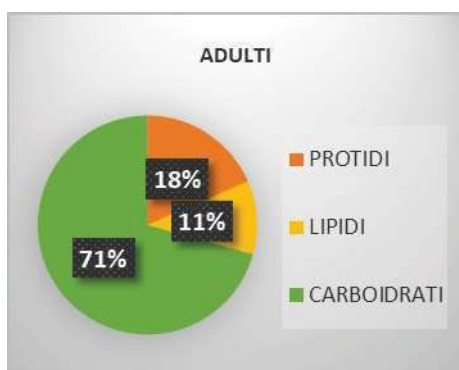
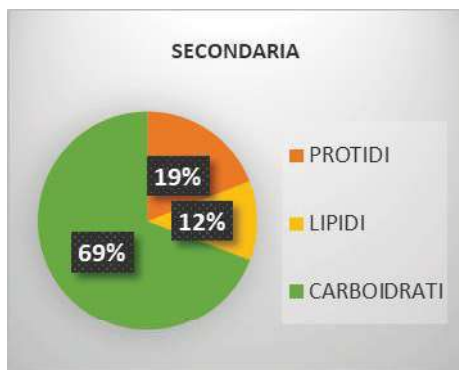
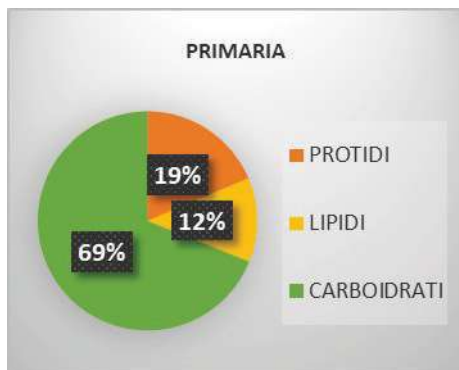
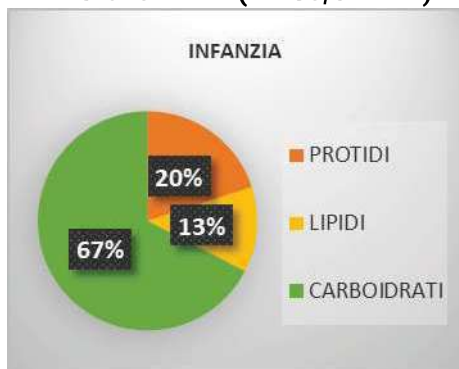
Riso alle erbe aromatiche
Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Fagiolini all'olio
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Riso	50	70	90	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Olio extravergine	4	5	6	6
Pollo (petto)	50	60	90	90
Pomodori pelati	50	60	80	90
Mozzarella fiordilatte⁷	8	10	12	12
Farina "o"¹	8	10	12	12
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Fagiolini*	150	170	200	200
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200

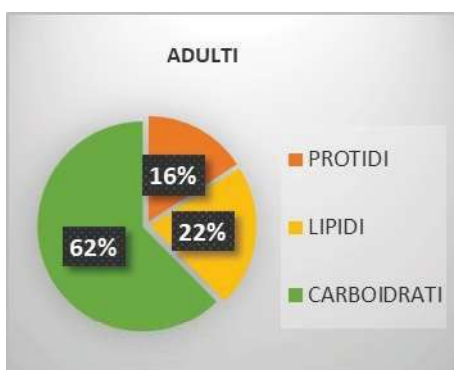
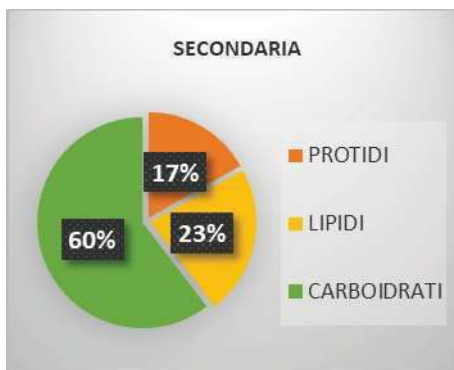
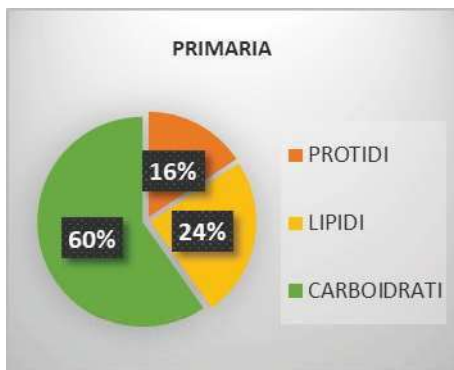
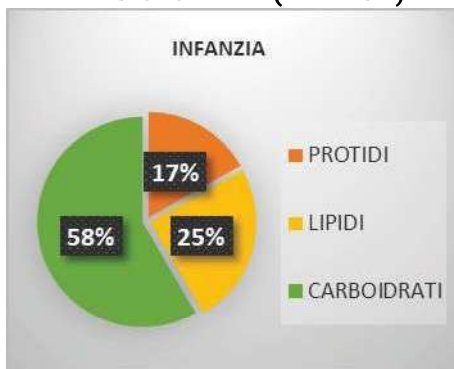
Energia (Kcal/Kjoule)	618/2585	804/3364	1052/4402	1112/4653
Proteidi (g)	27.0	33.0	44.2	46.2
Lipidi (g)	16.7	21.6	27.1	27.1
Glucidi (g)	91.4	121.9	160.4	175.9
Fibra (g)	9.0	11.2	14.2	14.8

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

4a SETTIMANA - MAR/B4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Passato di ceci con pasta
Ricotta
Crudités di verdure miste
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	30	35	40	50
Ceci*	20	30	40	40
Pomodori pelati	8	10	12	12
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Ricotta⁷	50	60	70	80
----------------------------	----	----	----	----

Carote	50	60	70	70
Cetrioli	50	60	70	70
Olio extravergine	5	6	7	7

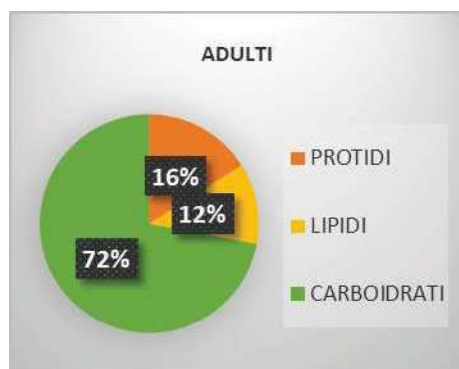
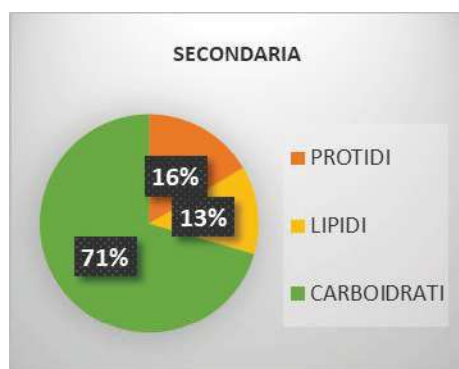
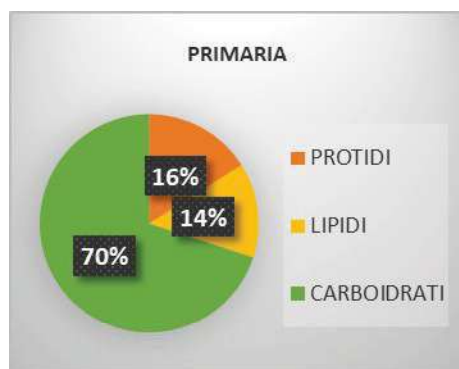
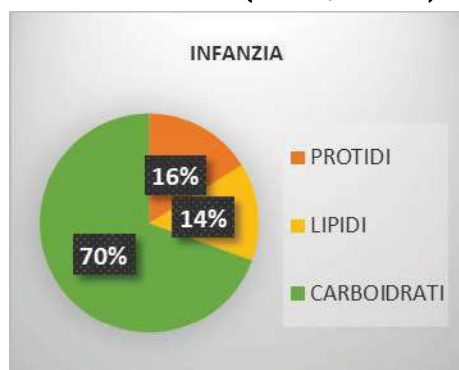
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

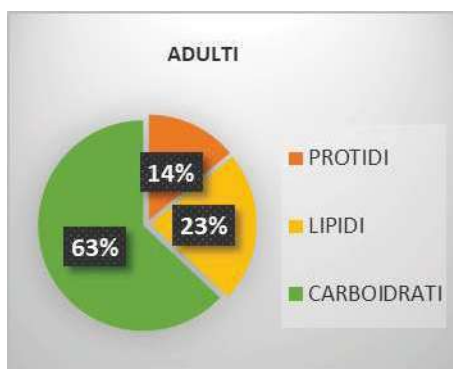
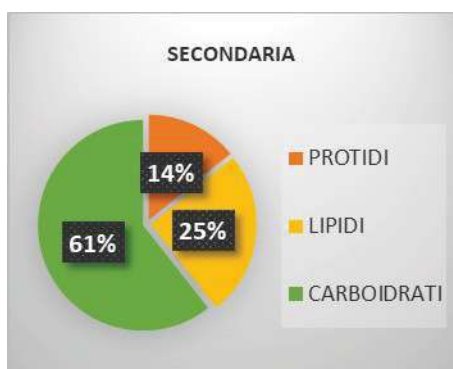
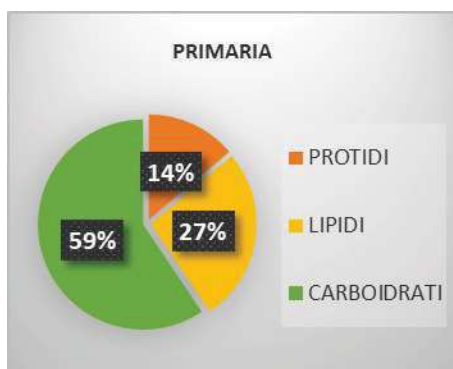
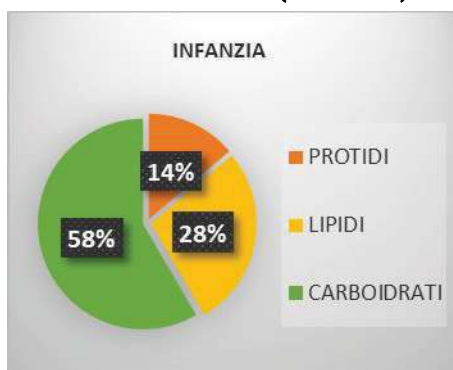
Energia (Kcal/Kjoule)	555/2322	700/2929	934/3908	994/4159
Protidi (g)	19.0	23.9	32.6	34.6
Lipidi (g)	17.4	21.1	26.3	26.3
Glucidi (g)	81.8	104.8	141.1	156.6
Fibra (g)	11.3	14.9	20.8	21.4

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

4a SETTIMANA - MER/B4

PRIMAVERA-ESTATE

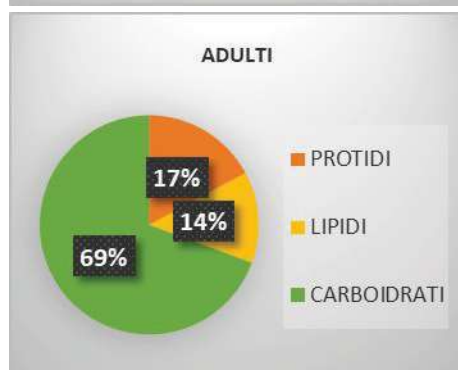
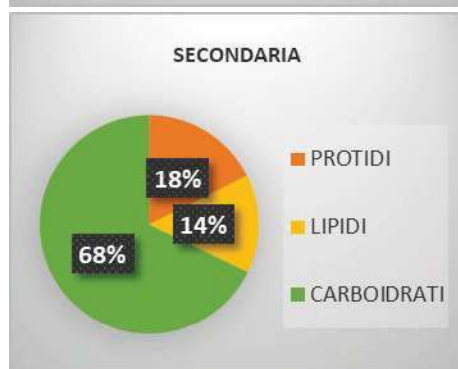
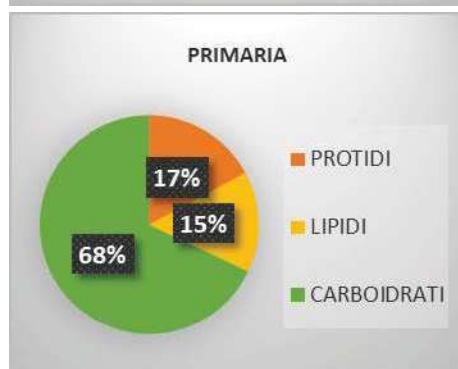
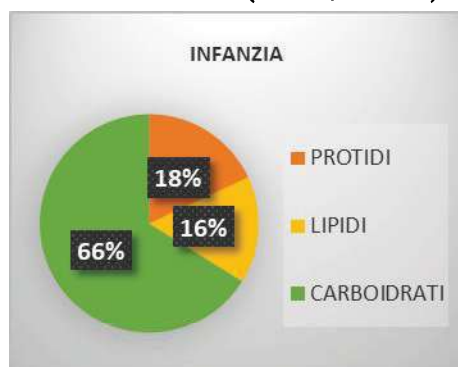
Menù del giorno:

Casarecce pomodoro fresco
Sformato di asparagi
Pomodori insalatari
Pane
Frutta di stagione

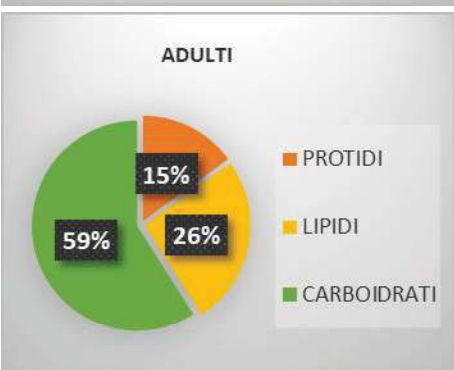
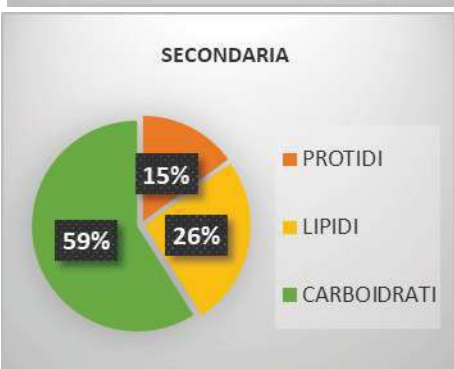
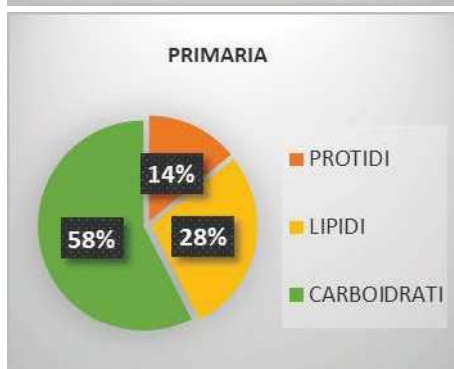
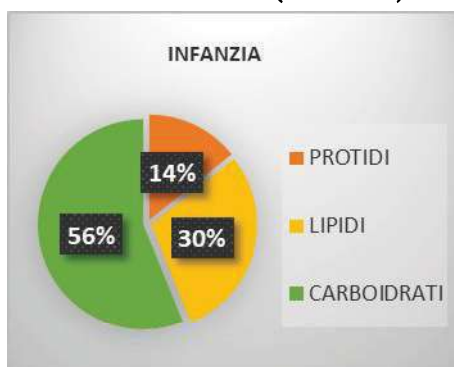
ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
Casarecce*¹	60	80	100	120
Pomodori maturi	40	50	60	60
Carote	5	5	5	5
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10
Asparagi	60	70	80	80
Ricotta⁷	10	15	20	20
Parmigiano Reggiano⁷	5	7	9	9
Uovo³	35	40	45	45
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Pomodori insalatari	100	120	150	150
Olio extravergine	5	6	7	7
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	200	200
Energia (Kcal/Kjoule)	640/2678	833/3485	1081/4523	1141/4774
Protidi (g)	23.5	29.9	39.6	41.6
Lipidi (g)	21.1	26.1	33.1	33.1
Glucidi (g)	88.3	119.0	153.7	169.2
Fibra (g)	7.6	9.9	13.3	13.9

* pasta fresca di semola di grano duro

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

4a SETTIMANA - GIO/B4 PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta alle melanzane

Filetto di merluzzo ai fiocchi di mais

Carote brasate

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Pasta (integrale)¹	50	70	90	100
Melanzane	25	30	40	40
Cipollotti	3	5	7	8
Noci⁸	2	3	4	4
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	5	10	10

Merluzzo^{*4}	60	80	110	110
Farina di mais tostato	15	20	25	25
Fiocchi di mais	3	5	6	6
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

Carote	150	170	200	200
Odori⁹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	6	7	7

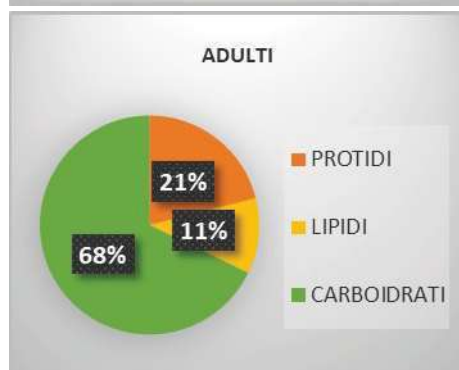
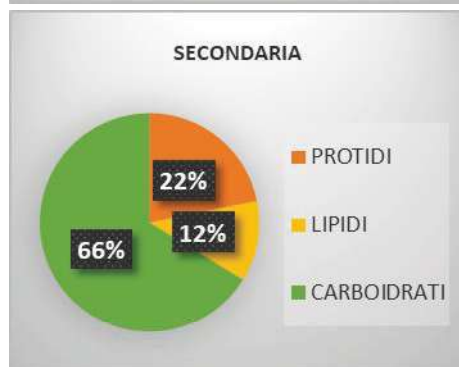
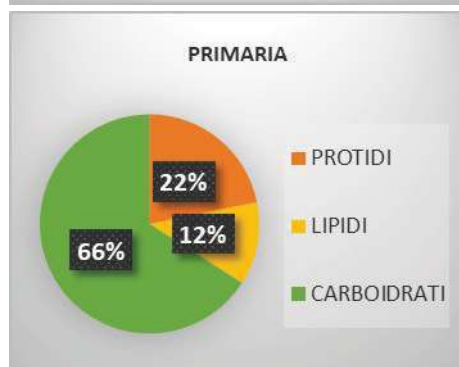
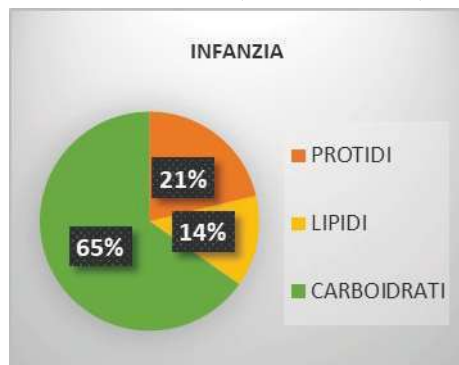
Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

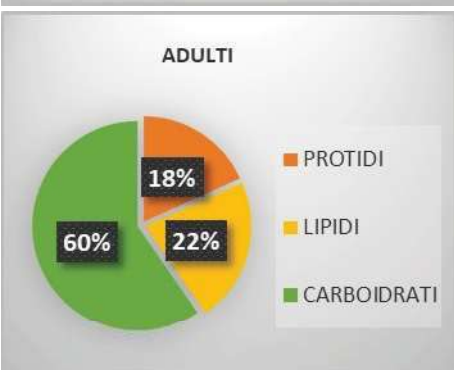
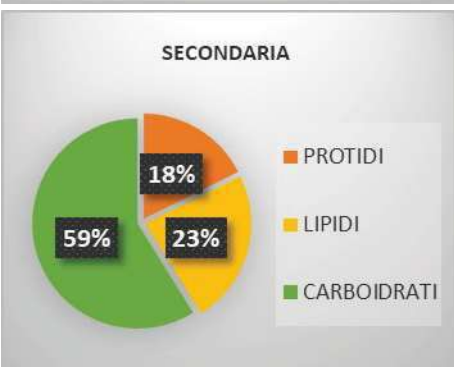
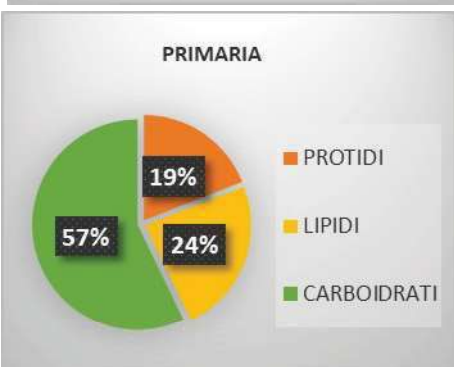
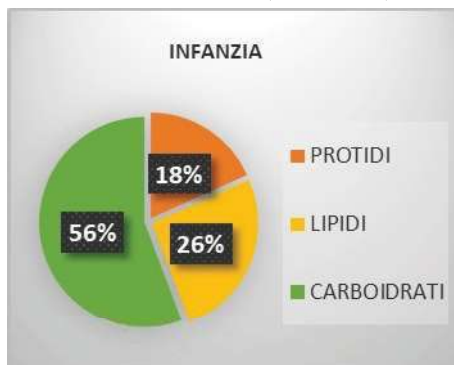
Energia (Kcal/Kjoule)	629/2632	829/3469	1072/4485	1132/4736
Protidi (g)	30.4	41.3	52.7	54.7
Lipidi (g)	18.8	23.4	29.2	29.2
Glucidi (g)	92.1	124.3	161.0	176.5
Fibra (g)	14.8	18.8	25.2	25.8

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

4a SETTIMANA - VEN/B4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Schiacciata al pomodoro

Arista di suino al forno

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
----------	----------	----------	------------	--------

Schiacciata¹	70	100	130	130
Pomodori maturi	30	50	70	70
Olio extravergine	4	5	6	6

Suino (magro)	50	60	90	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	5	6	6

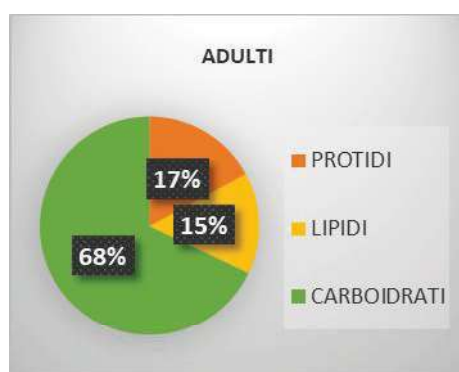
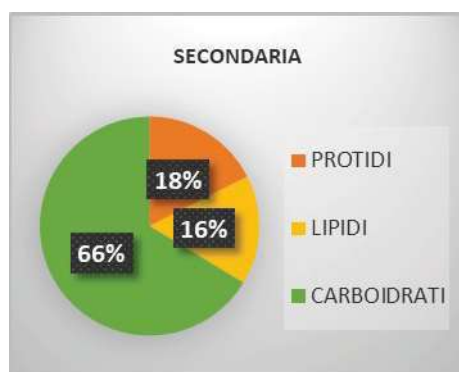
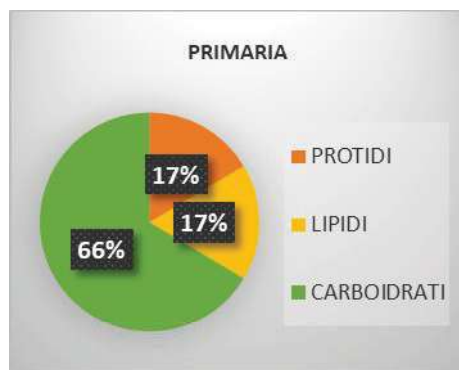
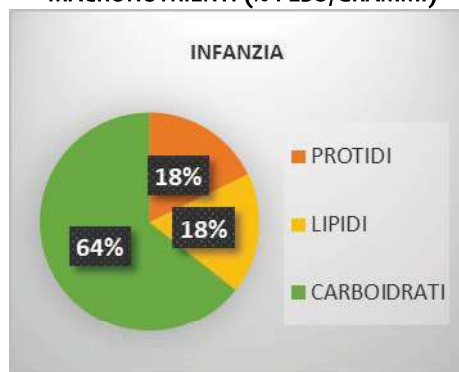
Insalata verde lattuga	50	70	100	100
Olio extravergine	5	6	7	7

Pane bianco/integrale¹	40	50	70	80
--	----	----	----	----

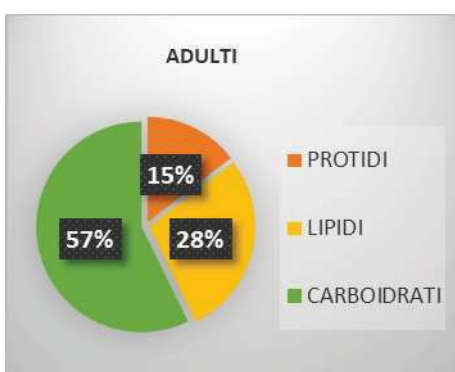
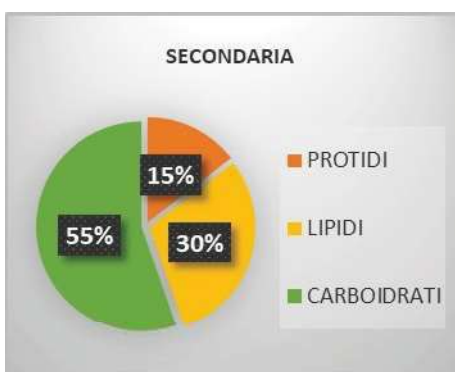
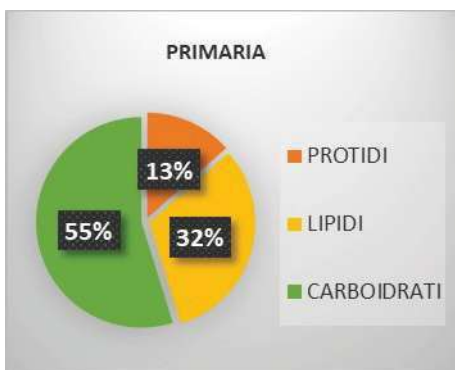
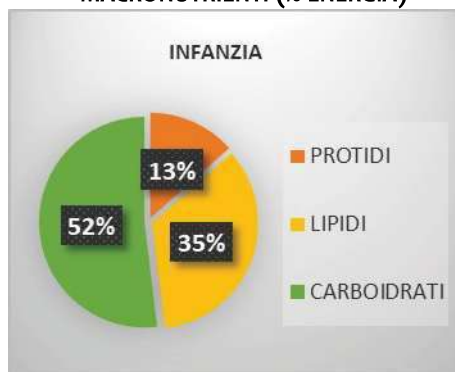
Frutta di stagione	100	150	200	200
--------------------	-----	-----	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	557/2330	742/3104	984/4117	1044/4368
Protidi (g)	20.5	26.4	37.4	39.4
Lipidi (g)	21.3	26.9	34.2	34.2
Glucidi (g)	75.5	105.0	140.0	155.0
Fibra (g)	7.7	10.9	14.7	15.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA
(nell'ambito del progetto frutta)

LUNEDÌ	Energia/Kcal 34/54 Energia/Kjoule 142/226	Frutta di stagione* (100 g)
MARTEDÌ	Energia/Kcal 34/54 Energia/Kjoule 142/226	Frutta di stagione* (100 g)
MERCOLEDÌ	Energia/Kcal 66 Energia/Kjoule 276	Banana (100 g)
GIOVEDÌ	Energia/Kcal 34/54 Energia/Kjoule 142/226	Frutta di stagione* (100 g)
VENERDÌ	Energia/Kcal 46 Energia/Kjoule 192	Mela (100 g)

* frutto di stagione alternativo a banana e mela

COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE PRIMARIE
(nell'ambito del progetto frutta)

LUNEDÌ	Energia/Kcal 50/80 Energia/Kjoule 209/335	Frutta di stagione* (150 g)
MARTEDÌ	Energia/Kcal 100 Energia/Kjoule 418	Ciaccino ¹ all'olio extravergine di oliva (60 g)
MERCOLEDÌ	Energia/Kcal 99 Energia/Kjoule 414	Banana (150 g)
GIOVEDÌ*	Energia/Kcal 50/80 Energia/Kjoule 209/335	Frutta di stagione* (150 g)
VENERDÌ	Energia/Kcal 68 Energia/Kjoule 285	Mela (150 g)

* frutto di stagione alternativo a banana e mela

MERENDE POMERIDIANE SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE
(con prolungamento orario)

LUNEDÌ	<i>Energia/Kcal 120 Energia/Kjoule 502</i>	<i>Yogurt intero bio alla frutta⁷ (g 125)</i>
MARTEDÌ	<i>Energia/Kcal 219 Energia/Kjoule 916</i>	<i>Snack salato bio monoporzione tipo “crackers”¹ (50 g)</i>
MERCOLEDÌ	<i>Energia/Kcal 120 Energia/Kjoule 502</i>	<i>Yogurt intero bio alla frutta⁷ (g 125)</i>
GIOVEDÌ	<i>Energia/Kcal 220 Energia/Kjoule 920</i>	<i>Snack dolce bio monoporzione tipo “brioche”¹ (50 g)</i>
VENERDÌ	<i>Energia/Kcal 99 Energia/Kjoule 414</i>	<i>Banana (150 g)</i>



COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ INFANTILE
ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”

ANNO EDUCATIVO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

MENU’ AUTUNNO-INVERNO

Premessa

Nella fascia di età 6-36 mesi è necessario porre particolare attenzione all'aspetto qualitativo dei grassi alimentari. In questa fase della vita è importante assicurare un adeguato apporto di acidi grassi essenziali necessari per lo sviluppo del sistema nervoso, dell'apparato visivo del bambino e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta.

In dettaglio la ripartizione raccomandata per la prima infanzia (LARN – OMS):

- fino a 1 anno l'apporto lipidico è del 40% delle calorie totali giornaliere, ma non deve scendere sotto il 25%;
- da 1 a 3 anni il fabbisogno calorico lipidico si riduce gradualmente al 35-40%;
- dopo i 3 anni la percentuale di grassi deve diminuire gradualmente fino a raggiungere la quota raccomandata per gli adulti (20-35%).

Per quanto attiene la qualità dei grassi è necessario:

- limitare i grassi saturi che non devono superare il 10% dell'apporto calorico totale;
- limitare i grassi trans che non devono superare il 5% dell'apporto calorico totale, sebbene per i bambini siano raccomandati valori ancora più bassi;
- privilegiare i grassi insaturi presenti in alimenti vegetali come oli, semi e pesci marini; si tratta di composti fondamentali perché contengono gli acidi grassi essenziali (linoleico e alfa-linolenico).

Tutto quanto sopra premesso, va sottolineato che il pranzo consumato rappresenta solo una parte della giornata alimentare del piccolo. Per questo, pur valutando l'apporto lipidico distribuito come media ponderata nell'arco dei cinque giorni a settimana, si dà per assicurata la compensazione della quota lipidica giornaliera con le preparazioni alimentari proposte in ambito domestico.

In particolare per la fascia di età compresa tra i 6-9 mesi e 9-12 mesi, la previsione di un menù a rotazione settimanale è giustificata non solo dal breve periodo di utilizzazione. Difatti, va altresì sottolineata che in queste fasce di età i piccoli sono spesso indirizzati nel seguire percorsi alimentari alternativi prescritti e certificati dal pediatra di libera scelta in rapporto alle distinte fasi evolutive ed alle specifiche esigenze nutrizionali del piccolo utente.

MENÙ SETTIMANALE: 1 SETTIMANA/MESE (RIEPILOGO) - SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI**LUNEDÌ**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Semolino di riso
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o verza
- 4) Patate
- 5) Fesa di tacchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

MARTEDÌ

Pasto unico omogeneo:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Ricotta o stracchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

MERCOLEDÌ

Pasto unico omogeneo:

- 1) Crema di cereali
- 2) Brodo vegetale
- 3) Lattuga o bietola
- 4) Patate
- 5) Agnello
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

GIOVEDÌ

Pasto unico omogeneo:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o verza
- 4) Patate
- 5) Petto di pollo
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

VENERDÌ

Pasto unico omogeneo:

- 1) Orzo o avena
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Vitellone magro
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

Nota:

il pasto, somministrato in due preparazioni separate, è previsto sia sottoposto ad omogeneizzazione

LUNEDÌ

Pasto omogeneizzato:

- 1) Semolino di riso
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o cavolo verza
- 4) Patate
- 5) Petto di tacchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

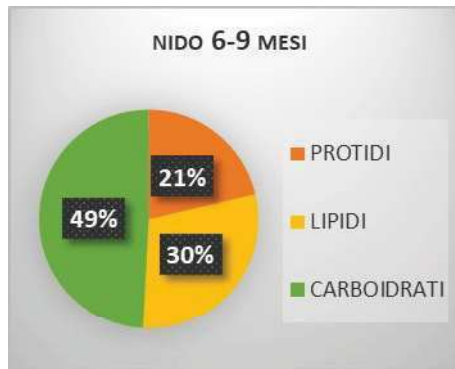
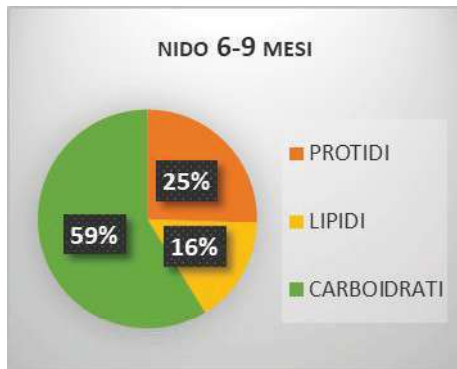
Semolino di riso	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
Parmigiano Reggiano⁷	5

Brodo vegetale	50
Carote/cavolo verza	20
Patate	30
Fesa di tacchino	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	237/992
Protidi (g)	12.8
Lipidi (g)	8.2
Glucidi (g)	29.8
Fibra alimentare (g)	2.2

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

Pasto omogeneizzato:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Ricotta
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

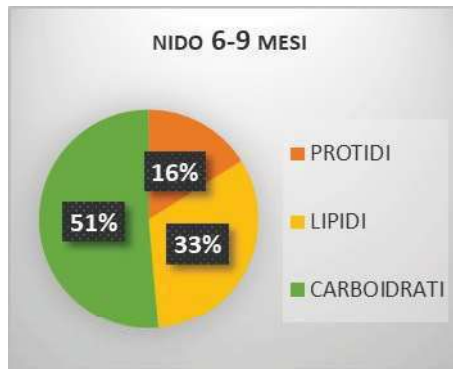
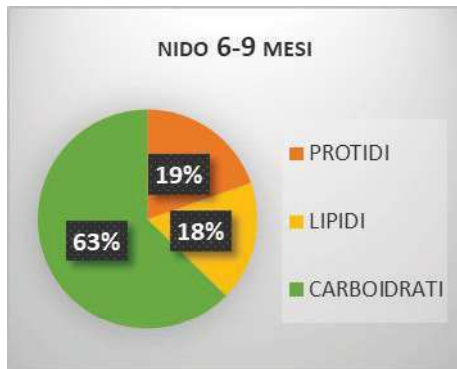
Pasta¹	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
Parmigiano Reggiano⁷	5

Brodo vegetale	50
Zucchine	20
Patate	30
Ricotta⁷	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	239/1000
Protidi (g)	9.6
Lipidi (g)	9.1
Glucidi (g)	31.7
Fibra alimentare (g)	1.5

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

Pasto omogeneizzato:

- 1) Crema di cereali
- 2) Brodo vegetale
- 3) Lattuga o bietola
- 4) Patate
- 5) Agnello
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

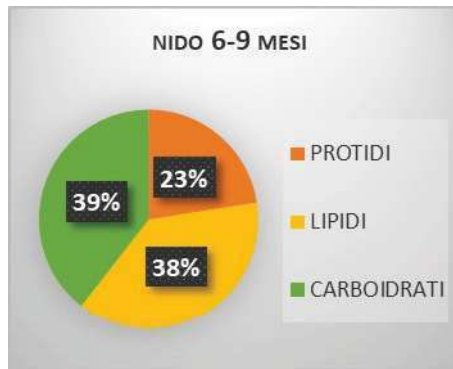
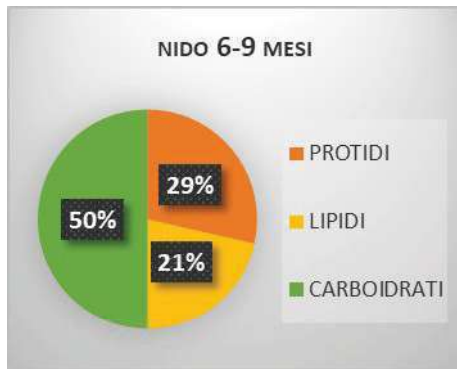
Cereali misti¹	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
Parmigiano Reggiano⁷	5

Brodo vegetale	50
Lattuga/bietola	20
Patate	30
Agnello	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	210/879
Protidi (g)	11.8
Lipidi (g)	8.9
Glucidi (g)	20.7
Fibra alimentare (g)	2.5

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

Pasto omogeneizzato:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o cavolo verza
- 4) Patate
- 5) Petto di pollo
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

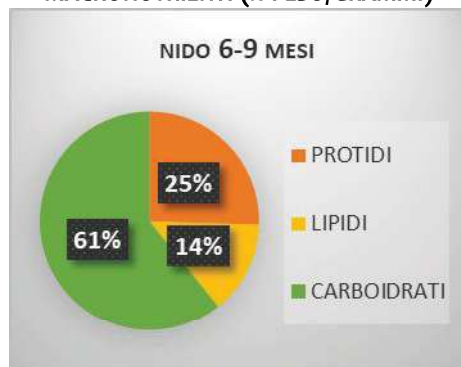
ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

Pasta¹	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
Parmigiano Reggiano⁷	5

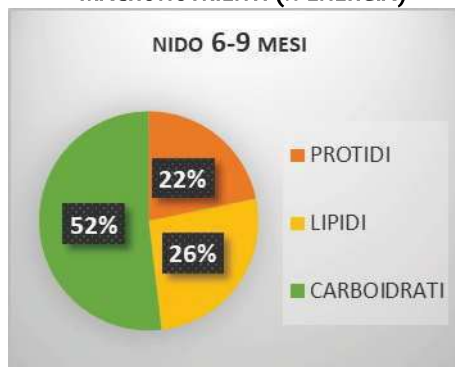
Brodo vegetale	50
Carote/cavolo verza	20
Patate	30
Petto di pollo	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	230/962
Protidi (g)	12.7
Lipidi (g)	7.0
Glucidi (g)	31.3
Fibra alimentare (g)	1.9

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

Pasto unico omogeneo:

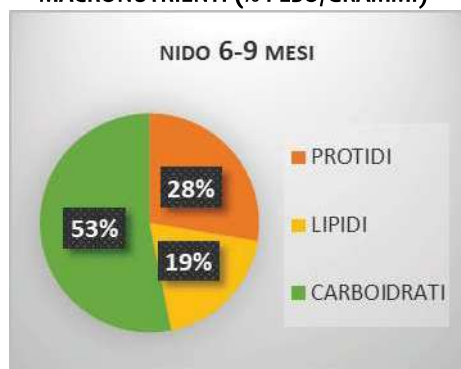
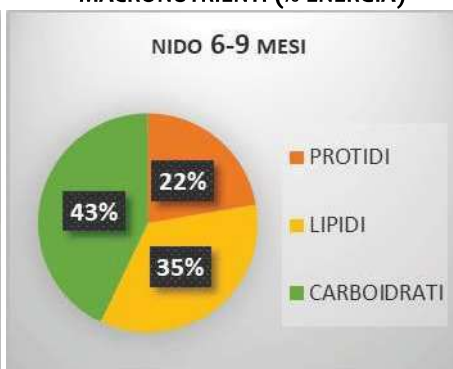
- 1) Orzo o avena
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Vitellone magro
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

Orzo perlato¹	
/avena¹	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	5
Parmigiano	
Reggiano⁷	2

Brodo vegetale	50
Zucchine	20
Patate	30
Vitellone	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	231/967
Protidi (g)	13.2
Lipidi (g)	8.8
Glucidi (g)	24.6
Fibra alimentare (g)	3.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)

COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI

LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione

COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici)
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI

LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>

* frutta (a media ponderata) di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)	
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici)	
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: yogurt intero BIO⁷ (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 88 Energia/Kjoule = 368</i>
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: yogurt intero BIO⁷ (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 88 Energia/Kjoule = 368</i>

VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>
---------	--

* frutta (a media ponderata) di stagione

** latte di proseguimento nell'ambito delle prescrizioni mediche del pediatra di libera scelta in relazione alle fasi evolutive ed alle specifiche esigenze nutrizionali del piccolo

MENU' SETTIMANALE: 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI

1a SETTIMANA
LUNEDÌ
Risotto al pomodoro e Parmigiano Reggiano
Tacchino
Carote o cavolo verza
MARTEDÌ
Minestra in brodo vegetale con orzo e Parmigiano Reggiano
Stracchino
Zucchine o zucca gialla
MERCOLEDÌ
Minestra in brodo vegetale con cereali misti e Parmigiano Reggiano
Agnello
Lattuga o bietola
GIOVEDÌ
Pasta al pomodoro e Parmigiano Reggiano
Sogliola/platessa
Carote o cavolo verza
VENERDÌ
Minestra in brodo vegetale con orzo o avena e Parmigiano Reggiano

Vitellone
Zucchine o zucca gialla

Nota:

il pasto, somministrato in tre portate separate, è previsto sia sottoposto a fine triturazione secondo le esigenze individuali di crescita

LUNEDÌ

Menù del giorno:

Risotto al pomodoro

Fesa di tacchino all'olio

Carote o cavolo verza all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Riso	40
Pomodori maturi	20
Parmigiano Reggiano⁷	5

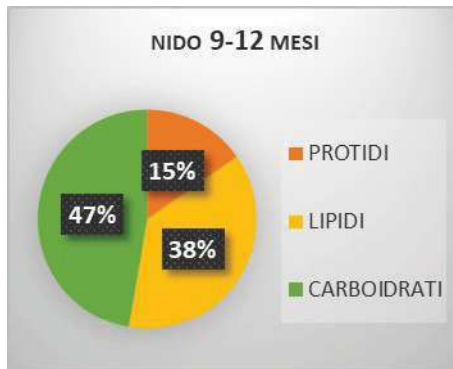
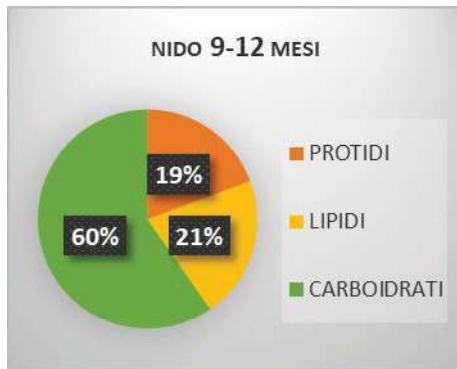
Fesa di tacchino	30
Olio extravergine	5

Carote/cavolo verza	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	303/1268
Protidi (g)	11.7
Lipidi (g)	13.0
Glucidi (g)	36.9
Fibra alimentare (g)	1.9

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

Menù del giorno:

Minestra in brodo vegetale con orzo

Stracchino

Zucchine all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Orzo perlato¹	40
Odori⁹	q.b.
Patate	20
Parmigiano Reggiano⁷	5

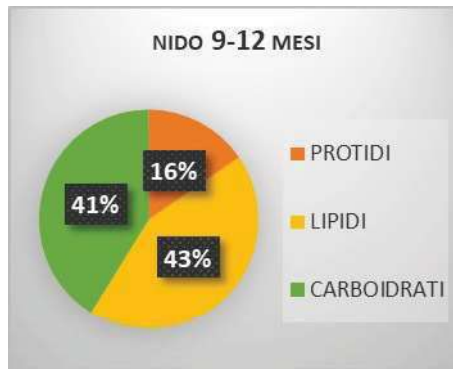
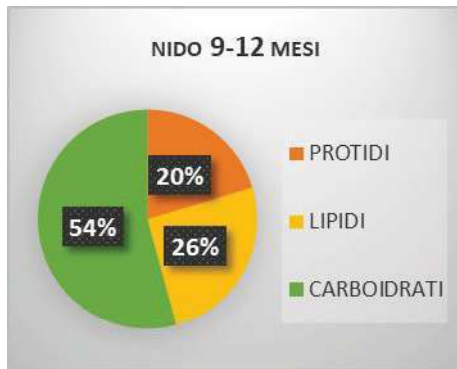
Stracchino⁷	30
-------------------------------	----

Zucchine	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	300/1255
Protidi (g)	12.2
Lipidi (g)	14.6
Glucidi (g)	32.1
Fibra alimentare (g)	4.2

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

Menù del giorno:

Brodo vegetale con cereali misti

Agnello all'olio

Lattuga o bietola all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Cereali misti¹	40
Odori⁹	q.b.
Patate	20
Parmigiano Reggiano⁷	5

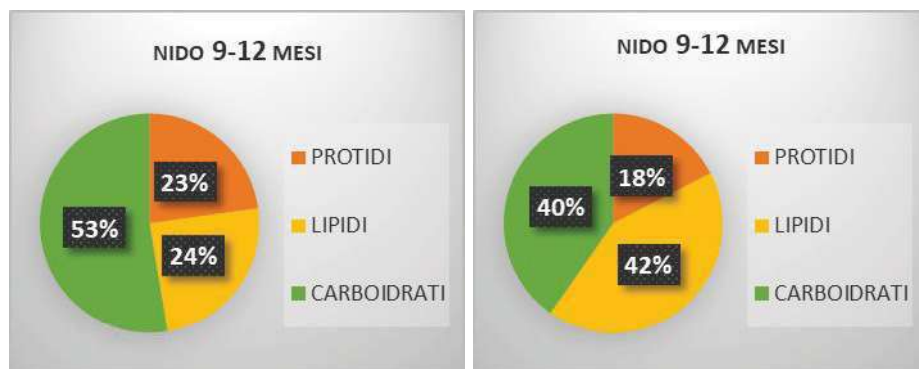
Agnello	30
Olio extravergine	5

Lattuga/bietola	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	289/1209
Protidi (g)	12.5
Lipidi (g)	14.0
Glucidi (g)	29.5
Fibra alimentare (g)	2.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Filetto di sogliola/platessa all'olio

Carote o cavolo verza all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Pasta¹	40
Pomodori maturi	20
Parmigiano Reggiano⁷	5

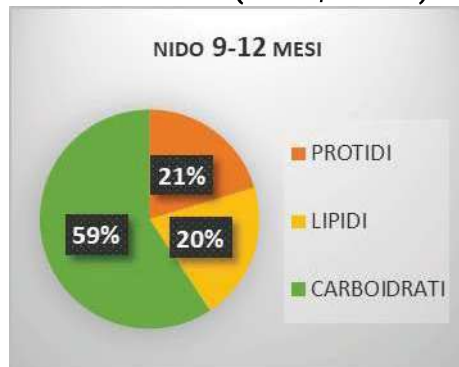
Sogliola/platessa*⁴	30
Olio extravergine	5

Carote/cavolo verza	20
Olio extravergine	5

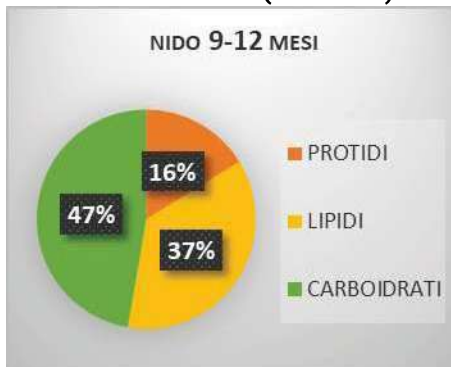
Energia (Kcal/Kjoule)	286/1197
Protidi (g)	11.7
Lipidi (g)	12.0
Glucidi (g)	35.1
Fibra alimentare (g)	1.8

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

Menù del giorno:

Minestra in brodo vegetale con orzo o avena

Vitellone magro all'olio

Zucchine all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Orzo perlato¹ /avena¹	40
Odori⁹	q.b.
Patate	20
Parmigiano Reggiano⁷	5

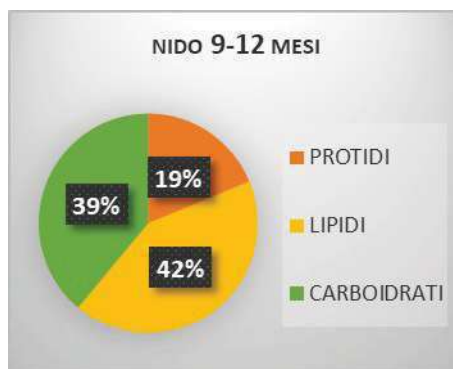
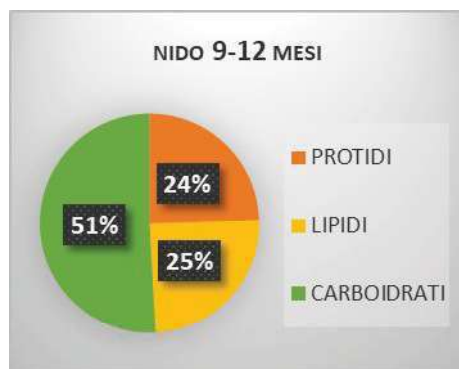
Vitellone	30
Olio extravergine	5

Zucchine	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	303/1268
Protidi (g)	14.3
Lipidi (g)	14.1
Glucidi (g)	29.1
Fibra alimentare (g)	4.5

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione

COLAZIONI DEL MATTINO (valori energetici) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188

* frutta (a media ponderata) di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: yogurt intero BIO⁷ (g 70) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 109 Energia/Kjoule = 456</i>
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>

GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: yogurt intero BIO⁷ (g 70) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 109 Energia/Kjoule = 456</i>
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: latte di proseguimento^{7**} (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) biscotto secco tipo “marie”¹ <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>

* frutta (a media ponderata) di stagione

** latte di proseguimento nell'ambito delle prescrizioni mediche del pediatra di libera scelta in relazione alle fasi evolutive ed alle specifiche esigenze nutrizionali del piccolo

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 1-3 ANNI) – 2025/2026
MENÙ AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Crostone di panaccio ai tre colori (erbette aromatiche, mozzarella/stracchino* e pomodoro)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure		Carote (mousse)* /carote julienne	Broccoletti al vapore
	Fagiolini all'olio		
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato

Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso ai porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* per i piccoli utenti del nido

LUNEDÌ

1a SETTIMANA - LUN/C1 AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Crema di lattuga con crostini
Filetto di merluzzo salvia e limone
Composta di verdure
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Crostini di pane¹	15	40
Lattuga verde	70	100
Patate	50	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Merluzzo*⁴	40	110
Farina "o"¹	10	15
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.

Olio extravergine	4	6
-------------------	---	---

Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	30	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

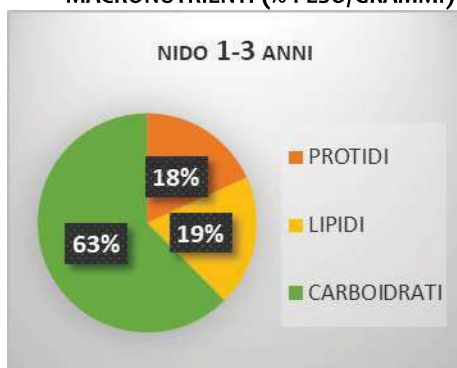
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

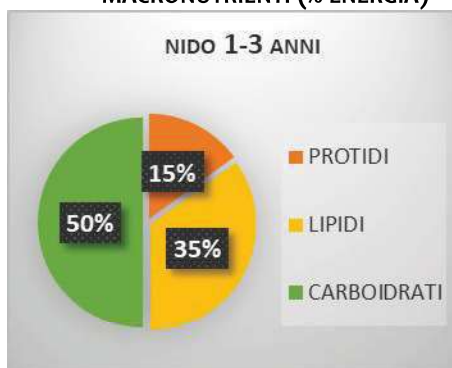
Energia (Kcal/Kjoule)	436/1824	986/4125
Protidi (g)	16.0	42.9
Lipidi (g)	16.6	28.9
Glucidi (g)	55.3	182.0
Fibra (g)	8.1	16.4

* prodotto ittico surgelato/congelato

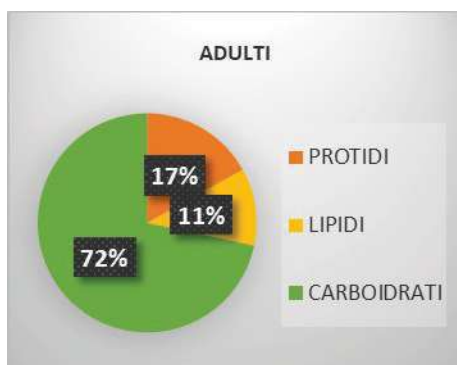
MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



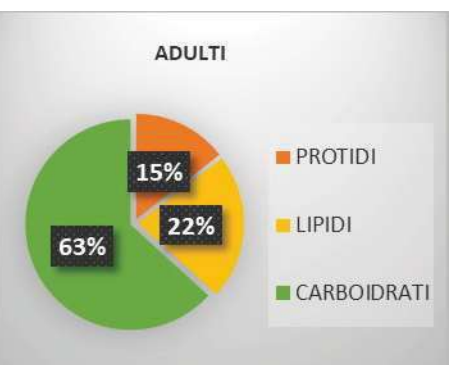
MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



ADULTI



ADULTI



MARTEDÌ

1a SETTIMANA - MAR/C1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta all'aglione

Uovo sodo con salsa verde

Finocchi all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
<i>Pasta*¹</i>	40	100
Pomodori pelati	30	70
Allium (varietà aglione)	2	8
Cipolle/porri	3	10
Carote	3	10
<i>Odori⁹</i>	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<i>Parmigiano Reggiano⁷</i>	4	10

Uovo³	50 (1)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.
Pane	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	6

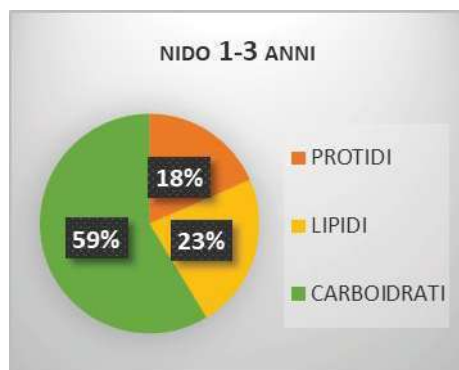
Finocchi	80	150
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

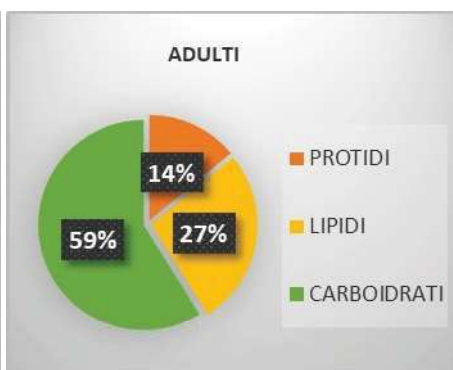
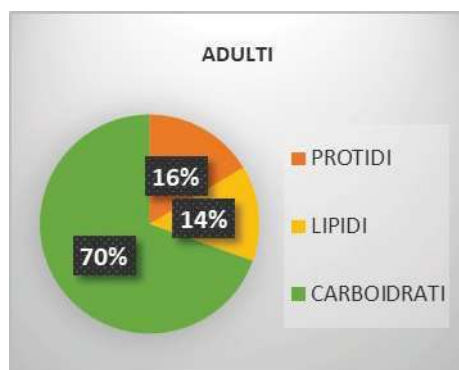
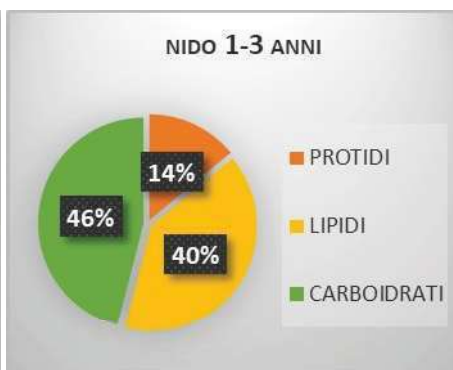
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	437/1828	977/4088
Protidi (g)	16.7	36.5
Lipidi (g)	20.8	30.9
Glucidi (g)	53.6	153.1
Fibra (g)	6.1	13.8

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

1a SETTIMANA - MER/C1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Passato di legumi con pasta

Hamburger + rosetta di pane

Cavolfiore all'olio

Pane

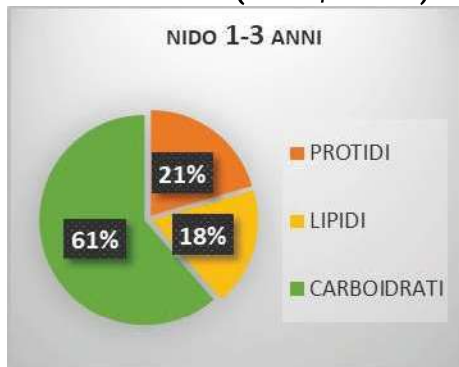
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
<i>Pasta</i>¹	20	
<i>Pasta (integrale)</i>¹		50
Legumi (fagioli e ceci)*	15	25
Pomodori pelati	7	25
<i>Sedano</i>⁹	q.b.	5
Cipolle/porri	q.b.	7
Carote	q.b.	15
Aglio	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<i>Parmigiano</i>		

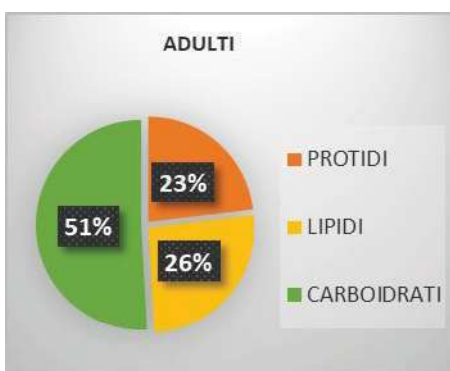
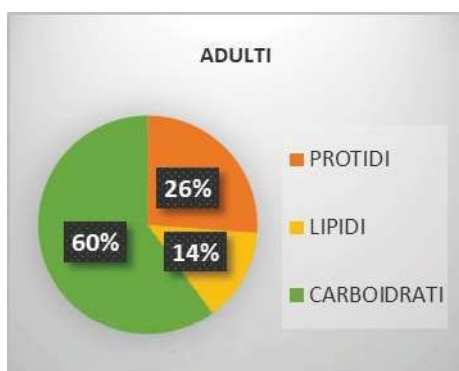
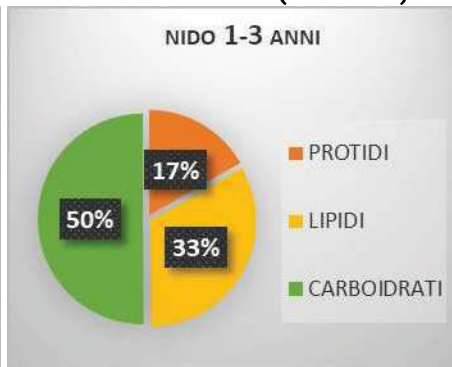
Reggiano⁷	4	10
Vitellone magro	30	90
Prezzemolo	2	2
Olio extravergine	4	6
Cavolfiore	70	150
Olio extravergine	4	7
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80
Frutta di stagione	100	200
Energia (Kcal/Kjoule)	397/1661	975/4079
Protidi (g)	17.2	59.7
Lipidi (g)	15.3	29.9
Glucidi (g)	50.8	131.5
Fibra (g)	8.0	20.2

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

1a SETTIMANA - GIO/C1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso alla zucca gialla

Stracchino

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
-----------------	------------------------	---------------

Riso	40	100
Zucca gialla	20	40
Pomodori pelati	8	15
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Stracchino⁷	30	60
-------------------------------	----	----

Fagiolini*	100	150
------------	-----	-----

Olio extravergine	4	7
-------------------	---	---

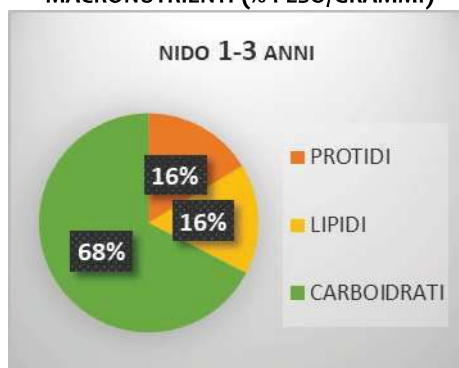
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

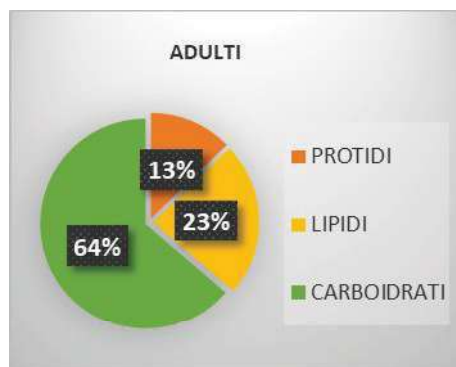
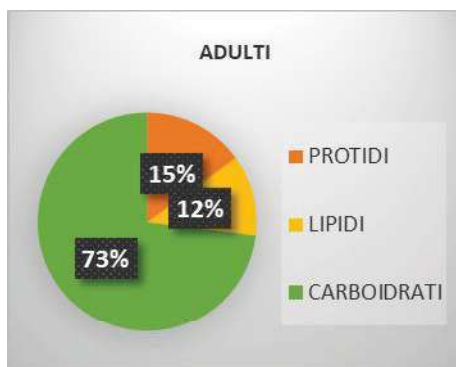
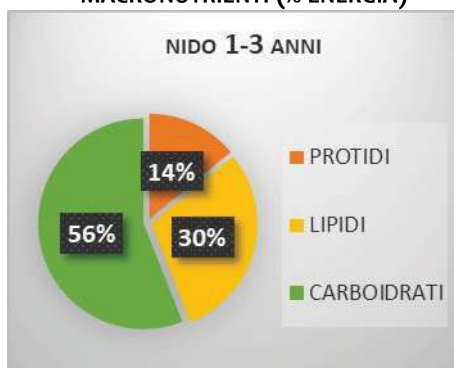
Energia (Kcal/Kjoule)	406/1699	982/4109
Protidi (g)	13.9	32.9
Lipidi (g)	13.6	25.8
Glucidi (g)	58.4	160.4
Fibra (g)	6.2	12.3

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

1a SETTIMANA - VEN/C1

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Polpette di tacchino in bianco

Composta di verdure

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
-----------------	------------------------	---------------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Pomodori pelati	30	60
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Tacchino	20	60
Pane¹	8	15
Parmigiano Reggiano⁷	2	5
Latte p.s. UHT⁷	8	15
Uovo³	6	12
Farina "0"¹	1.5	4
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

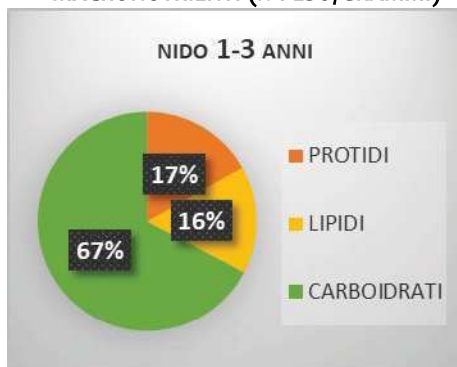
Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	30	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco	20	
Pane bianco/integrale¹		80

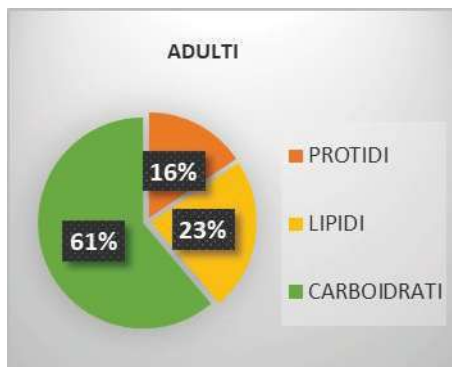
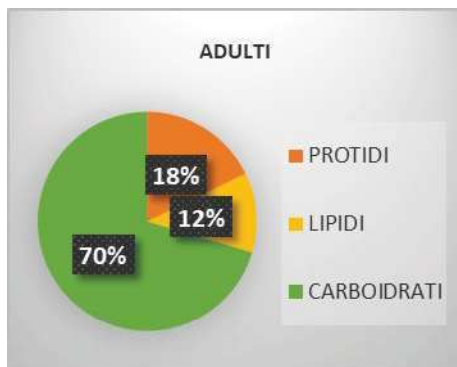
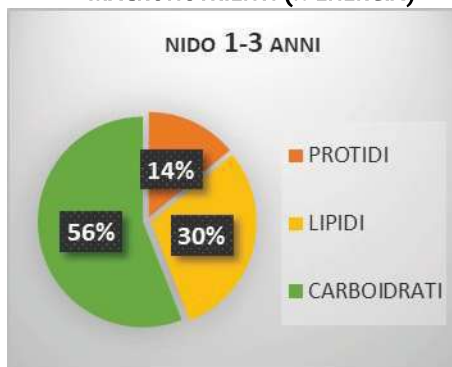
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	466/1950	1174/4912
Protidi (g)	17.2	46.6
Lipidi (g)	16.4	30.6
Glucidi (g)	67.9	186.4
Fibra (g)	6.4	23.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

2a SETTIMANA - LUN/C2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Minestrone di verdure con farro

Crostone di panaccio ai tre colori (erbetto aromatiche, mozzarella/stracchino e pomodoro)

Fagiolini all'olio

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Farro¹	20	50
Spinaci*	8	12
Cavolo verza	10	15
Carote	8	15
Zucca gialla	10	20
Patate	30	50
Fagioli cannellini**	8	12
Cavolfiore	8	12
Lenticchie**	3	7
Pomodori pelati	8	12
Cipolla	8	12
Sedano⁹	1,2	2.5
Odori⁹ in brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Crostone di pane¹	30	120
Mozzarella fiordilatte⁷		40
Stracchino⁷	30	
Pomodori pelati	25	40
Capperi	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini*	100	200
Olio extravergine	4	7

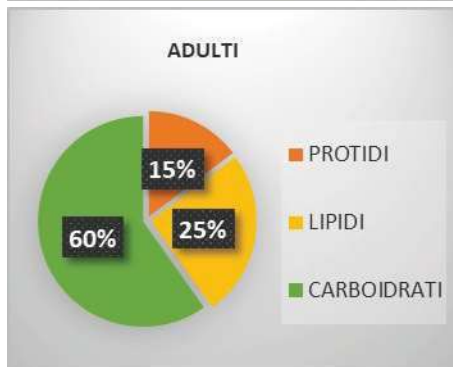
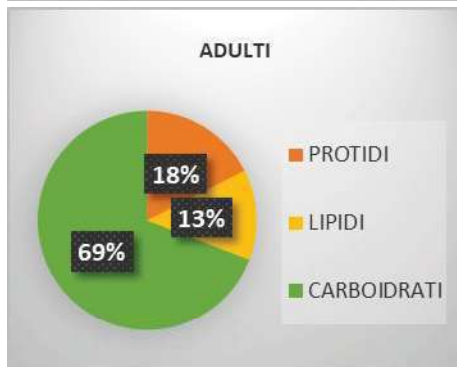
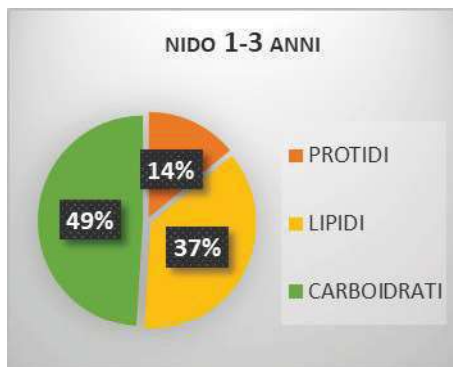
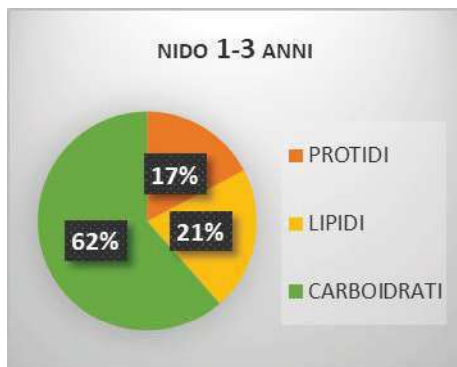
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	517/2163	1092/4569
Protidi (g)	18.1	41.8
Lipidi (g)	22.0	32.1
Glucidi (g)	64.3	166.2
Fibra (g)	11.0	22.0

* prodotto orticolo surgelato ** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

2a SETTIMANA - MAR/C2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta alle barbabietole rosse
 Scaloppina di suino al forno
 Spinaci al burro e formaggio
 Pane
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Barbabietole rosse	8	20
Mandorle⁸		3
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Arista di suino	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Spinaci*	100	200
Parmigiano Reggiano⁷	2	5
Burro⁷	2	6

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

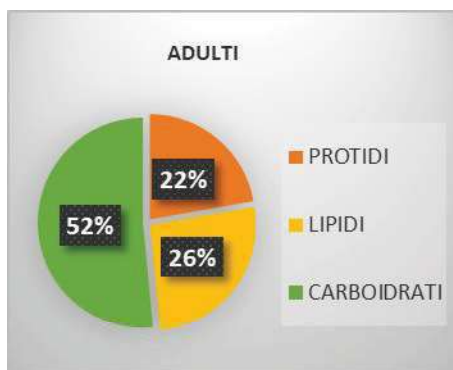
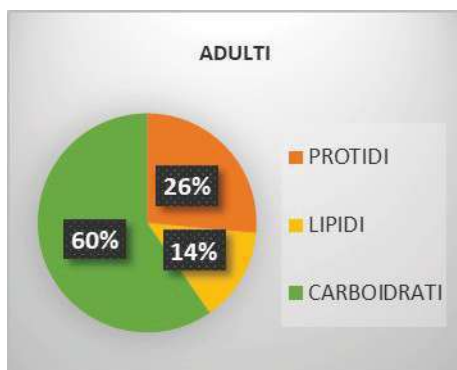
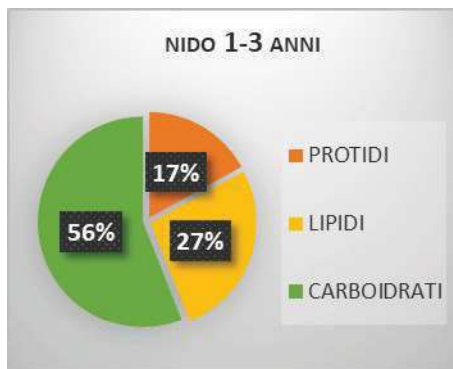
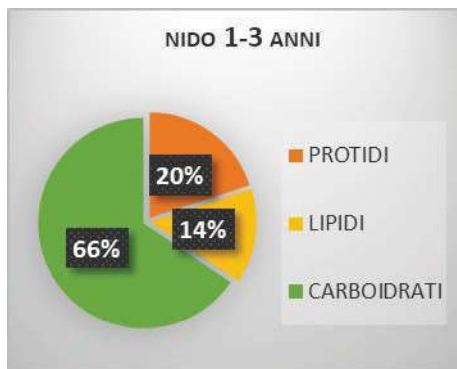
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	415/1736	1195/5000
Protidi (g)	18.1	67.0
Lipidi (g)	12.6	35.4
Glucidi (g)	59.2	150.7
Fibra (g)	5.7	22.5

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)

MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

2a SETTIMANA - MER/C2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso al pesto alla genovese

Polpette di carote

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Pecorino¹	2	7
Pinoli⁸		3
Basilico	5	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	10

Carote	40	70
Patate	25	50
Uovo³	5	15
Odori⁹	q.b.	q.b.
Farina di mais tostato	3	9
Parmigiano Reggiano⁷	4	9
Olio extravergine	4	6

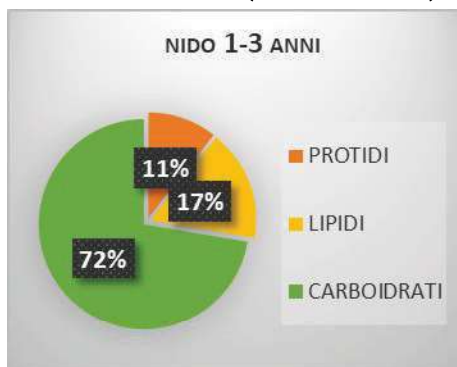
Insalata verde	15	30
Radicchio rosso	8	30
Mais dolce		10
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

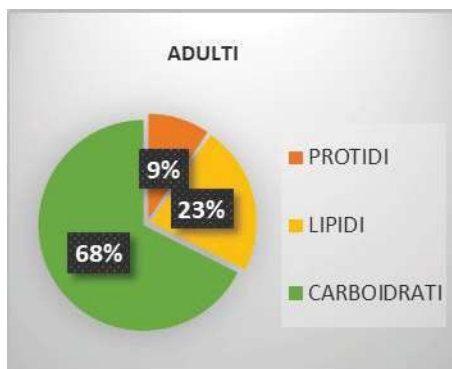
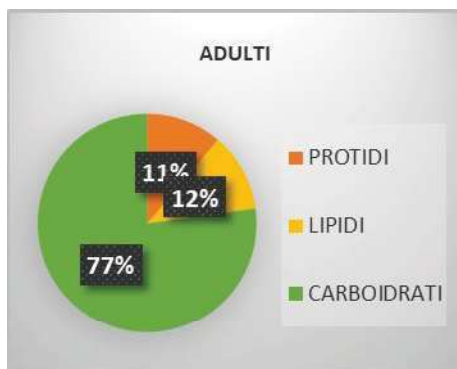
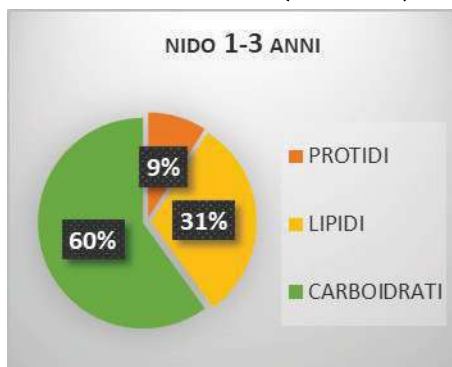
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	444/1858	1089/4556
Protidi (g)	10.3	27.7
Lipidi (g)	16.3	29.3
Glucidi (g)	68.2	193.0
Fibra (g)	5.6	13.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

2a SETTIMANA - GIO/C2

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta all'olio

Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche

Broccoletti al vapore

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	12

Merluzzo*⁴	40	110
Salvia	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Broccoletti	100	200
Olio extravergine	4	7

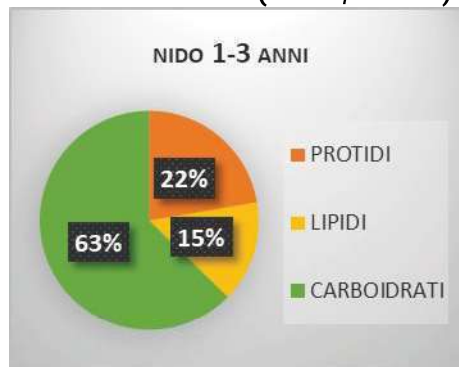
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

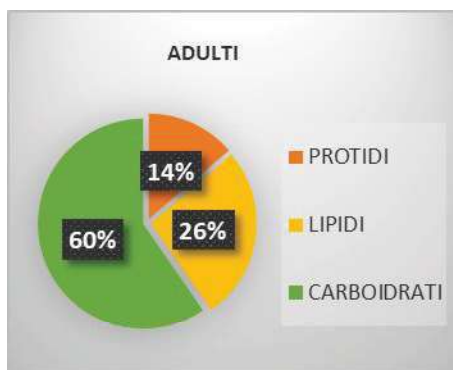
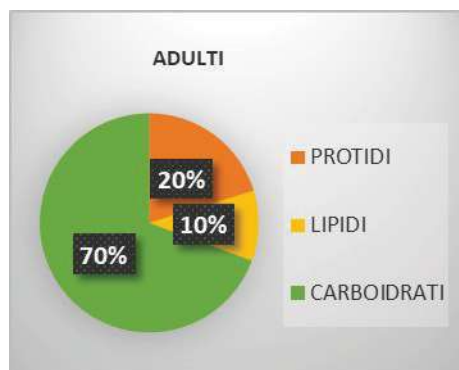
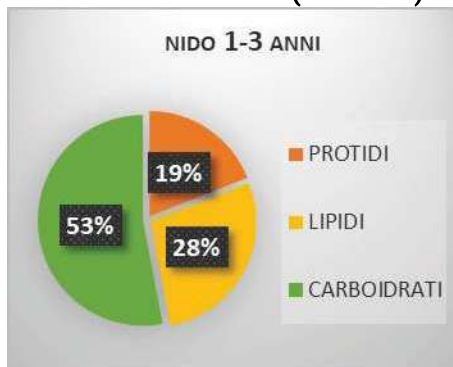
Energia (Kcal/Kjoule)	437/1828	1012/4234
Protidi (g)	21.2	46.8
Lipidi (g)	14.4	24.4
Glucidi (g)	59.1	160.6
Fibra (g)	6.5	23.5

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

2a SETTIMANA - VEN/C2 **AUTUNNO-INVERNO**

Menù del giorno:

Riso ai porri e zafferano

Bocconcini di pollo al limone

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Porri	15	50
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Pollo (petto)	30	90
Farina "0"¹	6	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini*	40	150
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

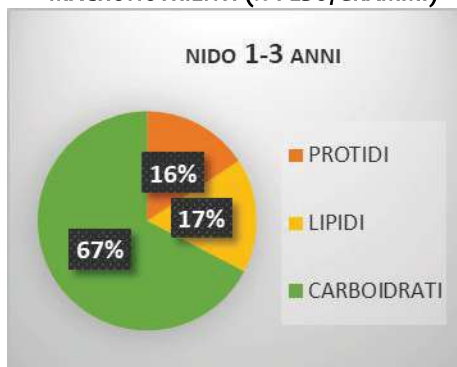
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

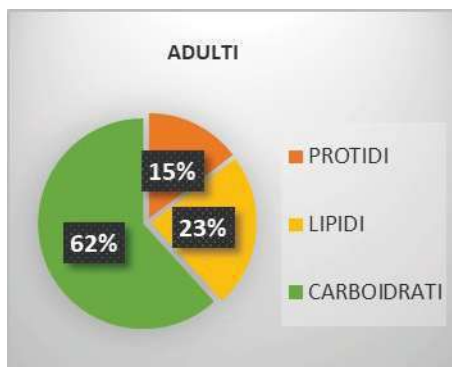
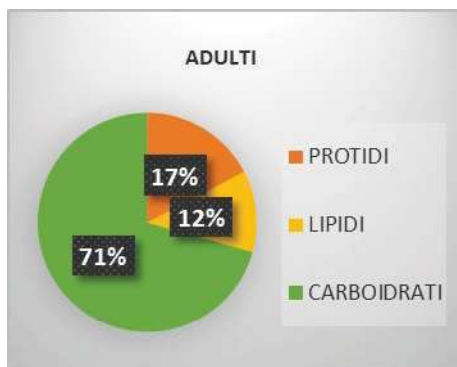
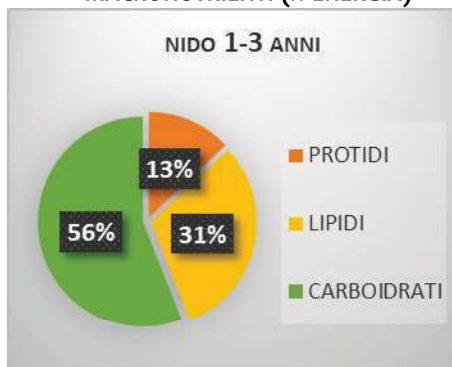
Energia (Kcal/Kjoule)	454/1900	1091/4565
Protidi (g)	15.5	42.1
Lipidi (g)	15.6	28.7
Glucidi (g)	64.2	170.7
Fibra (g)	6.9	21.2

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

3a SETTIMANA - LUN/C3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Caciotta

Carote (mousse) / carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	100
Pomodori pelati	30	70
Cipolle/porri	3	12
Carote	3	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Caciotta⁷	30	80
-----------------------------	----	----

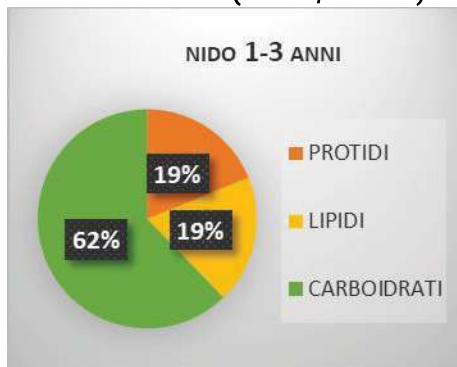
Carote (mousse)	100	
Carote		200
Limone (succo)	q.b.	
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

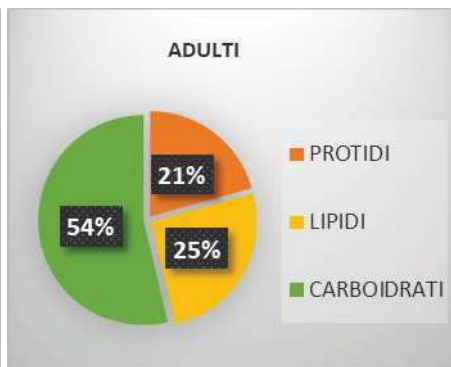
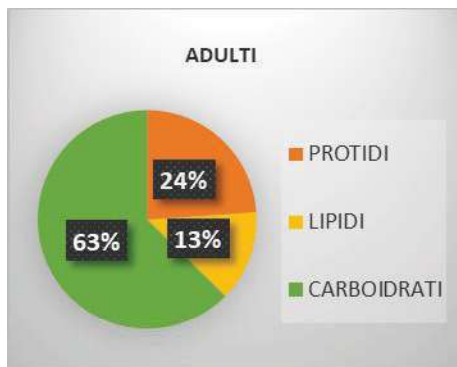
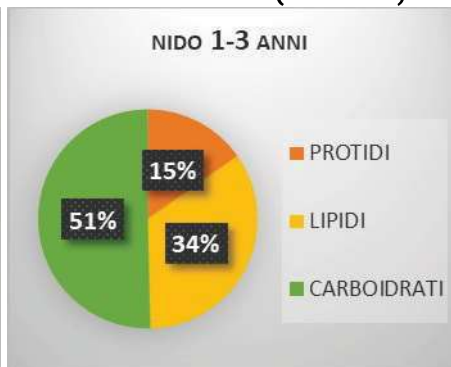
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	500/2092	1097/4590
Protidi (g)	19.9	67.7
Lipidi (g)	20.0	37.7
Glucidi (g)	66.5	178.2
Fibra (g)	7.4	16.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

3a SETTIMANA - MAR/C3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso al parmigiano

Filetto di platessa salvia e limone

Composta di verdure

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	12

Platessa*⁴	40	120
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	40	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

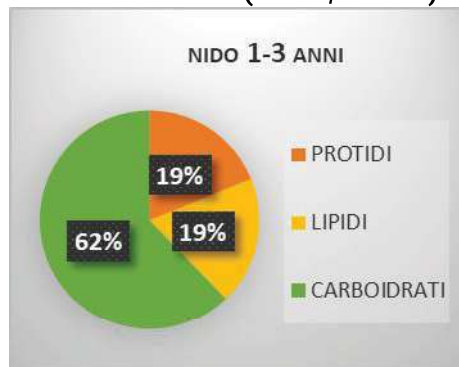
Pane bianco¹	20	80
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

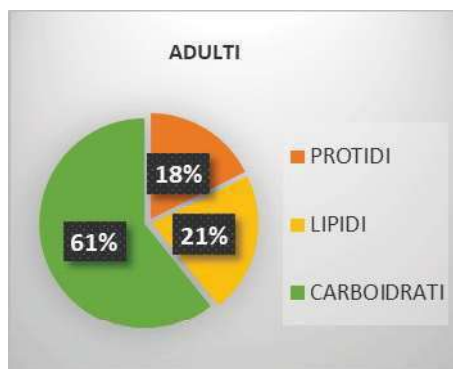
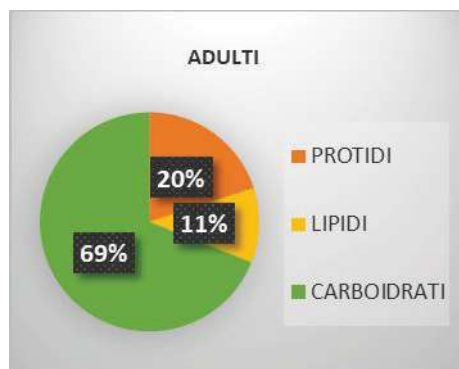
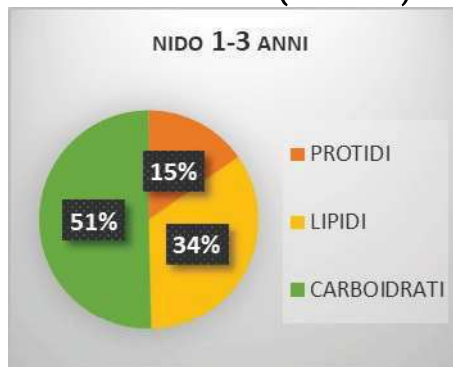
Energia (Kcal/Kjoule)	440/1841	1088/4552
Protidi (g)	19.9	49.1
Lipidi (g)	20.0	27.4
Glucidi (g)	66.5	169.2
Fibra (g)	5.6	12.5

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

3a SETTIMANA - MER/C3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Vellutata di zucca con miglio

Tacchino al forno

Pomodori gratinati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Miglio¹	20	50
Zucca gialla	70	90
Pomodori pelati	8	12
Patate	50	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Tacchino (fesa)	30	90
Olio extravergine	4	6

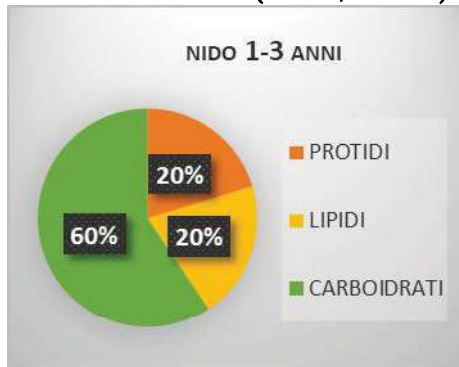
Pomodori datterini	100	200
Farina di mais tostato	3	9
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

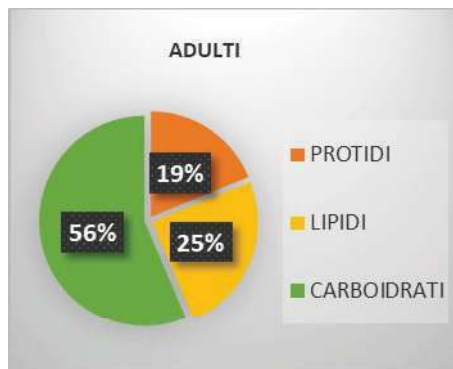
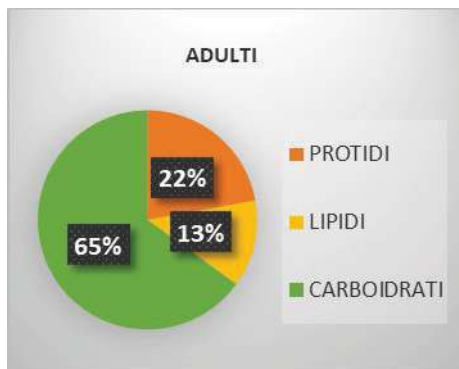
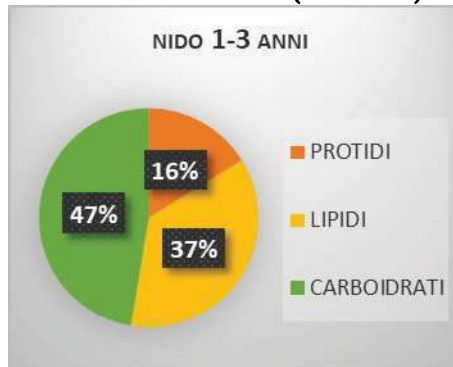
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	339/1418	928/3883
Proteidi (g)	14.2	45.2
Lipidi (g)	13.7	25.7
Glucidi (g)	41.2	132.2
Fibra (g)	5.0	10.4

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

3a SETTIMANA - GIO/C3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al ragù di lenticchie

Polpette di cavolfiore

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Lenticchie*	7	12
Pomodori pelati	30	60
Cipolla	4	9
Carote	4	9
Sedano⁹	4	9
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Cavolfiore	40	70
Patate	20	50
Uovo³	5	15
Parmigiano Reggiano⁷	4	9
Farina di mais tostato	3	9
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

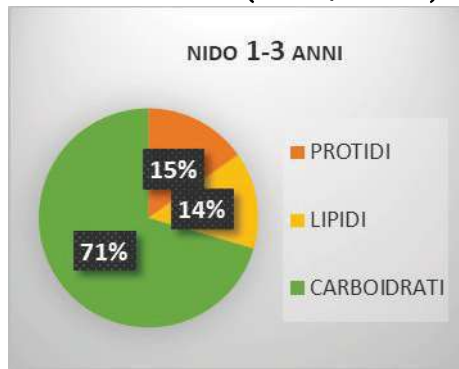
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	494/2067	1100/4602
Protidi (g)	16.3	38.6
Lipidi (g)	15.5	26.2
Glucidi (g)	73.6	181.0
Fibra (g)	9.5	29.0

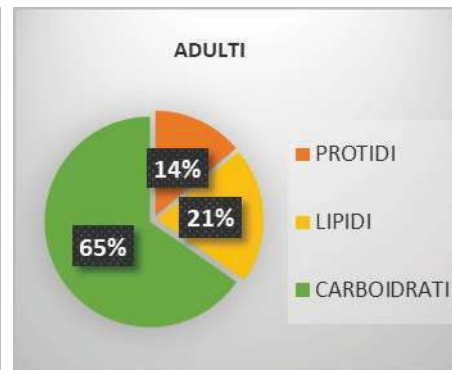
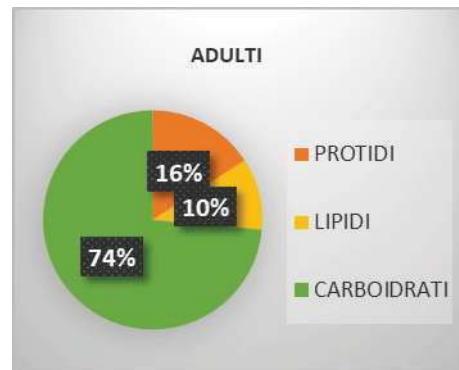
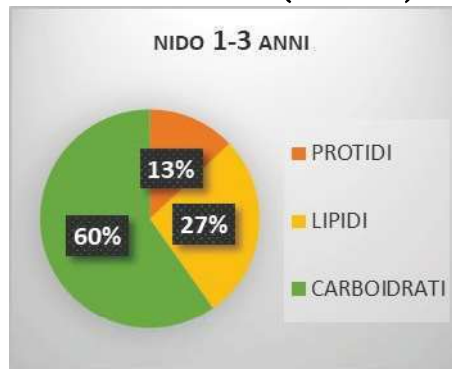
* legumi secchi

** legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

3a SETTIMANA - VEN/C3

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso ai broccoletti

Brasato di vitellone

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
-----------------	------------------------	---------------

Riso	40	100
Broccoletti	30	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Vitellone magro	30	90
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

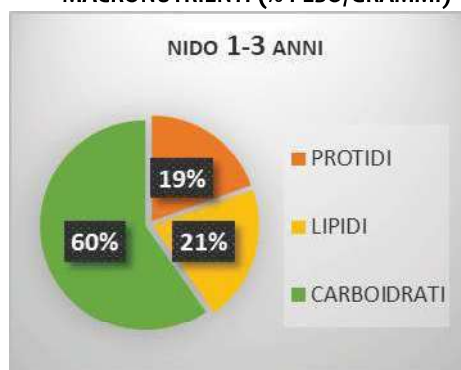
Insalata verde	10	30
Cavolo cappuccio	5	10
Barbabietole rosse	15	50
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

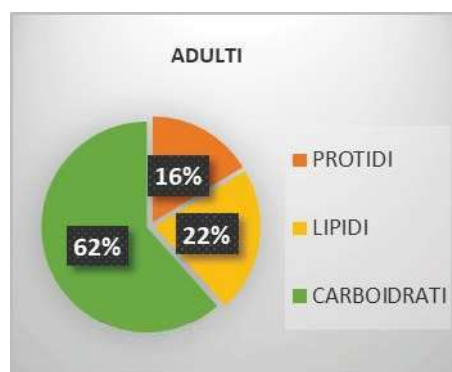
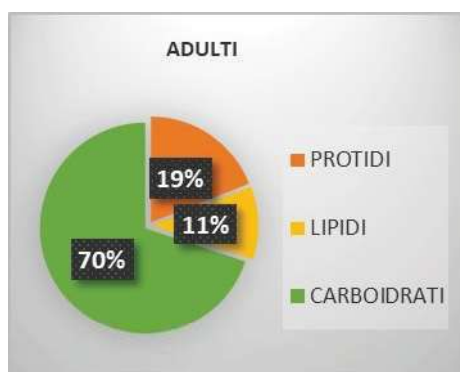
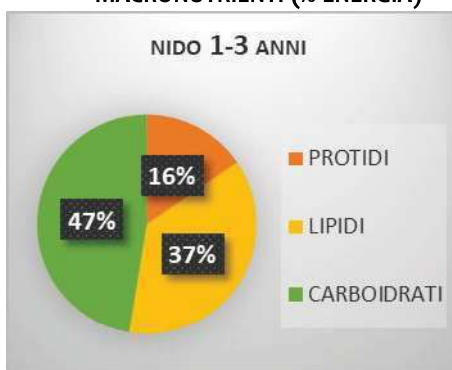
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	337/1410	1186/4962
Protidi (g)	15.4	43.0
Lipidi (g)	15.6	25.0
Glucidi (g)	45.7	158.3
Fibra (g)	4.7	11.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

4a SETTIMANA - LUN/C4 AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso all'olio

Frittata

Broccoletti al vapore

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano	4	10

Uovo³	50 (1)	100 (2)
Latte p.s. UHT⁷	5	10
Parmigiano Reggiano⁷	3	7
Olio extravergine	1	3

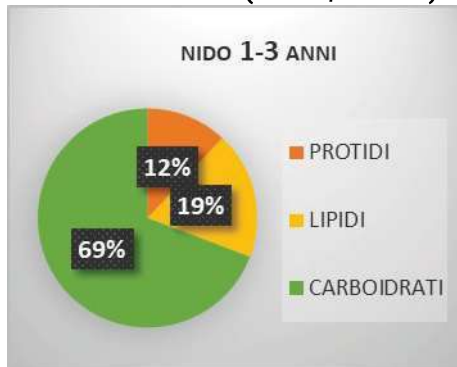
Broccoletti	100	200
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

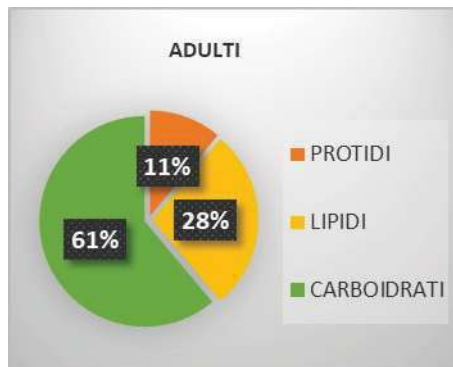
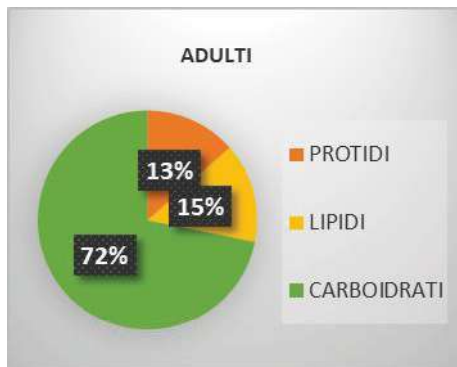
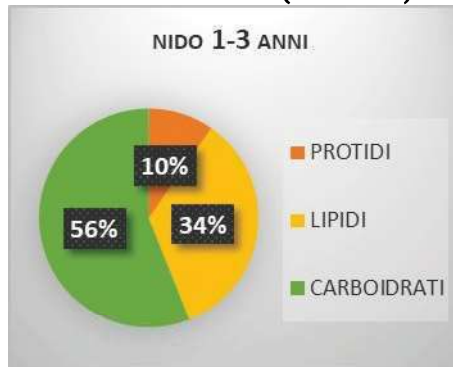
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	537/2247	1102/4611
Protidi (g)	14.3	34.4
Lipidi (g)	21.6	36.8
Glucidi (g)	81.5	180.8
Fibra (g)	6.4	13.4

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

4a SETTIMANA- MAR/C4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Crema di barbabietole rosse con orzo

Sovracoscia (magra = s/o) di pollo al forno

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Orzo perlato¹	20	50
Barbabietole rosse	60	90
Patate	35	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Sovracoscia (magra = s/o) di pollo	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini*	40	150
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

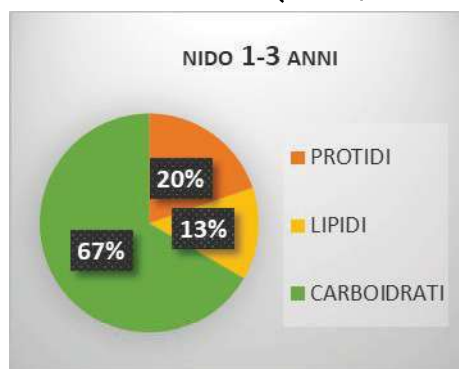
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

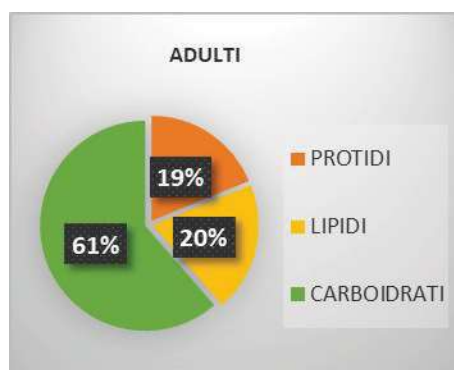
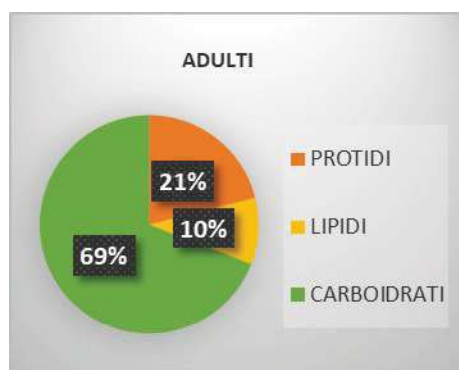
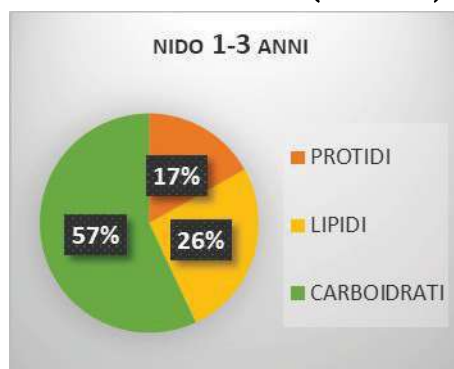
Energia (Kcal/Kjoule)	382/1598	907/3795
Protidi (g)	16.5	43.3
Lipidi (g)	11.4	20.0
Glucidi (g)	54.3	141.1
Fibra (g)	14.3	26.0

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

4a SETTIMANA - MER/C4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta alla amatriciana

Crocchette di legumi

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Pomodori pelati	30	60
Cipolle	10	18
Prosciutto crudo* (listarelle tritate)	10	18
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Ceci**	15	40
Fagioli cannellini**	15	40
Cipolle	5	10
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Uova³	5	12
Farina di mais tostato	2	9
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	3	5

Insalata verde lattuga	30	100
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

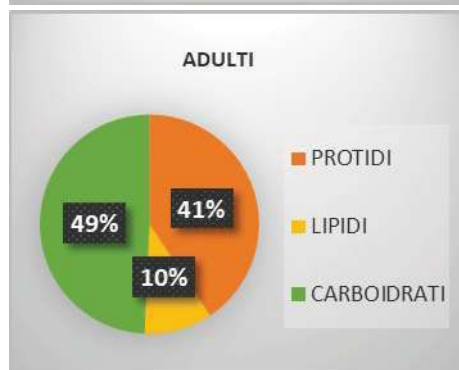
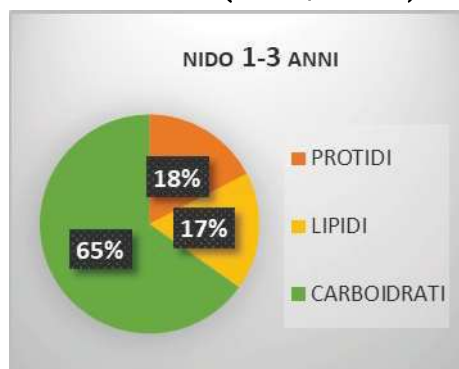
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	537/2247	1138/4761
Protidi (g)	20.2	42.4
Lipidi (g)	19.6	35.4
Glucidi (g)	75.1	172.0
Fibra (g)	9.2	32.6

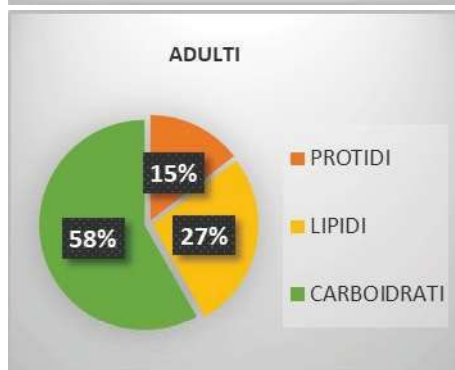
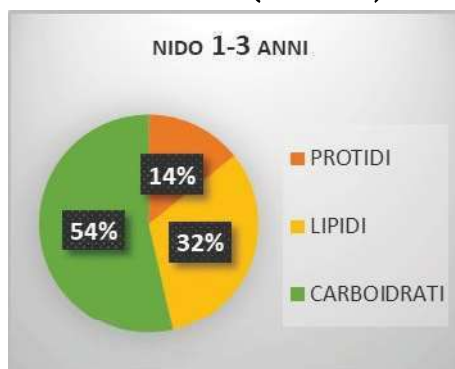
* DOP Toscana

** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

4a SETTIMANA - GIO/C4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Riso al burro

Filetto di merluzzo gratinato

Patate all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Burro ⁷	4	6
Parmigiano Reggiano ⁷	5	12

Merluzzo* ⁴	40	110
Farina di mais tostato	3	9
Odori ⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Patate	100	150
Olio extravergine	4	7

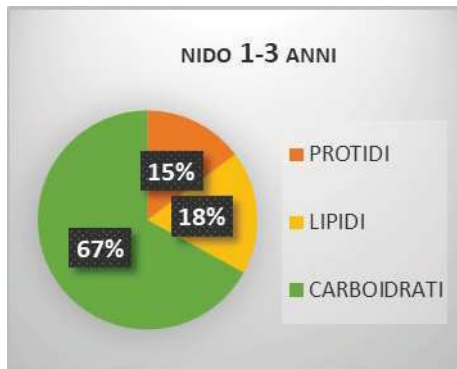
Pane bianco ¹	20	
Pane bianco/integrale ¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

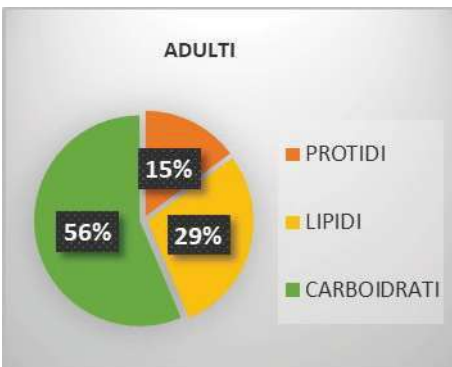
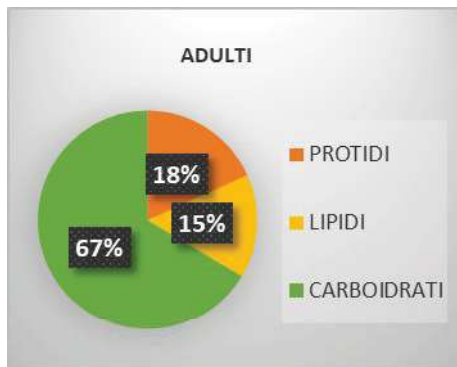
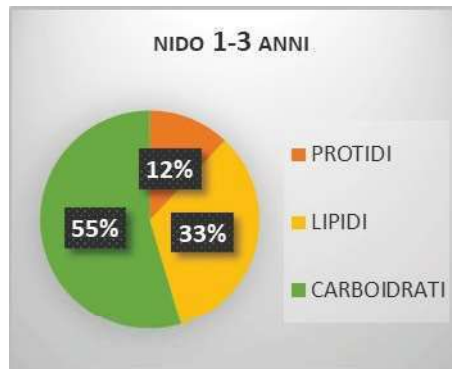
Energia (Kcal/Kjoule)	424/1774	916/3833
Protidi (g)	13.5	35.5
Lipidi (g)	15.9	30.3
Glucidi (g)	58.7	131.0
Fibra (g)	5.6	10.3

* prodotto ittico/surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

4a SETTIMANA - VEN/C4

AUTUNNO-INVERNO

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Pecorino

Spinaci saltati all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Pomodori pelati	30	60
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Pecorino⁷	30	70
-----------------------------	----	----

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

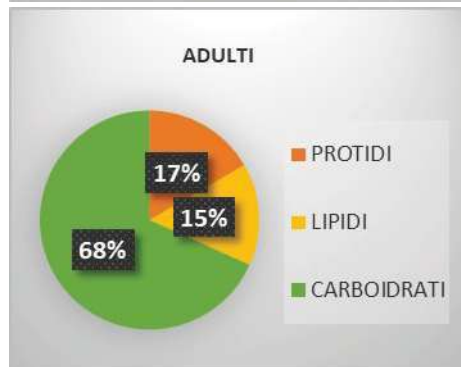
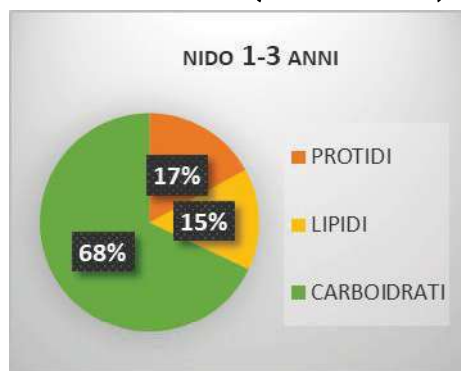
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

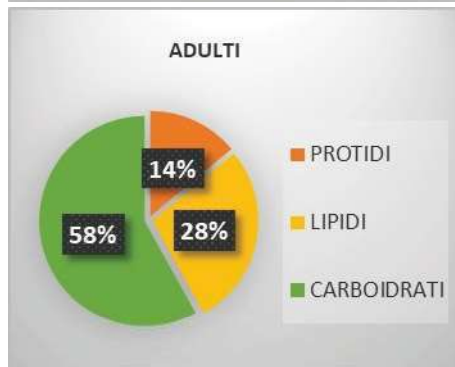
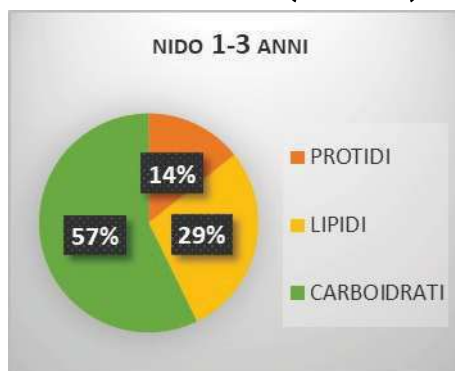
Energia (Kcal/Joule)	470/1966	1246/5213
Proteidi (g)	17.1	40.6
Lipidi (g)	15.2	36.5
Glucidi (g)	67.6	168.4
Fibra (g)	5.8	22.1

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)





COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

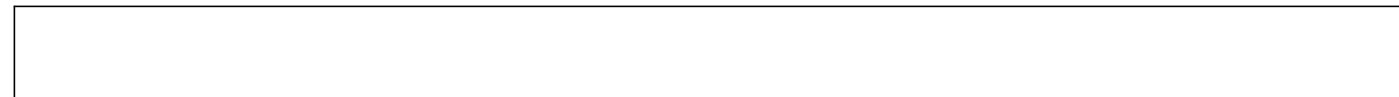
UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ INFANTILE
ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”

ANNO EDUCATIVO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

MENU’ PRIMAVERA-ESTATE



COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
PRIMAVERA–ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiaola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (mousse)* /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (mousse)* /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (mousse)* /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Filetto di platessa alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

** per i piccoli utenti del nido*

LUNEDÌ

1a SETTIMANA - LUN/D1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Minestrone primavera con crostini

Tacchino al forno

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Crostini di pane¹	15	40
Carote	8	12
Cipolla	8	12
Sedano⁹	1.5	2.5
Spinaci*	8	12
Pisellini**	8	12
Pomodori pelati	8	12
Patate	30	50
Lenticchie***	3	7
Fagioli***	8	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Zucchine	10	20
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Tacchino (fesa)	30	90
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini**	40	150
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

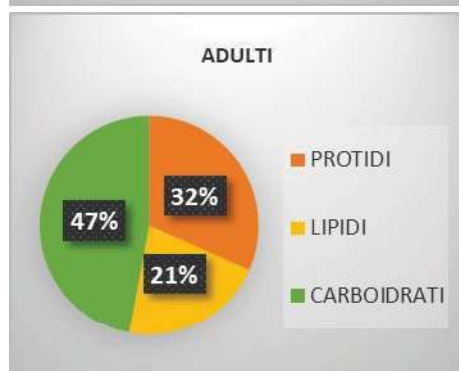
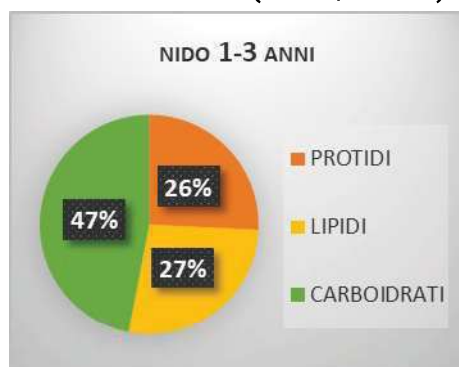
Energia (Kcal/Kjoule)	452/1891	908/3799
Protidi (g)	17.6	43.1
Lipidi (g)	17.7	29.4
Glucidi (g)	30.5	63.5
Fibra (g)	9.7	22.4

* prodotto orticolo surgelato

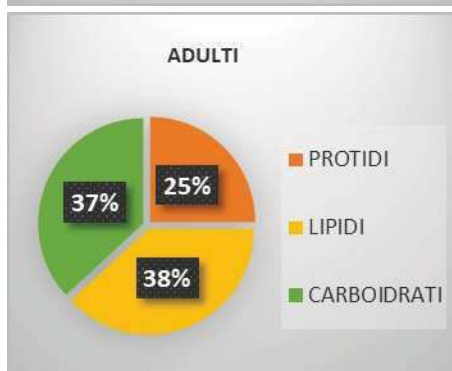
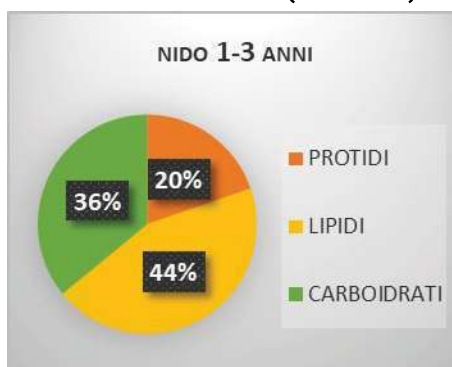
** legumi surgelati

*** legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

1a SETTIMANA - MAR/D1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al pomodoro fresco

Stracchino

Crudités (mousse)/crudités miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Pomodori maturi	40	60
Carote	5	5
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Stracchino⁷	30	70
-------------------------------	----	----

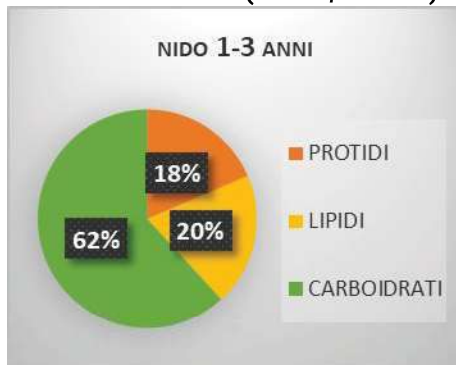
Carote (mousse)	40	
Barbabietole rosse (mousse)	40	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		70
Barbabietole rosse		70
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

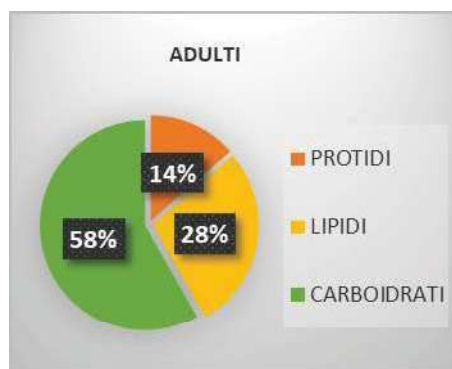
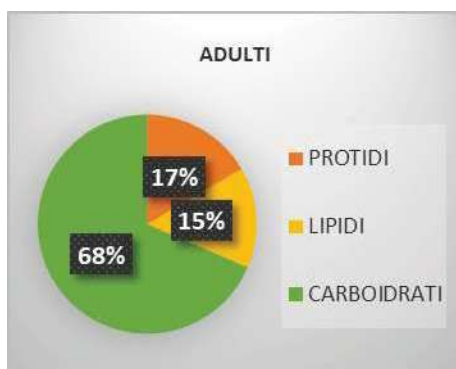
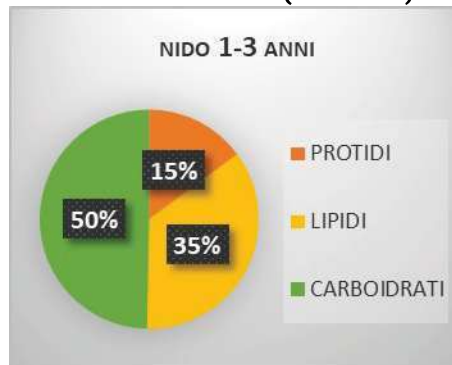
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	490/2050	1048/4385
Protidi (g)	17.8	37.6
Lipidi (g)	19.5	33.9
Glucidi (g)	60.2	157.4
Fibra (g)	6.4	21.3

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

1a SETTIMANA - MER/D1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al pesto alla genovese

Frittata al parmigiano

Spinaci saltati all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Pecorino⁷	3	7
Pinoli⁸		3
Basilico	6	12
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Uovo³	50 (1)	100 (2)
Latte p.s. UHT⁷	5	10
Parmigiano Reggiano⁷	3	7
Olio extravergine	1	3

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

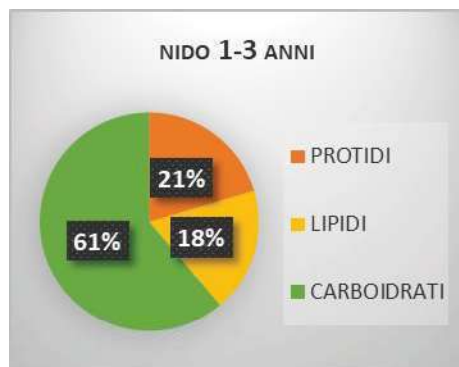
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

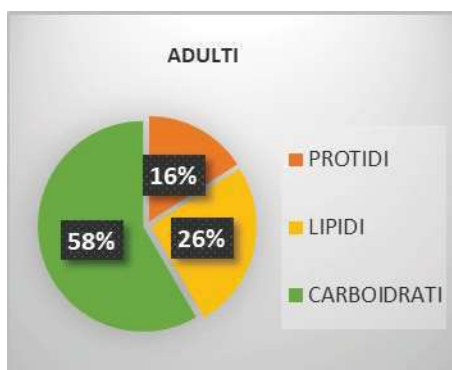
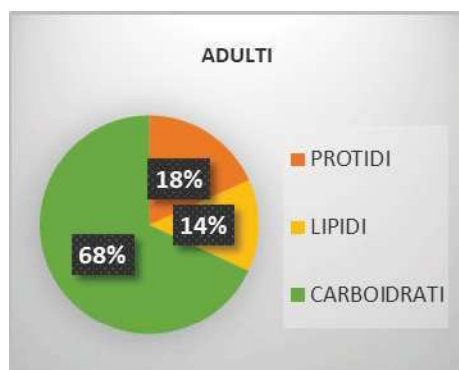
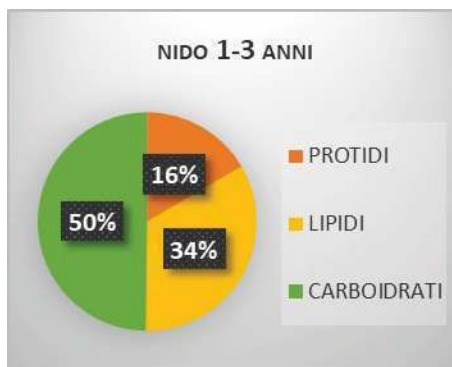
Energia (Kcal/Kjoule)	471/1971	1085/4540
Protidi (g)	20.2	42.8
Lipidi (g)	17.7	32.1
Glucidi (g)	59.6	160.4
Fibra (g)	5.8	22.2

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

1a SETTIMANA - GIO/D1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso alle zucchini

Burger di lenticchie con yogurt

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Cipollotti	3	7
Zucchini	40	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Lenticchie*	10	20
Patate	15	25
Uovo³	5	7
Parmigiano Reggiano⁷	6	6
Farina di mais tostato	15	25
Pane¹	6	8
Latte p.s. UHT⁷	8	12
Yogurt magro⁷	10	20
Odori⁹	q.b.	q.b.

Insalata verde	30	100
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

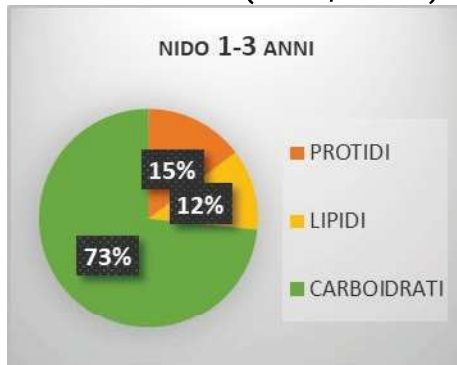
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	494/2067	1098/4594
Protidi (g)	15.7	33.9
Lipidi (g)	13.2	21.9

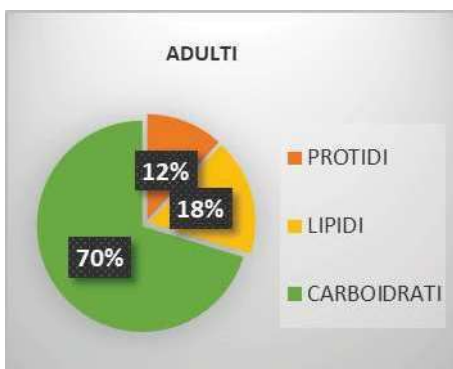
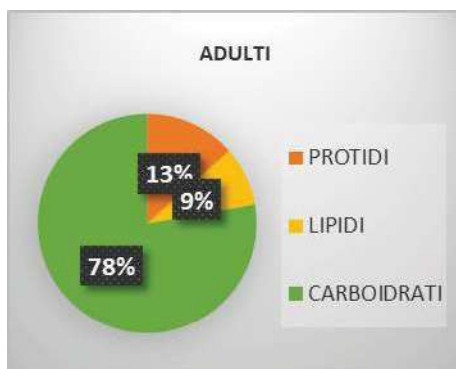
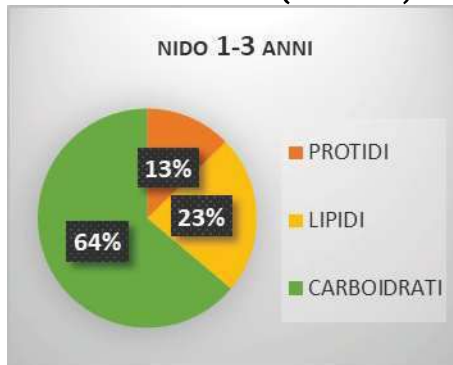
Glucidi (g)	80.4	196.4
Fibra (g)	6.5	13.9

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

1a SETTIMANA - VEN/D1

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta all'aglione

Filetto di platessa salvia e limone

Zucchine all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
-----------------	------------------------	---------------

Pasta¹	40	100
Pomodori pelati	30	70
Allium (varietà aglione)	2	8
Cipolle/porri	3	10
Carote	3	10
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Platessa**⁴	40	120
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Zucchine	100	200
Olio extravergine	4	7

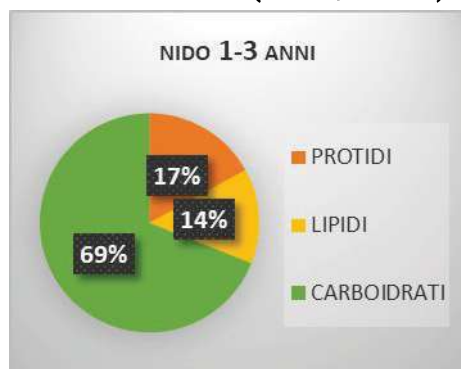
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

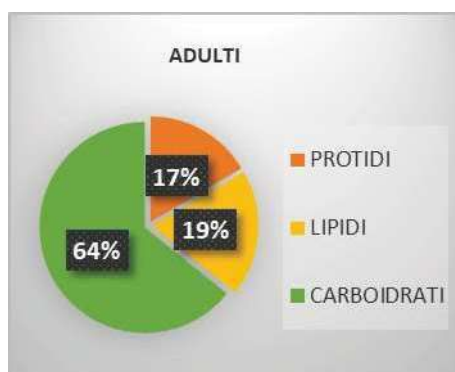
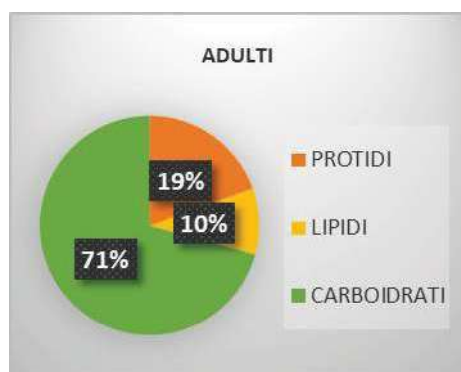
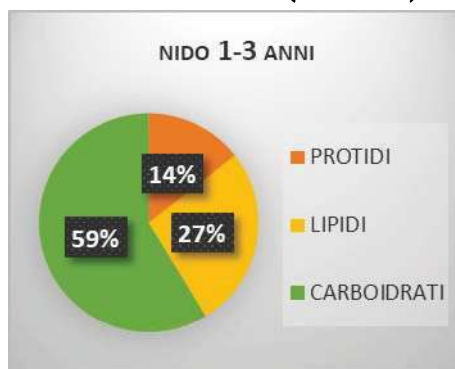
Energia (Kcal/Kjoule)	428/1791	1040/4351
Protidi (g)	17.3	48.0
Lipidi (g)	14.3	24.4
Glucidi (g)	68.5	174.3
Fibra (g)	5.8	13.1

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

2a SETTIMANA - LUN/D2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Crema di zucchini con orzo

Mozzarella

fiordilatte/stracchino

Pomodori insalatari

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Orzo perlato¹	20	50
Zucchini	70	100
Patate	50	70
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	5

Mozzarella fiordilatte⁷		70
Stracchino⁷	30	

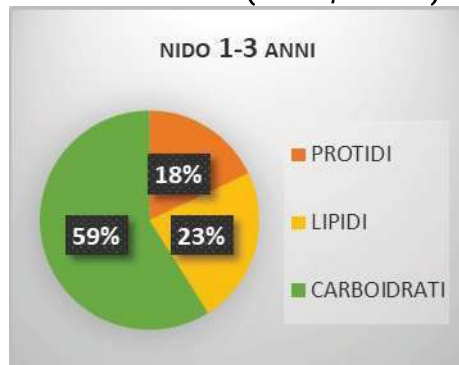
Pomodori insalatari	70	150
Basilico	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

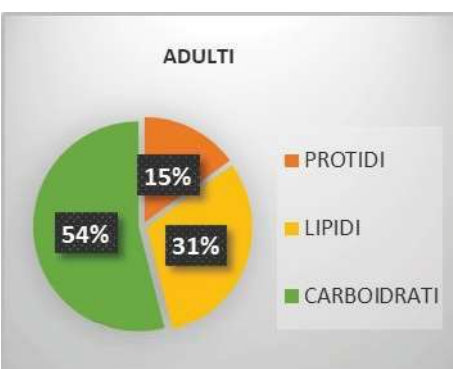
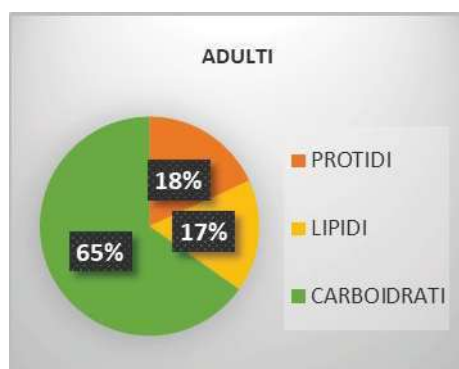
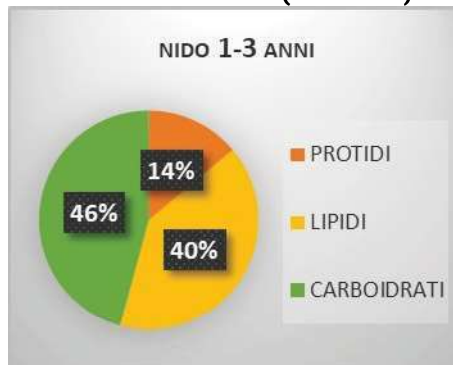
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	409/1711	909/3803
Protidi (g)	13.6	33.9
Lipidi (g)	18.2	30.6
Glucidi (g)	45.6	121.9
Fibra (g)	7.2	14.7

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

2a SETTIMANA - MAR/D2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al sugo finto

Uovo sodo con salsa verde

Patate all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<i>Pasta</i> ¹	40	
<i>Pasta (integrale)</i> ¹		100
Pomodori maturi	30	60
Carote	8	15
Cipolla	8	15
<i>Sedano</i> ⁹	8	15
Olio extravergine	4	6
<i>Parmigiano Reggiano</i> ⁷	4	10

<i>Uovo</i> ³	50 (1)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.
Pane	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	6

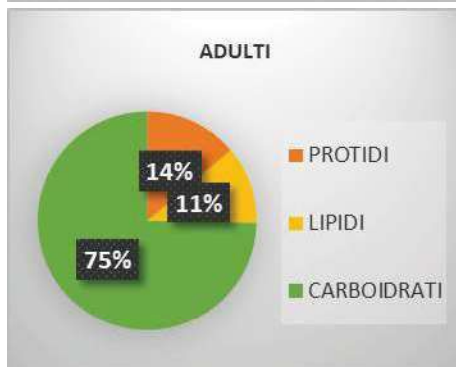
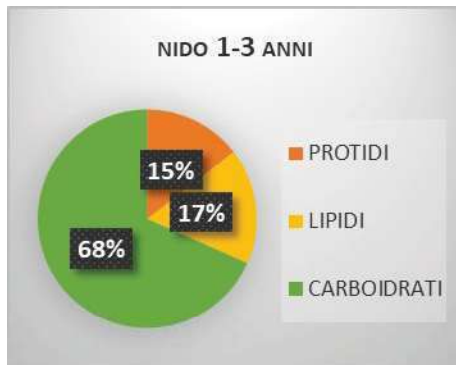
Patate	100	150
Olio extravergine	4	7

<i>Pane bianco</i> ¹	20	
<i>Pane bianco/integrale</i> ¹		80

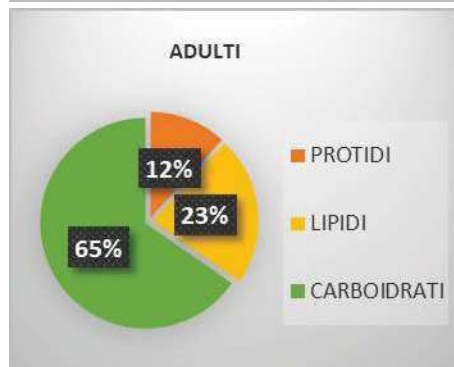
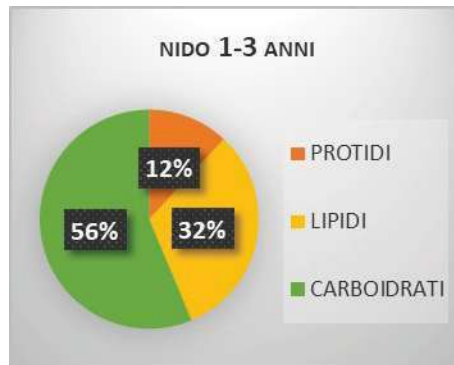
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	554/2318	1136/4753
Protidi (g)	16.9	35.2
Lipidi (g)	20.0	29.1
Glucidi (g)	79.1	189.4
Fibra (g)	9.5	21.6

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

2a SETTIMANA - MER/D2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso allo zafferano

Sovracoscia (magra = s/o) di pollo al forno

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Sovracoscia (magra = s/o) di pollo	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

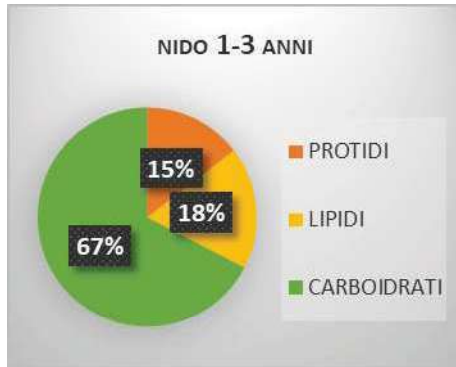
Insalata verde	15	50
Radicchio rosso	15	50
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

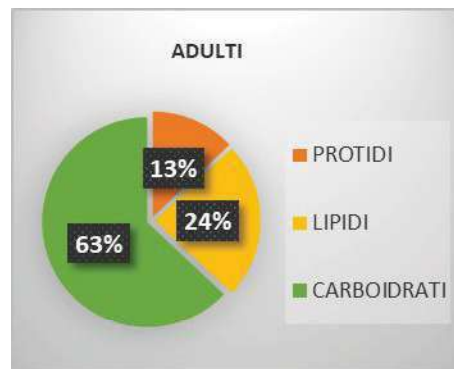
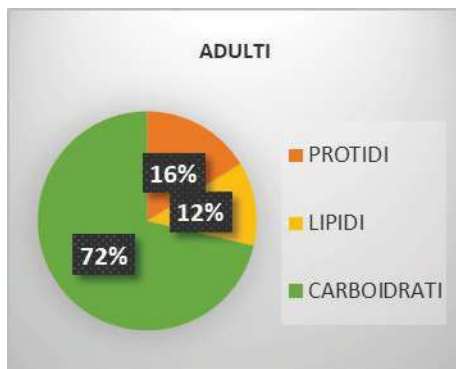
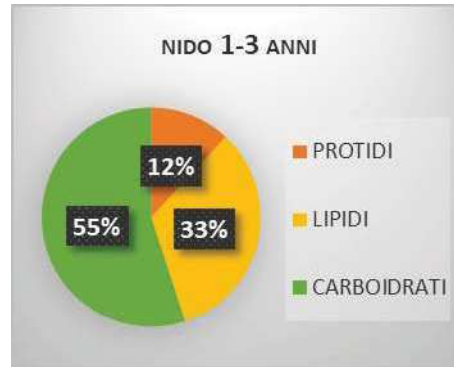
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	423/1770	1030/4310
Protidi (g)	12.6	36.9
Lipidi (g)	15.6	28.4
Glucidi (g)	59.7	162.0
Fibra (g)	3.8	9.9

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

2a SETTIMANA - GIO/D2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Tortellini al pomodoro fresco

Filetto di merluzzo gratinato

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Tortellini ripieni di carne¹⁻³	60	130
Pomodori maturi	40	60
Carote	5	5
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Merluzzo^{*4}	40	110
Farina di mais tostato	3	9
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

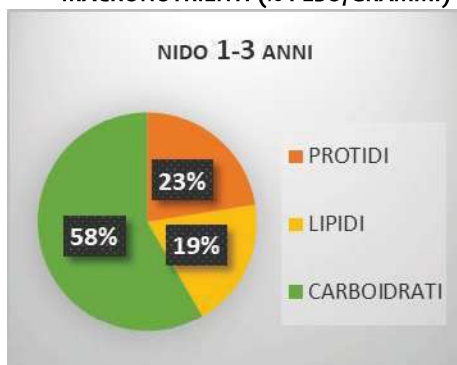
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	426/1782	1051/4397
Protidi (g)	19.7	52.4
Lipidi (g)	17.2	32.4
Glucidi (g)	51.8	147.6
Fibra (g)	6.8	14.7

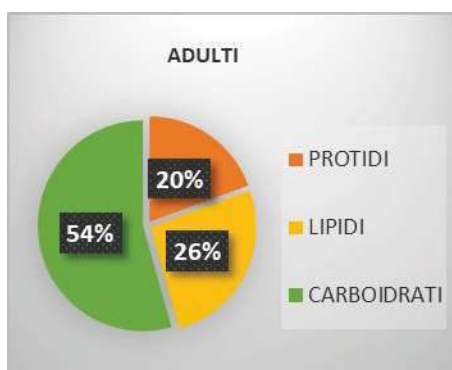
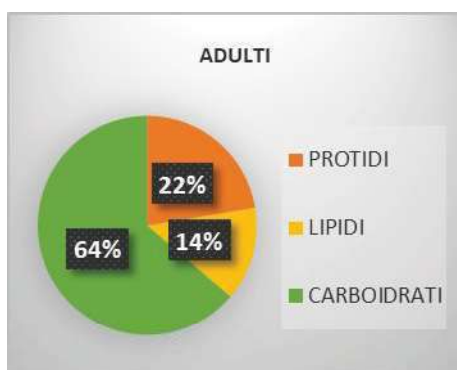
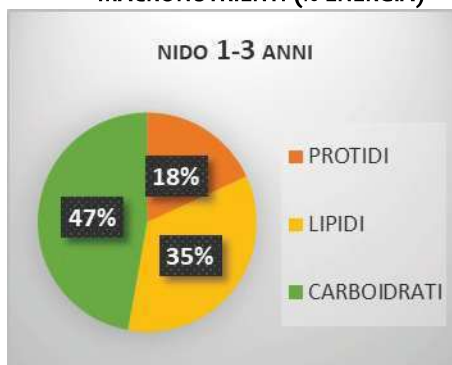
* prodotto ittico surgelato/congelato

** prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

2a SETTIMANA - VEN/D2

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al parmigiano

Polpette di vitellone in bianco

Pomodori gratinati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
-----------------	------------------------	---------------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	12

Vitellone magro	20	60
Uovo³	6	12
Prosciutto crudo*	1	5
Pane¹	8	15
Odori⁹	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano⁷	2	5
Olio extravergine	4	6

Pomodori datterini	100	150
Farina di mais tostato	7	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

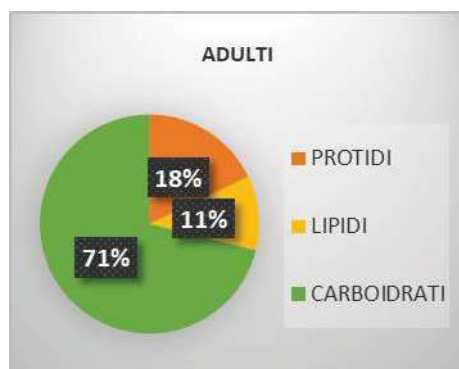
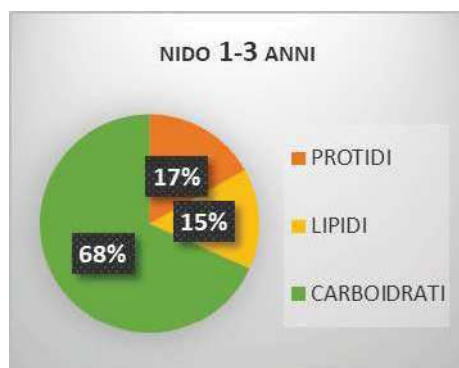
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	483/2021	1109/4640
Protidi (g)	16.9	43.9
Lipidi (g)	15.2	26.7
Glucidi (g)	69.2	175.2

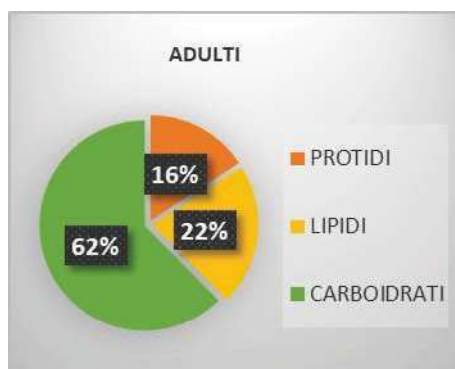
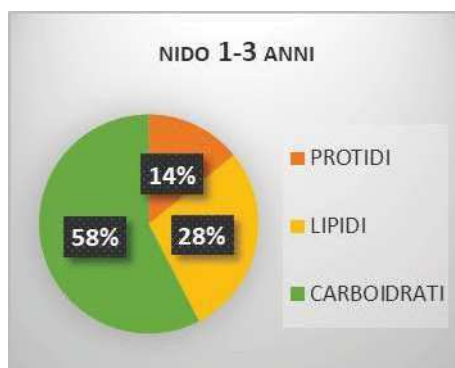
Fibra (g)	5.1	19.9
-----------	-----	------

* DOP Toscano

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

3a SETTIMANA - LUN/D3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Crema di pomodoro con miglio

Pecorino

Carote (mousse) /carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Miglio¹	20	50
Pomodori maturi	40	80
Patate	25	50
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Pecorino⁷	30	70
-----------------------------	----	----

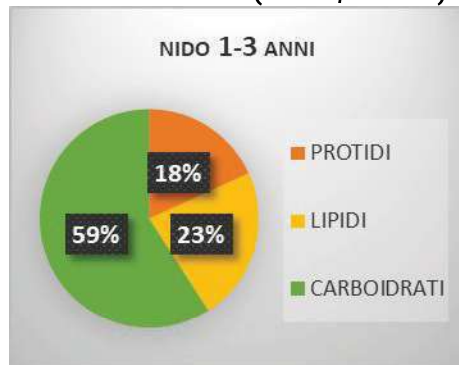
Carote (mousse)	100	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		150
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

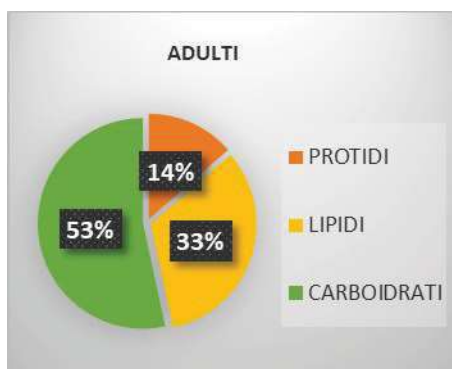
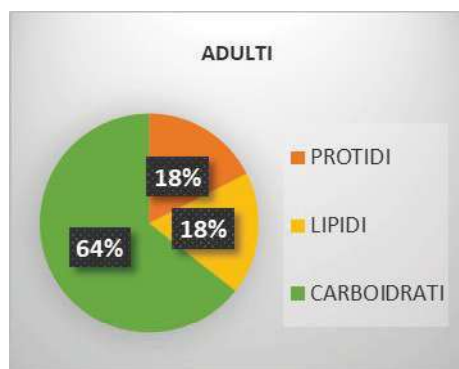
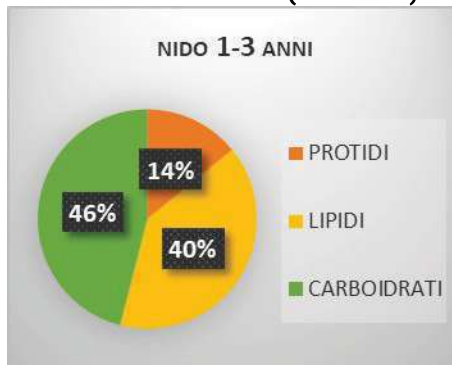
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	456/1908	997/4171
Protidi (g)	15.8	36.5
Lipidi (g)	19.8	37.8
Glucidi (g)	52.0	136.1
Fibra (g)	6.4	12.4

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

3a SETTIMANA - MAR/D3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta al pesto di zucchine

Filetto di platessa alla livornese

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	100
Zucchine	8	20
Cipollotti	3	12
Pinoli⁸		3
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	5	14

Platessa*⁴	40	120
Pomodori pelati	30	60
Farina "o"¹	6	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7

Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

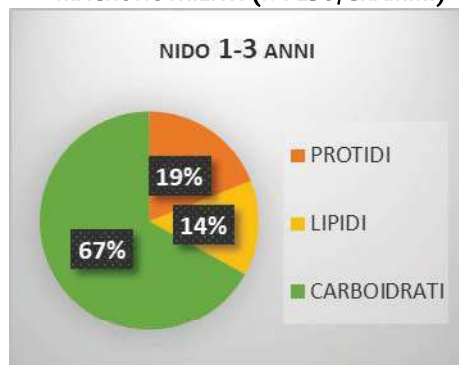
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	467/1954	1129/4724
Protidi (g)	18.7	51.5
Lipidi (g)	14.4	26.4
Glucidi (g)	67.1	174.6
Fibra (g)	7.1	24.9

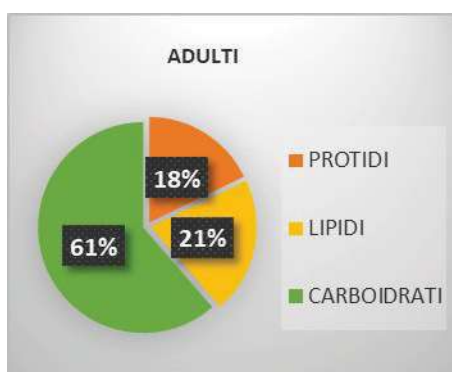
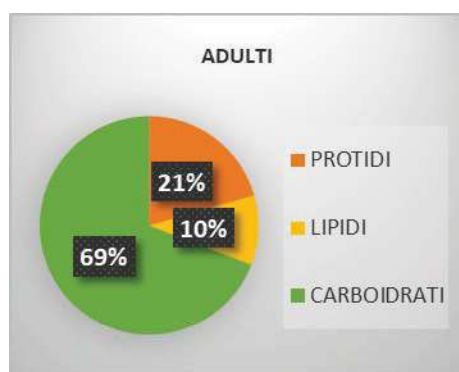
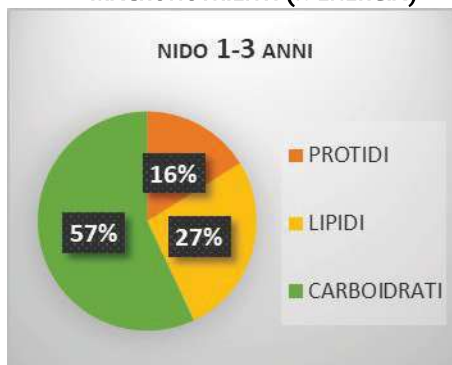
* prodotto ittico surgelato/congelato

**** prodotto orticolo surgelato**

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

3a SETTIMANA - MER/D3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso primavera

Roast beef

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Pisellini*	6	15
Zucchine	15	30
Carote	5	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Vitellone magro	30	90
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	20	30
Cetrioli	30	55
Mais dolce		20
Olio extravergine	4	7

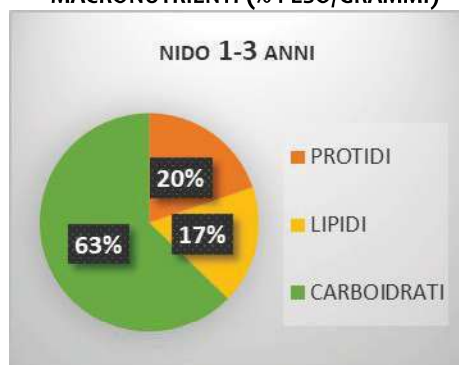
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

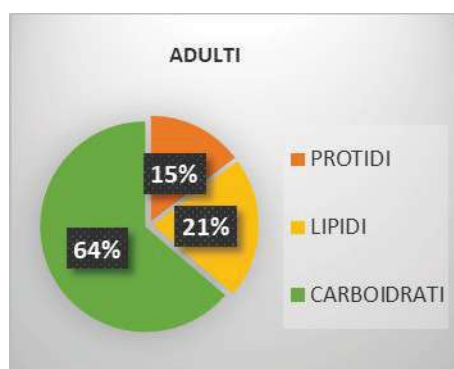
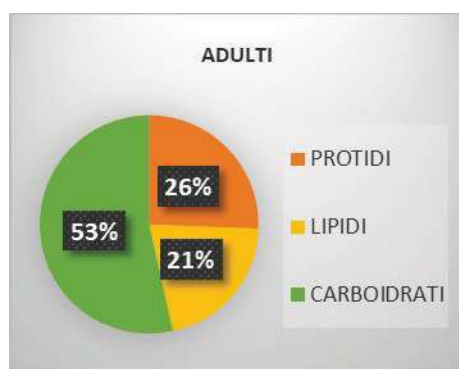
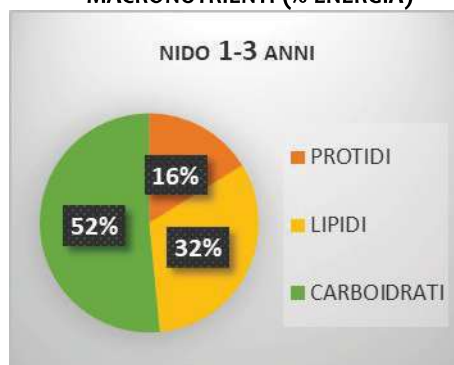
Energia (Kcal/Kjoule)	415/1736	1056/4418
Protidi (g)	16.7	39.7
Lipidi (g)	14.8	26.3
Glucidi (g)	53.9	172.0
Fibra	4.4	11.2

* legumi surgelati

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

3a SETTIMANA - GIO/D3

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia

Bocconcini di tacchino alla mugnaia

Zucchine alle erbe aromatiche

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Spinaci*	25	70
Ricotta ⁷	30	50
Farina "o" ¹	12	16
Uovo (tuorlo) ³	3	4
Salvia	q.b.	q.b.
Fiocchi di patate	3	5
Amido di mais	3	7
Burro ⁷	4	6
Parmigiano Reggiano ⁷	10	15

Tacchino (fesa)	30	90
Farina "o" ¹	6	12
Odori ⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Zucchine	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco ¹	20	
Pane bianco/integrale ¹		80

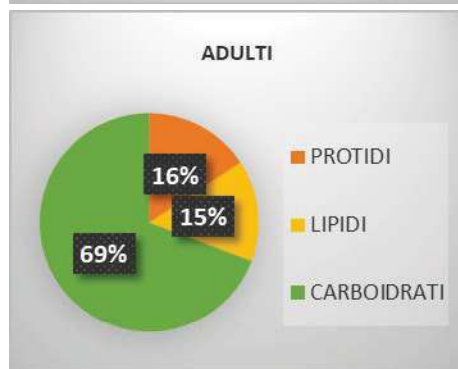
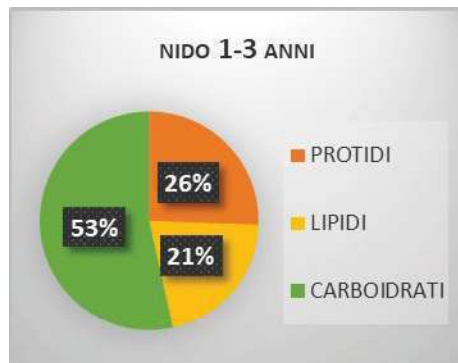
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	428/1791	1115/4665
Protidi (g)	21.8	39.6
Lipidi (g)	17.5	37.9
Glucidi (g)	46.1	175.6

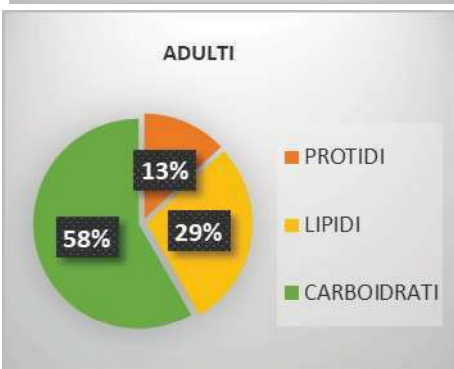
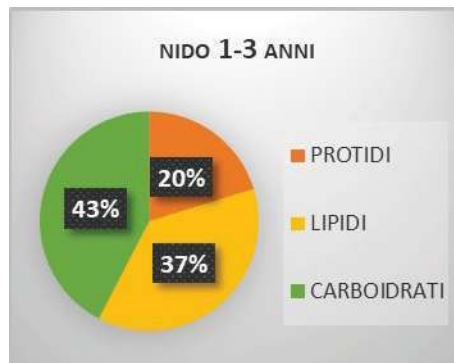
Fibra (g)	5.1	11.4
-----------	-----	------

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ **3a SETTIMANA - VEN/D3** **PRIMAVERA-ESTATE**

Menù del giorno:

Riso alla fontina
Frittata di zucchine
Spinaci saltati all'olio
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Fontina⁷	6	12
Olio extravergine	4	6

Uovo³	50 (1)	100 (2)
Zucchine	20	40
Latte p.s. UHT⁷	5	10
Parmigiano Reggiano⁷	3	7
Olio extravergine	1	3

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

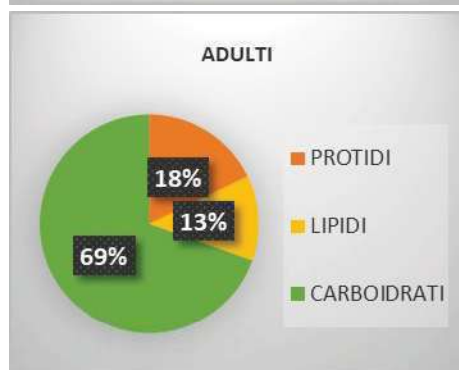
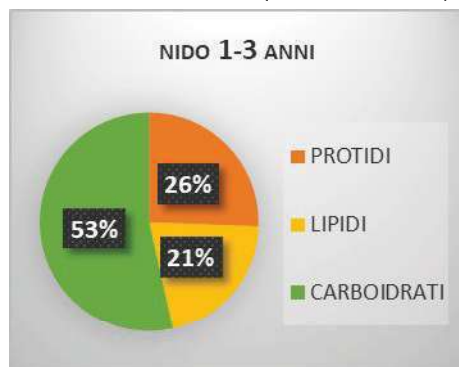
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

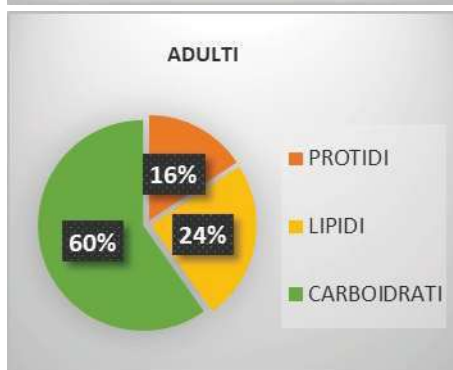
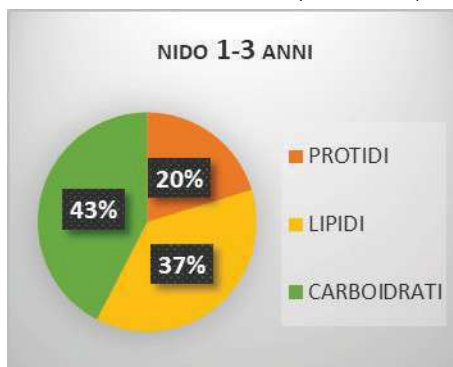
Energia (Kcal/Kjoule)	468/1958	1051/4397
Protidi (g)	21.8	40.6
Lipidi (g)	17.5	29.4
Glucidi (g)	46.1	160.1
Fibra (g)	5.3	11.8

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



LUNEDÌ

4a SETTIMANA - LUN/D4 PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Riso alle erbe aromatiche

Scaloppina di pollo alla pizzaiola

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano⁷	4	10
Olio extravergine	4	6

Pollo (petto)	30	90
Pomodori pelati	30	80
Mozzarella fiordilatte⁷	6	15
Farina "0"¹	8	14
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini*	100	200
Olio extravergine	4	7

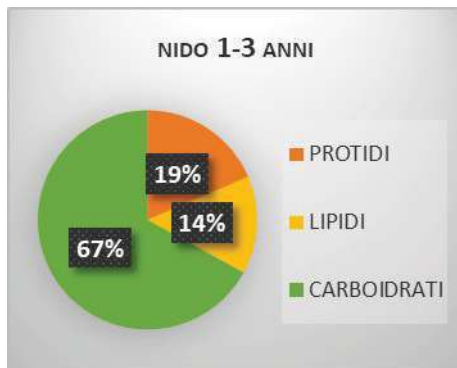
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

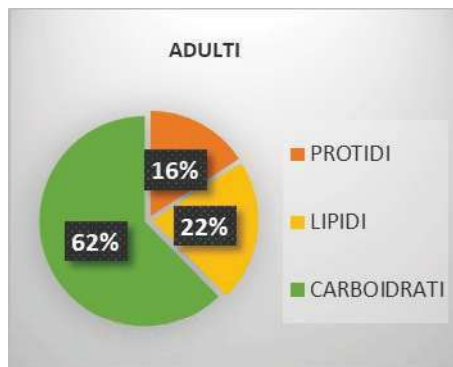
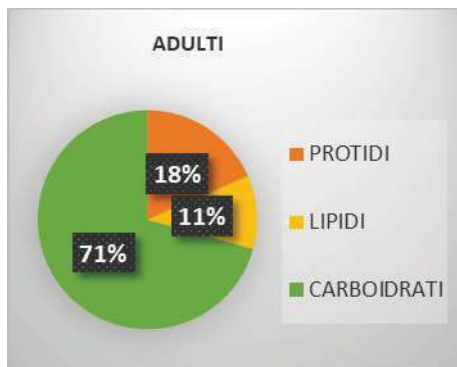
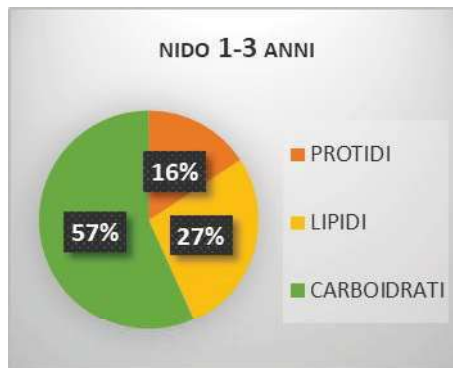
Energia (Kcal/Kjoule)	453/1895	1112/4653
Proteidi (g)	17.5	46.2
Lipidi (g)	14.3	27.1
Glucidi (g)	65.0	175.9
Fibra (g)	6.6	14.8

* prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MARTEDÌ

4a SETTIMANA - MAR/D4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Passato di ceci con pasta
Ricotta
Crudités (mousse)/crudités
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	20	
Pasta (integrale)¹		50
Ceci*	15	40
Pomodori pelati	7	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10

Ricotta⁷	40	80
----------------------------	----	----

Carote (mousse)	40	
Cetrioli (mousse)	40	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		70
Cetrioli		70
Olio extravergine	4	7

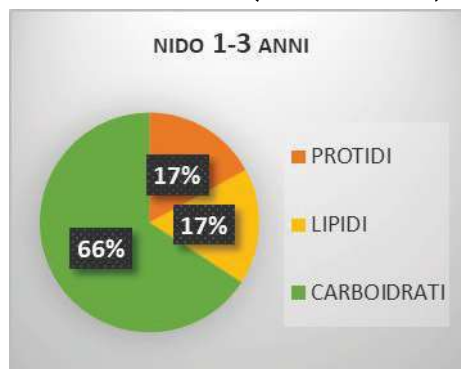
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

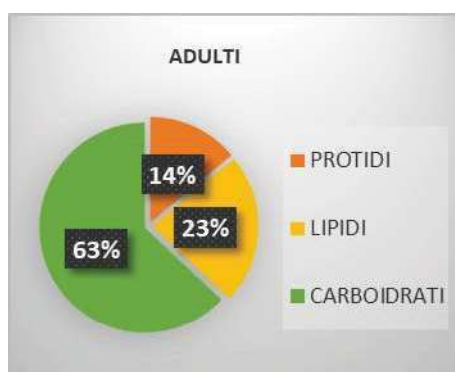
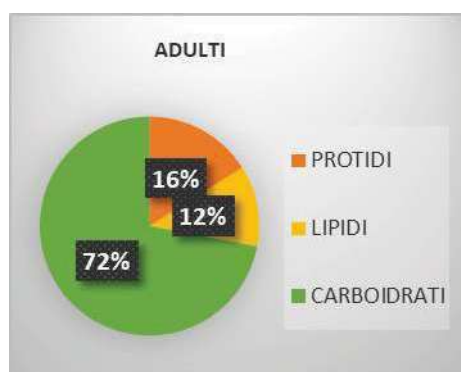
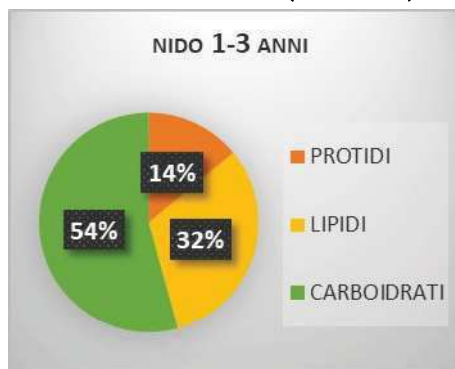
Energia (Kcal/Kjoule)	329/1377	994/4159
Protidi (g)	14.4	34.6
Lipidi (g)	13.6	26.3
Glucidi (g)	54.2	156.6
Fibra (g)	6.7	21.4

* legumi secchi

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



MERCOLEDÌ

4a SETTIMANA - MER/D4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Casarecce al pomodoro fresco
Sformato di asparagi
Pomodori insalatari
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Casarecce* ¹	50	120
Pomodori maturi	35	60
Carote	5	5
Odori ⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano ⁷	4	10

Asparagi**	60	80
Ricotta ⁷	8	20
Parmigiano Reggiano ⁷	5	9
Uovo ³	30	45
Odori ⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pomodori insalatari	70	150
Olio extravergine	4	7

Pane bianco ¹	20	
Pane bianco/integrale ¹		80

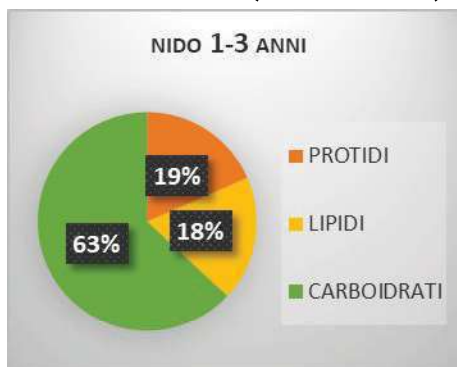
Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	504/2109	1141/4774
Protidi (g)	19.1	41.6
Lipidi (g)	19.2	33.1
Glucidi (g)	65.0	169.2
Fibra (g)	6.4	13.9

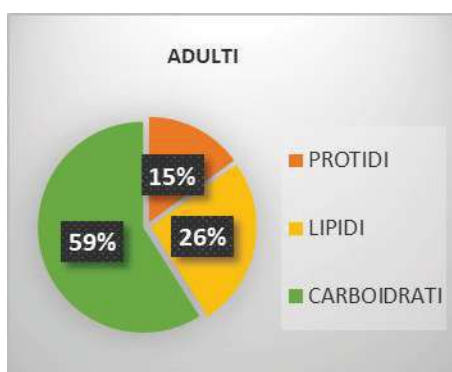
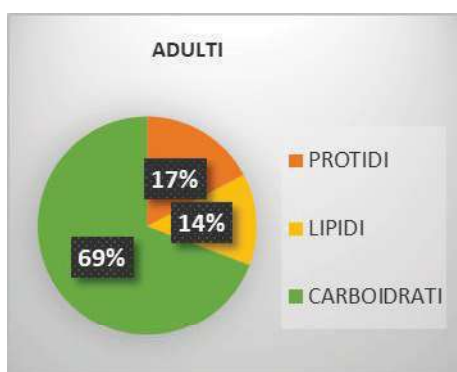
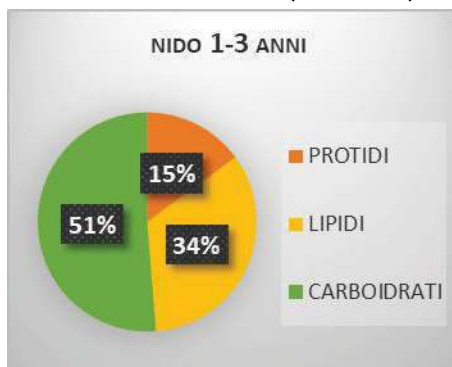
* pasta fresca di semola di grano duro

** prodotto orticolo surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



GIOVEDÌ

4a SETTIMANA - GIO/D4

PRIMAVERA-ESTATE

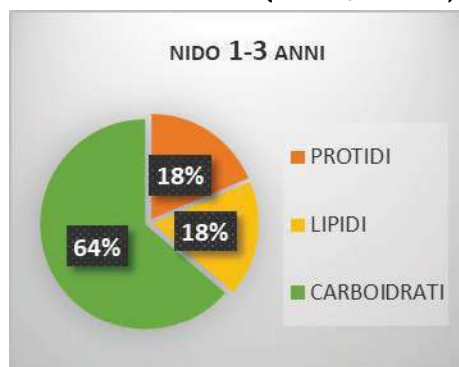
Menù del giorno:

Pasta alle melanzane
Filetto di merluzzo ai fiocchi di mais
Carote brasate
Pane
Frutta di stagione

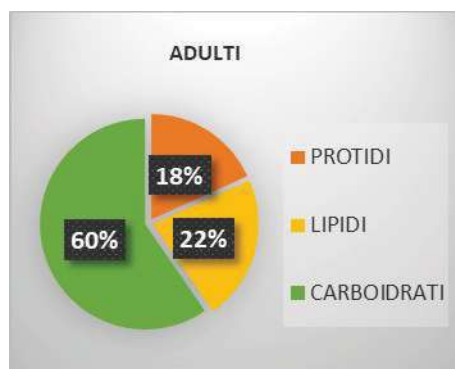
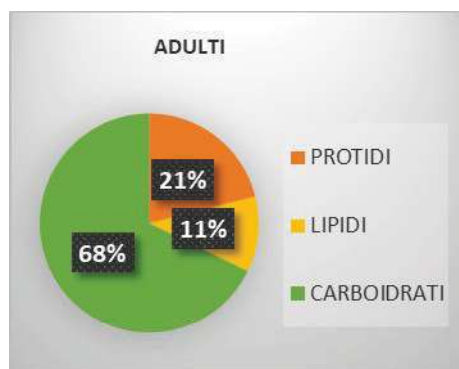
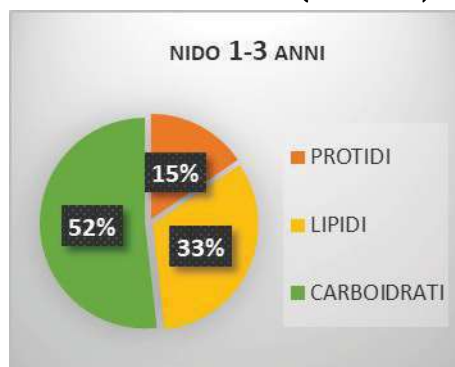
ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Melanzane	20	40
Cipollotti	3	8
Noci⁸		4
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano⁷	4	10
Merluzzo*⁴	40	110
Farina di mais tostato	10	25
Fiocchi di mais	2	3
Odori⁹	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Carote	100	200
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80
Frutta di stagione	100	200
Energia (Kcal/Kjoule)	456/1907	1132/4736
Protidi (g)	19.1	54.7
Lipidi (g)	18.2	29.2
Glucidi (g)	65.0	176.5
Fibra (g)	11.2	25.8

* prodotto ittico surgelato/congelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



VENERDÌ

4a SETTIMANA - VEN/D4

PRIMAVERA-ESTATE

Menù del giorno:

Pasta alla marinara
Filetto di platessa alla mugnaia
Fagiolini all'olio
Pane
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Pasta¹	40	
Pasta (integrale)¹		100
Merluzzo*⁴	20	35
Pomodori maturi	40	70
Capperi sott'aceto	2	3
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Platessa*⁴	40	120
Farina "0"¹	6	12
Odori⁹	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	30	100
Olio extravergine	4	7

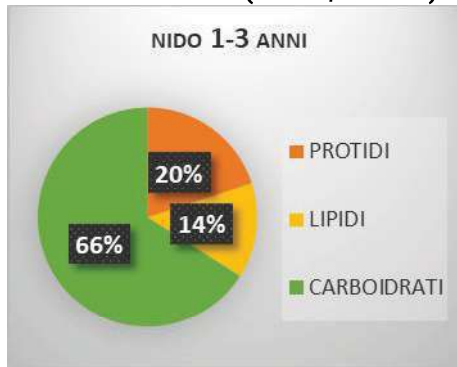
Pane bianco¹	20	
Pane bianco/integrale¹		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

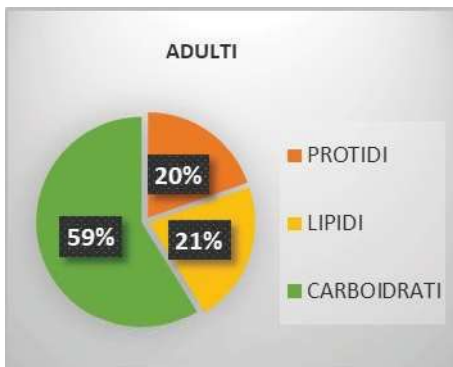
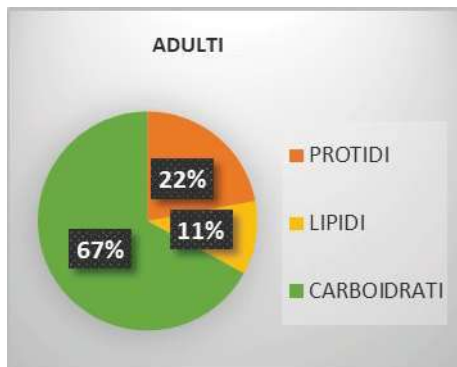
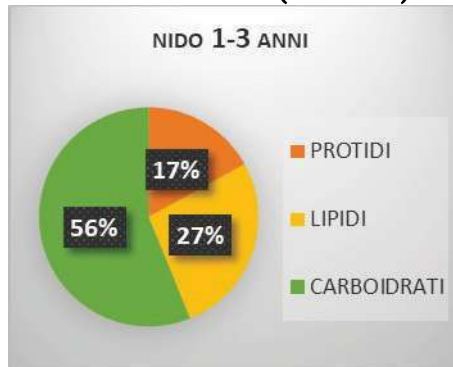
Energia (Kcal/Kjoule)	459/1920	1034/4326
Protidi (g)	19.5	50.9
Lipidi (g)	13.6	24.7
Glucidi (g)	65.6	154.9
Fibra (g)	5.7	20.3

* prodotto ittico congelato/surgelato

MACRONUTRIENTI (% PESO/GRAMMI)



MACRONUTRIENTI (% ENERGIA)



COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATI PRESSO GLI ASILI NIDO (12-36 mesi)
(nell'ambito del progetto frutta)

LUNEDÌ	<i>Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222</i>	Frutta di stagione* (g 100)
MARTEDÌ	<i>Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222</i>	Frutta di stagione* (g 100)
MERCOLEDÌ	<i>Energia/Kcal 66 Energia/Kjoule 276</i>	Banana (100 g)
GIOVEDÌ	<i>Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222</i>	Frutta di stagione* (g 100)
VENERDÌ	<i>Energia/Kcal 45 Energia/Kjoule 188</i>	Mela (g 100)

* frutto di stagione alternativo a banana e mela

MERENDE DEL POMERIGGIO SOMMINISTRATE PRESSO GLI ASILI NIDO (12-36 mesi)

LUNEDÌ	<i>Energia/Kcal 50 Energia/Kjoule 209</i>	Ciaccino¹ all'olio extravergine di oliva (g 30)
MARTEDÌ	<i>Energia/Kcal 64 Energia/Kjoule 268</i>	Yogurt intero BIO alla frutta⁷ (g 80)
MERCOLEDÌ	<i>Energia/Kcal 75 Energia/Kjoule 314</i>	Pane¹ con pomodoro e olio extravergine di oliva (g 30)
GIOVEDÌ	<i>Energia/Kcal 65 Energia/Kjoule 272</i>	Torta paradiso^{1,3,7} (g 25)
VENERDÌ	<i>Energia/Kcal 74 Energia/Kjoule 310</i>	Latte intero⁷ (g 50) + nr. 2 (g 10) biscotti secchi tipo "marie"¹



COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”

SCUOLE DELL’INFANZIA, PRIMARIE

E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

ALLEGATO TECNICO INTEGRATIVO

GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti la dieta svolge un ruolo necessario ed indispensabile. Va evidenziato infatti che l'alimentazione, se non adeguata alle esigenze cliniche del consumatore, può rappresentare essa stessa un grave pericolo per la salute con la comparsa di reazioni avverse talora anche gravi. Il rischio allergenico è più subdolo di quello igienico poiché le sostanze ad attività allergizzante possono contaminare gli ingredienti/materie prime di alcuni alimenti. Pertanto, potrebbe verificarsi la condizione che gli operatori del servizio tendano a sottovalutarne il rischio specifico a cui sono eventualmente esposti i soggetti allergici o intolleranti.

Il quadro che ne emerge resta diffusamente critico, soprattutto per la gestione delle diete speciali per patologia nell'ambito della ristorazione infantile e scolastica. Carente o non adeguata rispetto alla gravità è risultata spesso la valutazione stessa del rischio implicito nella erogazione delle diete speciali. L'epidemiologia non ci fornisce ancora dati precisi per la popolazione italiana, ma dati europei definiscono che le reazioni avverse agli alimenti hanno una prevalenza compresa fra l'1% ed il 2% nella popolazione adulta, con percentuali maggiori comprese tra il 3% e l'8%, nella popolazione infantile, data la maggiore sensibilità a tale problematica. I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano in media circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie, spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti, che condizionano pesantemente la loro alimentazione. Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico di eccellenza per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia. In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi anche a mensa e ciò comporta l'obbligo di una particolare attenzione ed organizzazione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione e somministrazione dei pasti. Considerato che il pasto consumato a scuola dovrebbe fornire circa il 35-40% delle kcal giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino con queste patologie, che sono spesso a lungo termine, non deve essere penalizzato dalla sua condizione ma, al pari dei suoi compagni, deve essere messo in grado di variare il più possibile la sua alimentazione, compatibilmente con la condizione di morbidità.

Pertanto, considerato che le tabelle dietetiche utilizzate nell'ambito della ristorazione di comunità e scolastica prevedono la presenza nel menù di alimenti protettivi, come pesce, frutta, verdura e legumi, allo scopo di promuovere abitudini alimentari corrette, tali criteri devono essere mantenuti anche per il bambino destinatario di dieta speciale e quindi il servizio di ristorazione deve essere adeguato a questa esigenza.

ORGANIZZAZIONE

L'aspetto logistico resta importantissimo per la corretta gestione del servizio ma è, purtroppo, generalmente sottovalutato. In ambito gestionale possono rilevarsi "incongruenze organizzative, causa molto frequente di errori e di inadeguata fruizione dei pasti, quali rappresentata il numero insufficiente degli operatori addetti alle attività di produzione, preparazione e somministrazione. Questo problema produce una serie di conseguenze negative. Ad esempio, se in fase di somministrazione il personale risulta insufficiente, l'attività avviene sotto una pressione ed una velocizzazione dei tempi, tali da indurre omissione dei controlli con seri rischi sia per il pasto collettivo convenzionale, sia soprattutto per quello delle diete speciali. Per la corretta gestione di tutto il processo, risulta fondamentale la sensibilizzazione degli operatori coinvolti. In particolare è importante che la gestione delle diete da parte del personale incaricato avvenga con lo scrupolo, la puntualità e il rigore necessari, sia nella preparazione che nella somministrazione, comunque sempre in collaborazione con personale scolastico attento, sensibile e informato. E' indispensabile che venga identificata sia in cucina che nel corso della somministrazione, una persona specificamente incaricata della gestione delle diete speciali, che abbia ricevuto una adeguata formazione.

Devono inoltre essere previste per la preparazione di diete speciali anche forniture di Alimenti Destinati ad Alimentazione Particolare (ADAP). Si tratta di prodotti regolamentati dalla Direttiva CEE 89/398, attuata con Decreto Legislativo n. 111/1992 e da specifiche norme di settore successivamente emanate, che ne definiscono le caratteristiche merceologiche e di composizione.

Sono riferimenti normativi: DPR n. 131/1998: Regolamento di attuazione del Decreto Legislativo 111/92; Decreto Ministero della Sanità 23 aprile 2001: Norme per attuazione di Direttiva 99/41/CE modifica della Direttiva CEE 89/398; Direttiva 2001/15/CE e successive modifiche; Decreto Legislativo n.31/2003 e successive modifiche: Decreto Ministero della Salute 31 agosto 2005; Decreto Legislativo n. 242/2005; Decreto Ministero della Salute 3 maggio 2007; Decreto Ministero della Salute 31 luglio 2007.

Gli ADAP sono alimenti che includono:

- A) prodotti dietetici;
- B) alimenti per la prima infanzia; i prodotti dietetici comprendono varie tipologie di alimenti, la cui caratteristica comune è quella di essere ideati e formulati per far fronte a specifiche esigenze nutrizionali di individui con turbe del processo di assorbimento intestinale, con problemi metabolici o comunque in condizioni fisiologiche particolari;
- C) prodotti dietetici a/ipoproteici per diete a/ipoproteiche destinati a fini medici speciali ai sensi della Direttiva 99/21/CE attuata con DPR n. 57/2002;
- D) prodotti dietetici senza glutine per celiachia la cui composizione ed etichettatura è definita dal Regolamento CE 41/1999.

Gli alimenti per la prima infanzia sono prodotti espressamente destinati ai lattanti (bambini di età inferiore ai 12 mesi) ed ai bambini fino ai tre anni di età. Tra questi prodotti rientrano:

- A) le formule per lattanti e le formule di proseguimento disciplinate dalla Direttiva 2006/141/CE, attuata con Decreto n. 82 del 9 aprile 2009;
- B) gli alimenti a base di cereali ed i baby food, disciplinati dalla Direttiva 96/5/CE attuata con DPR 128/1999, tale direttiva e le successive modifiche sono codificate con la Direttiva 2006/102/CE.

Poiché per il soggetto con allergia/intolleranza alimentare può essere sufficiente anche una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa dei sintomi, è indispensabile poter individuare con esattezza quali alimenti contengano l'agente allergizzante in modo tale da escluderli completamente dal menù dei soggetti con dieta speciale. A tale riguardo indispensabile è la disponibilità delle schede tecniche dei singoli prodotti, messe a disposizione dall'azienda di produzione.

Gli alimenti che più frequentemente sono risultati causa di allergia sono elencati nel Reg. UE 382/2021, che modifica, in parte, il Reg. CE 852/2004; per gli aspetti normativi relativi agli obblighi di etichettatura si fa riferimento al Reg. UE 1169/2011. Secondo le citate norme, tali ingredienti devono risultare indicati chiaramente in etichetta, sia se presenti come ingredienti del prodotto stesso, sia se contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici, sia se presenti come residui o contaminanti derivanti dalle pratiche di lavorazione.

Stoccaggio materie prime

Le materie prime destinate alla preparazione dei pasti dietetici ed i prodotti preconfezionati già pronti per il consumo devono essere conservati in luoghi igienicamente idonei, adottando particolari precauzioni in caso di prodotti deglutinati destinati ad utenti celiaci, onde evitare possibili ed eventuali contaminazioni crociate per contatto. Le stesse modalità devono essere rispettate anche nello stoccaggio delle materie prime deperibili da conservarsi a temperatura controllata. Le procedure di corretta prassi igienica messe in atto durante la conservazione di derrate alimentari diverse, al fine di prevenire la contaminazione microbiologica crociata (es. derivati del latte – prosciutto), danno sufficienti garanzie anche rispetto al rischio della contaminazione allergenica crociata (ad esempio frigoriferi separati oppure protezione degli alimenti mediante contenitori dotati di coperchio o chiusura).

Preparazione

Come già riferito in precedenza, è indispensabile l'identificazione, fra gli operatori della preparazione, del personale specificamente dedicato alla gestione delle diete speciali, che abbia ricevuto specifica ed idonea formazione.

Requisiti generali e requisiti strutturali (locali o aree/zone dedicate)

La preparazione delle diete speciali deve avvenire in un locale appositamente dedicato o, quando non sia possibile, in una zona ben identificata e separata dalle attività principali, utilizzando piani di lavoro, attrezzature, strumenti ben identificabili e prevedendo comunque e sempre un'accurata procedura di sanificazione delle attrezzature ed utensili. Il locale dedicato - o la zona separata della cucina deputata alla preparazione delle diete speciali - deve essere di dimensione adeguata al numero di pasti da preparare, al numero delle diverse tipologie di diete speciali ed al numero degli operatori impiegati nelle fasi produttive. Tale locale (o zona) deve quindi essere separato dalle altre zone e sufficientemente ampio, tale da:

- evitare l'ingombro dei materiali e delle attrezzature installate;
- consentire adeguati spazi di lavoro del personale;
- offrire le massime garanzie di igiene e sicurezza da contaminazione da allergeni durante tutte le fasi della lavorazione.

Quando gli spazi strutturali della cucina non consentano l'individuazione di uno spazio dedicato, può essere accettata anche la differenziazione temporale delle preparazioni a condizione che sia prevista un'accurata procedura di sanificazione di locali e attrezzature. Questo vale anche nel caso di impiego di attrezzature specifiche per l'attività ad uso promiscuo, quali, ad esempio, grattugie, tritacarne, frullatori, mixer ad immersione, ecc. . Se anche la cottura degli alimenti avviene con attrezzature comuni, queste dovranno essere utilizzate in tempi diversi previa adeguata sanificazione. Quando si ricorre alla differenziazione temporale è opportuno che venga data precedenza alla preparazione delle diete speciali rispetto alle preparazioni dei pasti convenzionali in modo da evitare al massimo il rischio di contaminazione. Soprattutto nel caso di differenziazione temporale, le procedure adottate e la tempistica delle fasi di preparazione devono essere descritte nel manuale di autocontrollo, dettagliatamente esplicitate e rigorosamente applicate e documentate.

I pasti recapitati in asporto e destinati ad utenti a regime di dieta speciale, come nella situazione in essere, il confezionamento dovrà avvenire nel modo di seguito indicato.

- Ciascuna preparazione (primo piatto, secondo piatto, contorno) dovrà essere confezionata in contenitori monoporzione.

- Il pasto destinato ad utenti a regime di dieta speciale (menù dietetico completo: primo piatto, secondo piatto, contorno, frutta, pane, ecc.) dovrà essere collocato per il trasporto in un contenitore termico individuale. Poiché con questo tipo di confezionamento l'inerzia termica è modesta, i contenitori dovranno essere idonei a mantenere la temperatura adeguata sino al momento del consumo o della eventuale riattivazione termica.

- I contenitori monoporzione dovranno recare l'etichettatura chiara e leggibile del nominativo (nome e cognome) e della sede dell'utente destinatario, al fine di escludere in modo assoluto la possibilità di errori/scambi di utente. Il confezionamento del prodotto finito e la sua eventuale conservazione (in contenitori ad uso esclusivo e opportunamente etichettati) dovranno essere effettuati all'interno dello stesso locale/zona identificato per la produzione dell'alimento. I materiali utilizzati per il confezionamento dei pasti (contenitori e pellicole protettive) devono essere conformi ai requisiti previsti dalla normativa vigente e adatti a resistere alle alte temperature (esenti da PVC) nel caso di "legame caldo". Per i contenitori è consigliato l'impiego di coperchi e pellicole in materiale trasparente in modo da rendere sempre visibile il contenuto degli stessi.

Somministrazione

Anche la fase della somministrazione dovrà essere adeguatamente monitorata. Per questo è necessario individuare anche fra gli operatori della somministrazione un addetto specificamente formato alla gestione delle diete speciali. Al momento del ricevimento e dell'apertura della confezione, l'operatore, oltre a controllare nome e cognome dell'utente, dovrà verificare anche che il pasto corrisponda a quanto previsto dal menù speciale del giorno. L'operatore della somministrazione e il personale di assistenza al pasto (educatore, docente, collaboratore scolastico) deve quindi essere opportunamente informato in modo da potersi rendere conto, anche per semplice osservazione, se sia stato consegnato a una preparazione idonea all'utente con una specifica allergia o intolleranza. In caso di riscontro negativo, dovranno intraprendersi immediatamente tutte le misure idonee ad evitare il consumo.

Accesso, tracciabilità e documentazione

Nel rispetto dell'obbligo della riservatezza, il soggetto gestore del servizio è tenuto a mettere in atto misure di sicurezza all'interno della propria organizzazione, per la protezione dei dati personali. Per la corretta gestione della dieta speciale è comunque importante che tutti i soggetti coinvolti, pur con funzioni e compiti diversi, siano adeguatamente informati circa:

1. l'identificazione dell'utente cui va somministrata la specifica dieta speciale;
2. gli alimenti non idonei a quell'utente;
3. i rischi connessi al consumo di alimenti non idonei;
4. le indicazioni necessarie e sufficienti a evitare errori di somministrazione;
5. le procedure di gestione di eventuali emergenze.

L'autorizzazione all'acquisizione ed al trattamento dei dati personali relativi all'utente è prevista dal GDPR di cui al Reg. UE 679-2016 (GDPR) che abroga solo parte del D. Lgs. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dati personali".

Presso il centro cottura è consultabile una documentazione completa ed aggiornata (conservata in apposito registro di facile consultazione) contenente il nominativo dei soggetti a dieta speciale, la certificazione sanitaria relativa, il menù corrispondente a ciascuna dieta con l'indicazione degli alimenti da escludersi. Presso il centro cottura viene raccolta e custodita la documentazione relativa alla registrazione di tutte le eventuali non conformità verificatesi nell'erogazione delle diete speciali e delle relative azioni correttive. Per ciò che riguarda le diete speciali non si ritiene indispensabile la predisposizione di pasto-test specifico (pasto campione) per la singola tipologia di dieta.

Presso la sala di somministrazione è consultabile una documentazione completa e aggiornata contenente il nominativo dei soggetti a dieta speciale, il menù corrispondente a ciascuna dieta con l'indicazione degli alimenti da escludersi, il rischio derivante da ingestione di alimenti inadatti (allergia o intolleranza) e le procedure di emergenza da seguire in caso di errore di somministrazione. Diventa importante la conservazione di quanto residua del pasto consumato, se presente, nel caso in cui si verifichi un errore nella somministrazione o si evidenzi una sintomatologia riconducibile alla patologia dell'utente dopo il consumo di quanto somministrato. Questo per verificare o escludere la presenza di alimenti non idonei eventualmente responsabili della sintomatologia.

ALLEGATO II – REG. (UE) 1169-2011
(sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze)

- Cereali contenenti glutine cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati.
- Crostacei e prodotti derivati.
- Uova e prodotti derivati.
- Pesce e prodotti derivati.
- Arachidi e prodotti derivati.
- Soia e prodotti derivati.
- Latte e prodotti derivati (compreso il lattosio).
- Frutta a guscio cioè mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan [*Carya illinoiesis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati.
- Sedano e prodotti derivati.
- Senape e prodotti derivati.
- Semi di sesamo e prodotti derivati.
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂.
- lupino e prodotti a base di lupino.
- molluschi e prodotti a base di molluschi.



MODALITÀ PROCEDURALI PER LA PREPARAZIONE E LA SOMMINISTRAZIONE DELLE DIETE SPECIALI

Le diete speciali (per patologia o esigenze religiose ed etiche), come ampiamente trattato in precedenza, necessitano di una particolare cura ed attenzione nel corso di tutte le fasi preparatorie (produzione, confezionamento, somministrazione). Si rendono, per questo, indispensabili l'applicazione di corrette metodologie e la disponibilità di adeguati requisiti strutturali (utensili, attrezzature, spazi) al fine di garantire sufficienti condizioni di sicurezza alimentare e ridurre le possibili contaminazioni crociate.

La manipolazione del cibo dell'utente allergico (o intollerante) richiede particolari precauzioni. E' per questo necessario che tutto il personale coinvolto, a diverso titolo, nelle varie fasi del servizio di ristorazione sia informato della presenza di soggetti destinatari di una dieta personalizzata.

La preparazione delle diete speciali necessita tutta una serie di attenzioni:

- gli alimenti destinati devono essere opportunamente controllati nella loro ingredientistica e mantenuti separati dagli alimenti utilizzati per i pasti del menù ordinario; per questo sarà necessario disporre di aree dedicate e di attrezzature/utensili ad uso esclusivo;
- particolare vigilanza dovrà essere garantita alla priorità temporale nelle preparazioni destinate ad allergici ed alle modalità di confezionamento;
- per le preparazioni deglutinate destinate ad utenti celiaci sarà fatto riferimento alle disposizioni della DGRT 1128-2020 (aggiornamento della DGRT 180-2018) ed alle specifiche indicate nel "Prontuario degli Alimenti" (AIC);

Anche le modalità di distribuzione/somministrazioni devono prevedere adeguate accortezze:

- le preparazioni destinate alle diete speciali, opportunamente ripartite in monoporzioni contrassegnate con i riferimenti dell'utente destinatario, saranno distribuite con anticipo rispetto alla distribuzione dei pasti del menù ordinario;
- la somministrazione sarà sempre preceduta da un attento controllo del pasto e dalla corretta identificazione del destinatario.

L'Ufficio Scuola del Comune di Sovicille provvede a dare corretta informazione all'utenza, anche per il tramite del sito istituzionale, del menù scolastico in uso, ricevendo, al momento della iscrizione degli utenti al servizio di ristorazione scolastica, le richieste relative all'attivazione di diete speciali, corredate da certificazione medica (per le diete di patologia e intolleranze/allergie) e da semplice richiesta/dichiarazione del genitore esercitante la patria potestà sul minore per le diete in risposta ad esigenze religiose e culturali.

L'Ufficio Scuola, ricevuta l'intera documentazione medica relativa alla richiesta di dieta speciale per patologia, provvede al conferimento dell'incarico di predisposizione della dieta specifica a professionista abilitato (dietista e nutrizionista), in conformità a quanto richiamato al paragrafo 2.3.1 della DGRT 898/2016.

Per l'attivazione delle diete speciali per motivazioni religiose/culturali, l'Ufficio Scuola provvederà nei termini indicati al paragrafo 2.3.3 della sopra richiamata DGRT.

Per l'adozione della cosiddetta "dieta in bianco" o "dieta leggera" l'Ufficio Scuola tiene in prima considerazione il fatto che detto regime debba introdotto con particolare moderazione e solo in seguito a problematiche di natura gastrointestinale e fasi post-influenzali, al fine di ridurre il ricorso indiscriminato a questo tipo di dieta speciale in sostituzione di quanto non gradito e previsto dal menù del giorno e, quindi, in assenza di reali motivi giustificativi. La "dieta in bianco" è necessario che preveda la somministrazione di alimenti naturalmente poveri di grassi animali e l'impiego di condimenti a crudo.

Nelle schede/ricette del menù ordinario, vengono segnalati in **"grassetto-corsivo"** gli ingredienti ad attività allergizzante. Per la matrice "odori", stante la possibilità che vi sia ricompreso il **"sedano"**, si è provveduto all'indicazione **"Odori⁹"**.

Di seguito sono riportate le proposte più ricorrenti di "dieta speciale", con l'indicazione delle preparazioni sostitutive, ancora indicate in **"grassetto-corsivo"**.

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/ stracchino**)	Caciotta	Frittata al parmigiano
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/ <u>stracchino*</u>	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/ <u>tortellini al pomodoro fresco*</u>	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

**per gli utenti dell'infanzia*

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
MENÙ AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino*)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure		Carote(<u>mousse*</u>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
	Fagiolini all'olio		
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<u>mousse*</u>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (<u>mousse*</u>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<u>mousse*</u>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

*per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
 DIETA SPECIALE N. 1 = **allergia e intolleranza a latte e derivati**
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Prosciutto cotto**	Bresaola	Filetto di platessa gratinato
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al radicchio rosso	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci saltati all'olio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	<u>Riso al pesto alla genovese*</u>	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	<u>Crocchette gratinate di legumi*</u>
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso all'olio
Bresaola	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
<u>Polpette di tacchino in bianco*</u>	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Fagioli cannellini all'olio
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* polpette, crocchette di legumi e pesto alla genovese saranno preparati senza parmigiano, pecorino, latte e derivati

** il prosciutto cotto servito è privo di latte e derivati

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 PRIMAVERA–ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
 DIETA SPECIALE N. 1 = **allergia e intolleranza a latte e derivati**
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Bresaola	Scaloppina di pollo al pomodoro
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Ceci all'olio	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Prosciutto cotto***
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
<u>Pasta al pesto alla genovese*</u>	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
<u>Frittata*</u>	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Filetto di platessa gratinato
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/tortellini al <u>pomodoro fresco****</u>	Pasta al pomodoro fresco	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa di pomodoro*	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al pomodoro fresco	Riso all'olio	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco*</u>	<u>Frittata di zucchine*</u>	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

* polpette, crocchette di legumi, burger di lenticchie, pesto alla genovese, tortellini e frittata saranno preparati senza parmigiano, pecorino, latte e derivati

** per gli utenti dell'infanzia

*** **il prosciutto cotto servito è privo di latte e derivati**

**** i tortellini sono privi di latte e derivati

DIETA SPECIALE N. 1 = allergia e intolleranza a latte e derivati
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Prosciutto cotto***	Bocconcini di pollo gratinati	Filetto di platessa gratinato
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote (mousse**) /carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al radicchio rosso	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci saltati all'olio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	<u>Riso al pesto alla genovese*</u>	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	<u>Polpette di carote*</u>	Fesa di tacchino al forno	<u>Crocchette gratinate di legumi*</u>
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso all'olio
Prosciutto cotto***	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	<u>Polpette di cavolfiore*</u>	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
<u>Polpette di tacchino in bianco*</u>	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	<u>Fagioli cannellini (crema**) all'olio</u>
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* polpette, crocchette di legumi e pesto alla genovese saranno preparati senza parmigiano, pecorino, latte e derivati

** per i piccoli utenti del nido

*** il prosciutto cotto servito è privo di latte e derivati

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Fagioli cannellini (crema**) all'olio	Scaloppina di pollo al pomodoro
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<u>mousse**</u>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Ceci (crema)* all'olio	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Prosciutto cotto***
Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese*	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata*	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Filetto di platessa gratinato
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	<u>Tortellini al pomodoro fresco*</u>	Pasta al pomodoro fresco	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa di pomodoro*	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al pomodoro fresco	Riso all'olio	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco*</u>	<u>Frittata di zucchine*</u>	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

*polpette, crocchette di legumi, burger di lenticchie, pesto alla genovese e frittata saranno preparati senza parmigiano, pecorino, latte e derivati

** per i piccoli utenti del nido

*** il prosciutto cotto servito è privo di latte e derivati

**** i tortellini sono privi di latte e derivati

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 2 = allergia e intolleranza a uova e derivati
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/ <u>stracchino**</u>)	Caciotta	Filetto di platessa gratinato
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Bresaola	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	<u>Polpette di carote*</u>	Fesa di tacchino al forno	<u>Crocchette gratinate di legumi *</u>
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	<u>Polpette di cavolfiore*</u>	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
<u>Polpette di tacchino in bianco*</u>	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*polpette e crocchette di legumi saranno preparate senza uova e derivati

** per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 PRIMAVERA–ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 2 = allergia e intolleranza a uova e derivati
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fior di latte/ <u>stracchino**</u>	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Bresaola	Prosciutto cotto	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Bocconcini di pollo salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	<u>Sformato di asparagi*</u>
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/ <u>pasta pomodoro fresco*</u>	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
<u>Burger di lenticchie con salsa allo yogurt*</u>	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco*</u>	Filetto di platessa alla mugnaia	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

*polpette, crocchette di legumi, sformato e burger di lenticchie saranno preparati senza uova e derivati

** per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
 MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
 AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 2 = allergia e intolleranza a uova e derivati
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino**) / Fagiolini all'olio	Caciotta	Filetto di platessa gratinato
Composta di verdure		Carote (mousse**) / carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Prosciutto cotto	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	<u>Polpette di carote*</u>	Fesa di tacchino al forno	<u>Crocchette gratinate di legumi*</u>
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	<u>Polpette di cavolfiore*</u>	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
<u>Polpette di tacchino in bianco*</u>	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*polpette, crocchette di legumi saranno preparate senza uova e derivati

** per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA

MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026

PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

DIETA SPECIALE N. 2 = allergia e intolleranza a uova e derivati

(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino**	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<u>mousse**</u>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Prosciutto cotto	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Bocconcini di pollo salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	<u>Sformato di asparagi*</u>
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Pasta al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
<u>Burger di lenticchie con salsa allo yogurt*</u>	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco*</u>	Filetto di platessa alla mugnaia	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

*polpette, crocchette di legumi, sformato e burger di lenticchie saranno preparati senza uova e derivati

** per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 3 = allergia e intolleranza a prodotti ittici e derivati
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Bocconcini di pollo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino*)	Caciotta	Frittata al parmigiano
Composta di verdure		Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Bresaola	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Scaloppina di tacchino alla mugnaia
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 PRIMAVERA–ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 3 = allergia e intolleranza a prodotti ittici e derivati
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Prosciutto cotto	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/tortellini al pomodoro fresco*	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Bresaola	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Bocconcini di pollo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Scaloppina di pollo alla mugnaia	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

*per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA

MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026

MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

DIETA SPECIALE N. 3 = allergia e intolleranza a prodotti ittici e derivati

(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio

Bocconcini di pollo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/ stracchino*)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote (<i>mousse*</i>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Prosciutto cotto	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Scaloppina di tacchino alla mugnaia
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
 MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 3 = allergia e intolleranza a prodotti ittici e derivati
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche

Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<i>mousse*</i>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Prosciutto cotto	Ricotta
Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Bocconcini di pollo al limone	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Bocconcini di pollo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglio	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta all'olio
Scaloppina di pollo alla mugnaia	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Ricotta
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

* per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026 AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE DIETA SPECIALE N. 4 = celiachia (enteropatia da glutine) e intolleranze (non celiache - NCGS) da sensibilità al glutine (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini di mais	Minestrone di verdure con riso	Pasta deglutinata /mais al pomodoro	Pasta deglutinata /mais al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo	Panaccio deglutinato	Caciotta	Frittata al parmigiano

salvia e limone	ai tre colori (mozzarella/ stracchino*) Fagiolini all'olio		
Composta di verdure		Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta deglutinata /mais all'aglione	Pasta deglutinata/mais alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con pasta deglutinata/mais
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta deglutinata /mais	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con riso	Pasta deglutinata /mais alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane de glutinato	Polpette di carote**	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi**
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta deglutinata /mais alla marinara	Pasta deglutinata /mais al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore**	Filetto di merluzzo gratinato**
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta deglutinata /mais al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta deglutinata /mais al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

Note: farina "o" e pane, quando presenti tra gli ingredienti delle preparazioni, saranno sostituiti dagli analoghi deglutinati; il pane servito è deglutinato/mais; **tutti i prodotti deglutinati destinati a utenti celiaci sono certificati (Prontuario AIC)**

*per gli utenti dell'infanzia

**per le preparazioni gratinate si utilizza farina di mais tostato

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE DIETA SPECIALE N. 4 = celiachia (enteropatia da glutine) e intolleranze (non celiache - NCGS) da sensibilità al glutine (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)
--

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini di mais	Crema di zucchine con riso	Crema di pomodoro con pasta deglutinata /mais	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al	Mozzarella fiordilatte/	Pecorino	Scaloppina di pollo alla

forno	<u>stracchino*</u>		pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta deglutinata /mais al pomodoro fresco	Pasta deglutinata /mais al sugo finto	Pasta deglutinata /mais al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta deglutinata /mais
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta deglutinata /mais al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Pasta deglutinata /mais al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/ <u>tortellini deglutinati al pomodoro fresco*</u>	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta deglutinata /mais alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato**	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta deglutinata /mais all'aglione	Pasta deglutinata /mais al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata deglutinata/mais al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

Note: farina "o" e pane, quando presenti tra gli ingredienti delle preparazioni, saranno sostituiti dagli analoghi deglutinati; il pane servito è deglutinato/mais; **tutti i prodotti deglutinati destinati a utenti celiaci sono certificati (Prontuario AIC)**

*per gli utenti dell'infanzia **per le preparazioni gratinate si utilizza farina di mais tostato

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026 MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE DIETA SPECIALE N. 4 = celiachia (enteropatia da glutine) e intolleranze (non celiache - NCGS) da sensibilità al glutine (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini di mais	Minestrone di verdure con riso	Pasta deglutinata /mais al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio deglutinato ai tre colori	Caciotta	Frittata

Composta di verdure	(mozzarella/ stracchino*)	Carote (<i>mousse*</i>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
	Fagiolini all'olio		
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta deglutinata /mais all'aglione	Pasta deglutinata/mais alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con pasta deglutinata/mais
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salsa e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con riso	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con riso	Pasta deglutinata /mais alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote**	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi**
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati**	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta deglutinata /mais all'olio	Pasta deglutinata /mais al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbetto aromatiche	Polpette di cavolfiore**	Filetto di merluzzo gratinato**
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta deglutinata /mais al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta deglutinata /mais al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

Note: farina "o" e pane, quando presenti tra gli ingredienti delle preparazioni, saranno sostituiti dagli analoghi deglutinati; il pane servito è deglutinato/mais; **tutti i prodotti deglutinati destinati a utenti celiaci sono certificati (Prontuario AIC)**

* per i piccoli utenti del nido **per le preparazioni gratinate si utilizza farina di mais tostato

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE DIETA SPECIALE N. 4 = celiachia (enteropatia da glutine) e intolleranze (non celiache - NCGS) da sensibilità al glutine (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini di mais	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con pasta deglutinata/mais	Riso alle erbetto aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fior di latte/ stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola

Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<i>mousse*</i>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta deglutinata/mais al pomodoro fresco	Pasta deglutinata/mais al sugo finto	Pasta deglutinata/mais al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta deglutinata/mais
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta deglutinata/mais al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Pasta deglutinata/mais al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini deglutinati al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta deglutinata/mais alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato**	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta deglutinata/mais all'aglione	Pasta deglutinata/mais al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta deglutinata/mais alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

Note: farina "o" e pane, quando presenti tra gli ingredienti delle preparazioni, saranno sostituiti dagli analoghi deglutinati; il pane servito è deglutinato/mais; tutti i prodotti deglutinati destinati a utenti celiaci sono certificati (Prontuario AIC)

* per i piccoli utenti del nido **per le preparazioni gratinate si utilizza farina di mais tostato

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 5 = allergia e intolleranza a frutta a guscio
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/ stracchino**)	Caciotta	Frittata al parmigiano

Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta al pomodoro	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso all'olio	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio
Note: verificare nelle schede tecniche di tutti i prodotti utilizzati l'assenza dell'indicazione "può contenere tracce di frutta a guscio" <i>*per gli utenti dell'infanzia</i>			
COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE DIETA SPECIALE N. 5 = allergia e intolleranza a frutta a guscio (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)			
1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio

MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta all'olio	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta all'olio	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco*	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta all'olio
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Arista di suino al forno
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

Note: verificare nelle schede tecniche di tutti i prodotti utilizzati l'assenza dell'indicazione "può contenere tracce di frutta a guscio"

**per gli utenti dell'infanzia*

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
 MENÙ SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
 MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 5 = allergia e intolleranza a frutta a guscio
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino*)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote(<u>mousse*</u>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ

Pasta all'aglio	Pasta al pomodoro	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso all'olio	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta alla amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo Gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

Note: verificare nelle schede tecniche di tutti i prodotti utilizzati l'assenza dell'indicazione "può contenere tracce di frutta a guscio"
*per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
MENÙ SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 5 = allergia e intolleranza a frutta a guscio
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (mousse*) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ

Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<i>mousse*</i>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta all'olio	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta all'olio
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

Note: verificare nelle schede tecniche di tutti i prodotti utilizzati l'assenza dell'indicazione "può contenere tracce di frutta a guscio"

**per i piccoli utenti del nido*

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 6 = motivazioni etnico-religiose: no suino
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino**)	Caciotta	Frittata al parmigiano
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa	Fesa di tacchino	Filetto di platessa alla	Sovracoscia (magra) di

verde	all'olio	salvia e limone	pollo al forno
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	<u>Pasta alla amatriciana*</u>
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*pasta alla amatriciana sarà preparata senza prosciutto

** per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 6 = motivazioni etnico-religiose: no suino
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fior di latte/stracchino**	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al

alla genovese			pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Insalata di semi misti e frutta a guscio/ ravioli al pomodoro fresco**	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco**</u>	Frittata di zucchine	Fesa di tacchino all'olio
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

*le polpette di vitellone saranno preparate senza prosciutto

**per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA
 MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026
 MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 6 = motivazioni etnico-religiose: no suino
 (in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino**)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote (<u>mousse**</u>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Fesa di tacchino all'olio	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	<u>Pasta alla amatriciana*</u>
Hamburger + rosetta	Polpette di carote	Fesa di tacchino al	Crocchette gratinate di

di pane		forno	legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

*pasta alla amatriciana sarà preparata senza prosciutto

** per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA

MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026

PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

DIETA SPECIALE N. 6 = motivazioni etnico-religiose: no suino

(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino**	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (<u>mousse**</u>) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (<u>mousse**</u>) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi

Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchine	Ravioli al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	<u>Polpette di vitellone in bianco*</u>	Frittata di zucchine	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

* le polpette di vitellone saranno preparate senza prosciutto

** per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 7 = motivazioni etnico-religiose: no carne
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pici al pomodoro	Pasta al pesto di cavolo nero
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino*)	Caciotta	Frittata al parmigiano
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Insalata di verdure miste
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pici all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Filetto di platessa alla salvia e limone	Ricotta
Insalata di finocchi	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta al pomodoro

Lenticchie in tegame	Polpette di carote	Ceci all'olio	Crocchette gratinate di legumi
Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Crudités
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta alla marinara	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Ricotta	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Filetto di platessa alle erbe aromatiche	Frittata	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Fagioli cannellini all'olio
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
 MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA) – 2025/2026
 PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE
DIETA SPECIALE N. 7 = motivazioni etnico-religiose: no carne
(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Filetto di merluzzo alla mugnaia	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Filetto di platessa gratinato
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Ceci all'olio	Parmigiano Reggiano	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Crudités	Insalata di verdure	Pomodori insalatari

		miste	
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchini	Insalata di semi misti e frutta a guscio/ ravioli al pomodoro fresco*	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Lenticchie in tegame	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata mista con ravanelli	Fagiolini all'olio	Zucchini alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pici all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Schiacciata al pomodoro
Filetto di platessa salvia e limone	Frittata	Frittata di zucchini	Fagioli cannellini all'olio
Zucchini all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste

* per gli utenti dell'infanzia

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA

MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026

MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

DIETA SPECIALE N. 7 = motivazioni etnico-religiose: no carne

(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Panaccio ai tre colori (mozzarella/stracchino*)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure	Fagiolini all'olio	Carote (<i>mousse*</i>) /carote julienne	Broccoletti al vapore
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglione	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Filetto di platessa alla salvia e limone	Ricotta
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto alla genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta al pomodoro
Lenticchie (<i>crema*</i>) in tegame	Polpette di carote	Ceci (<i>crema*</i>) all'olio	Crocchette gratinate di legumi

Cavolfiore all'olio	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Filetto di platessa alle erbe aromatiche	Frittata	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Fagioli cannellini (crema*) all'olio
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

* per i piccoli utenti del nido

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA

MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12 -36 MESI) – 2025/2026

PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

DIETA SPECIALE N. 7 = motivazioni etnico-religiose: no carne

(in grassetto corsivo sono riportate le preparazioni sostitutive rispetto al menù ordinario)

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso alle erbe aromatiche
Filetto di merluzzo alla mugnaia	Mozzarella fiordilatte/stracchino*	Pecorino	Filetto di platessa gratinato
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (mousse*) /carote julienne	Fagiolini all'olio
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (mousse*) /crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (mousse*) /crudités
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Pasta al pesto alla genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Ceci (crema*) all'olio	Parmigiano Reggiano	Sformato di asparagi

Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata verde	Pomodori insalatari
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alle zucchini	Ravioli al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Lenticchie (crema*) in tegame	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchini alle erbe aromatiche	Carote brasate
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Frittata	Frittata di zucchini	Filetto di merluzzo alla mugnaia
Zucchini all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

* per i piccoli utenti del nido

PROGRAMMAZIONE DEL “PRANZO ALTERNATIVO”
IN SOSTITUZIONE DEL PRANZO DEL GIORNO PREVISTO DAL MENU’ ORDINARIO

Per far fronte a situazioni eccezionali e di emergenza, che non rendono possibile la produzione di quanto previsto dal menù del giorno (in rapporto alla proclamazione di scioperi di categoria, improvvisa indisponibilità del personale a prendere servizio per malattia, mancata erogazione dell'acqua di rete ed altre situazioni simili), il servizio di ristorazione sarà, comunque, assicurato all'utenza ricorrendo alla programmazione di un pranzo alternativo in buona parte predisposto dal fornitore abituale dei prodotti da forno.

Nel limite delle possibilità temporali oggettive, di detta evenienza sarà fornita all'utenza ed alle famiglie anticipata comunicazione.

Di seguito si riporta il dettaglio tecnico di quanto previsto per la fattispecie considerata, con riferimento a grammature e scomposizione nutrizionale per fascia di età.

UTENTI DELL'ASILO NIDO (12-36 MESI)

- **Focaccia (ciaccino)¹** con prosciutto cotto* e **stracchino⁷** (g 70)

Energia/kcal 193 - Energia /Kjoule 807

- Succo e polpa di frutta BIO (1/2 tetrabrik = ml 100)

Energia/kcal 56 - Energia /Kjoule 234

- Banana BIO (g 100)

Energia/Kcal 66 – Energia/Kjoule 276

Energia (Kcal/Kjoule)	315/1318
Protidi (g)	8.2
Lipidi (g)	7.9
Glucidi (g)	54.3

in alternativa per diete speciali: Focaccia (ciaccino)¹ con prosciutto cotto* (g 70)

Energia/kcal 190 - Energia /Kjoule 795

- Succo e polpa di frutta BIO (1/2 tetrabrik = ml 100)

Energia/kcal 56 - Energia /Kjoule 234

- Banana BIO (g 100)

Energia/Kcal 66 – Energia/Kjoule 276

Energia (Kcal/Kjoule)	312/1305
Protidi (g)	9.9
Lipidi (g)	11.8
Glucidi (g)	39.4

* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti, glutine, glutammato monosodico, latte e derivati

Note: per gli utenti intolleranti al glutine è prevista la preparazione di prodotti certificati (Prontuario AIC) focaccia/pane deglutinati

UTENTI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

- **Focaccia (ciaccino)¹** con prosciutto cotto* e **stracchino⁷** (g 100)

Energia/kcal 276 - Energia /Kjoule 1155

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana BIO (g 150)

Energia/Kcal 99 – Energia/Kjoule 414

Energia (Kcal/Kjoule)	487/2038
Protidi (g)	14.0
Lipidi (g)	11.3
Glucidi (g)	89.4

in alternativa per diete speciali:

- **Focaccia (ciaccino)¹** con prosciutto cotto* (g 100)

Energia/kcal 271 - Energia /Kjoule 1134

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana BIO (g 150)

Energia (Kcal/Kjoule)	482/2017
Protidi (g)	14.2
Lipidi (g)	16.9
Glucidi (g)	84.3

* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti, glutine, glutammato monosodico, latte e derivati

Note: per gli utenti intolleranti al glutine è prevista la preparazione di prodotti certificati (Prontuario AIC) focaccia/pane deglutinati

UTENTI DELLA SCUOLA PRIMARIA

- **Focaccia (ciaccino)¹** con prosciutto cotto* e **mozzarella fiordilatte⁷** (g 150)

Energia/kcal 370 - Energia /Kjoule 1.548

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana (g 150)

Energia/Kcal 99 – Energia/Kjoule 414

Energia (Kcal/Kjoule)	581/2431
Protidi (g)	17.9
Lipidi (g)	9.8
Glucidi (g)	107.9

in alternativa per diete speciali:

- **Focaccia (ciaccino)¹** con bresaola (g 150)

Energia/kcal 346 - Energia /Kjoule 1.448

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana (g 150)

Energia/Kcal 99 – Energia/Kjoule 414

Energia (Kcal/Kjoule)	557/2330
Protidi (g)	23.4
Lipidi (g)	9.3
Glucidi (g)	98.9

* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti, glutine, glutammato monosodico, latte e derivati

Note: per gli utenti intolleranti al glutine è prevista la preparazione di prodotti certificati (Prontuario AIC) focaccia/pane deglutinati

UTENTI SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI

- **Focaccia (ciaccino)¹** con prosciutto cotto* e **mozzarella fiordilatte⁷** (g 200)

Energia/kcal 494 - Energia /Kjoule 2.067

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana (g 150)

Energia/Kcal 99 – Energia/Kjoule 414

Energia (Kcal/Kjoule)	705/2950
Protidi (g)	23.1
Lipidi (g)	12.8
Glucidi (g)	126.4

in alternativa per diete speciali:

- **Focaccia (ciaccino)¹** con bresaola (g 200)

Energia/kcal 462 - Energia /Kjoule 1.933

- Succo e polpa di frutta BIO (1 tetrabrik = ml 200)

Energia/kcal 112 - Energia /Kjoule 469

- Banana (g 150)

Energia/Kcal 99 – Energia/Kjoule 414

Energia (Kcal/Kjoule)	673/2816
-----------------------	----------

Protidi (g)	30.4
Lipidi (g)	12.2
Glucidi (g)	114.4

* privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti, glutine, glutammato monosodico, latte e derivati

Note: per gli utenti intolleranti al glutine è prevista la preparazione di prodotti certificati (Prontuario AIC) focaccia/pane deglutinati

MONITORAGGIO SUL GRADIMENTO DEL SERVIZIO DA PARTE DELL'UTENZA. VALUTAZIONE DI SCARTO-SPRECO

L'Amministrazione Comunale di Sovicille effettua un monitoraggio periodico del servizio di ristorazione scolastica con la finalità di avere un riscontro diretto sul gradimento del medesimo. La verifica si avvale dell'implementazione di un sistema di monitoraggio della qualità e del gradimento del pasto e del servizio nella sua complessità in modo da garantire un costante controllo sulla qualità e salubrità dei pasti e con l'obiettivo di assicurare che i bambini ricevano un pasto che soddisfi le loro necessità nutritive e che allo stesso tempo sia gradito, qualitativamente adeguato e sicuro sotto il profilo igienico.

Nell'ambito del monitoraggio del servizio, un ruolo rilevante è costituito dai sopralluoghi diretti dei rappresentanti della Commissione Mensa presso il centro di produzione ed i terminali di distribuzione, oltre alla raccolta delle segnalazioni da parte del personale docente del tempo mensa.

L'elemento centrale, ancorché non unico, di valutazione è rappresentato dallo "scarto alimentare" (plate waste) ovvero del cibo cucinato, servito e non utilizzato: l'insieme degli alimenti somministrati che non consumato (lasciati nel piatto). Lo scarto non deve essere confuso con "spreco" (unserved food), il cui significato va ricondotto ad una eccedenza di produzione non utilizzata nel servizio ovvero cibo cucinato e non servito.

A tale fine, l'Amministrazione Comunale effettuata per due volte l'anno verifiche capillari sulla quantità di cibo residuo sul piatto (scarto) per tutte le preparazioni alimentari somministrate alla totalità dell'utenza nel corso delle quattro settimane di vigenza del menù autunno-inverno e di un periodo di medesima durata per il menù primavera-estate. Il compito della rilevazione quantitativa è assegnato al personale addetto alla somministrazione in servizio presso tutti i plessi scolastici.

I risultati dell'indagine sono poi rielaborati per fascia di età degli utenti, riassunti in tavole sinottiche e sottoposti alla valutazione dell'Ufficio Scuola e della Commissione Mensa. Dall'interpretazione dei risultati dell'indagine possono intraprendersi eventuali interventi correttivi sia nell'organizzazione logistica del servizio che nella rimodulazione del menù con l'eventuale sostituzione delle preparazioni alimentari per le quali maggiore risulti lo scarso gradimento.

In generale la problematica degli scarti alimentari può essere adeguatamente gestita modificando le abitudini di consumo alimentare dei più piccoli, giacché nelle mense scolastiche italiane circa un terzo dei pasti preparati non viene consumato.

Dunque, resta assolutamente prioritaria e fondamentale la gestione dell'intera problematica, non solo per ridurre le conseguenti diseconomie e gli sprechi di risorse ma anche per educare gli studenti a stili di vita corretti e sostenibili. In questo ambito risulta assolutamente necessario mettere in atto azioni mirate tra cui la pianificazione dei pasti e la preparazione di porzioni adeguate.

Educare i bambini e le bambine sull'importanza di non sprecare cibo contribuisce a creare una cultura del rispetto per le risorse alimentari e per la riduzione degli sprechi a livello globale.

Ma anche la qualità stessa degli alimenti serviti nelle mense può concorrere alla riduzione degli sprechi. Essa influisce "in primis" sulla salute fisica degli studenti, sul loro apprendimento e sul loro sviluppo complessivo. Pasti di alta qualità forniscono ai ragazzi i nutrienti necessari per concentrarsi, migliorando le loro capacità cognitive e aiutandoli a mantenere il complesso corporeo, armonico, salubre ed equilibrato. Promuovendo abitudini alimentari sane, le mense scolastiche possono inoltre contribuire a prevenire obesità e altre patologie legate ad apporti alimentari inadeguati.

Al fine di correggere e ridurre l'impatto degli scarti nella ristorazione di comunità, quale quella scolastica, è possibile, ad esempio:

- intervenire sulla merenda di metà mattina che deve essere ben dimensionata da un punto di vista qualitativo e quantitativo;*
- rivedere i menù identificando i piatti meno graditi e valutando la possibilità di inserimento di piatti unici;*
- coinvolgere i bambini nella modifica dei menù attraverso questionari di gradimento;*
- fare attenzione alle modalità di presentazione dei piatti;*
- definire porzioni tali da permettere di ottenere sprechi recuperabili e riutilizzabili.*

Ma su tutto, resta fondamentale pianificare interventi di educazione al consumo consapevole, realizzando percorsi formativi rivolti a docenti, genitori e alunni aventi come "focus" il valore del cibo e la compatibilità ambientale delle produzioni agro-alimentari e l'equilibrio dell'ecosistema antropico.

PROCEDURE ADOTTATE IN RIFERIMENTO ALLE
“LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO IN ETA’ PEDIATRICA”
(Ministero della Salute – giugno 2017)

Le procedure finalizzate alla prevenzione del rischio soffocamento in età pediatrica partono dalla considerazione che quegli alimenti che condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni risultano potenzialmente pericolosi per i bambini in tenera età

Gli alimenti di forma rotondeggiante e cilindrica presentano gli aspetti di maggiore criticità in quanto possono bloccarsi nell’ipofaringe impedendo il flusso d’aria.

Anche la consistenza può rappresentare elemento di pericolo: gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare, quelli comprimibili possono scivolare nelle vie aeree, ostruendo il passaggio dell’aria; anche gli alimenti di consistenza plastica ed appiccicosa risultano difficili da rimuovere una volta bloccati nelle vie aeree.

Per quanto riguarda le dimensioni, gli alimenti piccoli sono pericolosi in quanto rischiano di finire nelle vie respiratorie mentre gli alimenti di maggiori dimensioni presentano, spesso, problemi di masticabilità e deglutizione.

Le linee di indirizzo concordano nell’affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (con alcune eccezioni) a patto che questi risultino opportunamente trattati in modo da

da minimizzare e ridurre al massimo il rischio di soffocamento. Si tratta di applicare semplici regole nella preparazione degli alimenti più critici, al fine di modificarne la forma, la consistenza e le dimensioni, riducendo in tal modo fortemente sia il rischio che il pericolo.

Per i dettagli e le specifiche si rimanda alle tabelle esemplificative del documento ministeriale riportate di seguito.

Al fine di una corretta gestione delle problematiche sopra richiamate, il Comune di Sovicille ha provveduto ad impartire agli operatori cucinieri addetti alla produzione ed agli operatori della somministrazione specifiche, puntuali ed adeguate disposizioni operative.

Le predette procedure, impartite al personale coinvolto nelle varie fasi della filiera di competenza, anche con la frequenza a specifici moduli di pratica operativa, comprendono l'adozione di scrupolose regole di preparazione e somministrazione degli alimenti potenzialmente pericolosi destinati agli utenti del nido e della scuola dell'infanzia con lo scopo di:

- modificarne la forma (tagliando e cubettando gli alimenti rotondeggianti, riducendo a listarelle quelli di forma cilindrica);
- intervenire sulla consistenza e plasticità (eliminando nervature e filamenti e favorendo la morbidezza con cotture prolungate);
- ridurre le dimensioni, tagliando, sminuzzando, triturando e grattugiando gli alimenti medesimi; modalità seguite anche per la somministrazione del primo piatto a base di "pici" destinato agli utenti della scuola dell'infanzia.

Per quanto attiene le predette "Linee d'indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" (Min. della Salute - 2017), si precisa la scrupolosa e puntuale applicazione delle disposizioni ministeriali da parte del personale addetto alla produzione e alla somministrazione, personale tutto dipendente del Comune di Sovicille.

Per il personale è stato previsto per il mese di settembre 2025 la partecipazione ad un modulo formativo specifico sul contenuto delle sopra richiamate linee guida, nell'ambito dell'addestramento annuale previsto dalla DGRT 540/2024.

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelle, pomodori, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (copi l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzarle finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.

Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, stogole di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.