

## REFEZIONE SCOLASTICA MENU' AUTUNNO-INVERNO

### I SETTIMANA

LUNEDI-

I° PIATTO: pasta in brodo  
gr.40 scuole mat.  
gr.50 scuole elem.

II° PIATTO: formaggio dolce  
gr.50 scuole mat.  
gr.70 scuole elem.

Carote grattugiate con olio, sale e aceto balsamico gr.80

Pane

Uva

MARTEDI'-

I° PIATTO: pasta asciutta al pomodoro  
gr.60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

II° PIATTO: polpette in umido  
gr..80 scuole mat.  
gr.100 scuole elem.

Cavoli e patate

Pane

Pere

MERCOLEDI'-

I° PIATTO: minestrone vegetale con 30 gr. di legumi e 50gr. di pasta o riso

II° PIATTO: coscio di pollo al forno e limone  
gr. 210 scuole mat.  
gr. 240 scuole elem

Purea di patate

Pane

Mele

GIOVEDI' - I° PIATTO: minestra di lenticchie con salsicce  
gr. 50 di pasta  
gr. 30 di legumi.

II° PIATTO: Arrosto di Tacchino  
gr. 50 scuole mat.  
gr. 70 scuole elem.

Patate al forno

Pane

Kiwi

---

VENERDI' - I° PIATTO: risotto al pomodoro  
gr. 60 scuola mat.  
gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: platessa panata  
gr. 80 scuole mat.  
gr. 100 scuole elem.

Broccoletti ripassati in padella

Pane

Clementine

## REFEZIONE SCOLASTICA MENU' AUTUNNO-INVERNO

### II SETTIMANA

LUNEDI- I° PIATTO: pasta al sugo di pomodoro  
gr.60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem

II° PIATTO: frittata in padella con mozzarella

Spinaci ripassati in padella

Pane

Mele

---

MARTEDI'- I° PIATTO: pasta e legumi  
gr.50 di pasta  
gr. 30 di legumi

II° PIATTO: mozzarella  
gr. 60 scuola mat.  
Gr. 80 scuola elem.

Cavolfiori gratinati

Pane

Arance

---

MERCOLEDI'- I° PIATTO: pasta al forno  
gr.70 scuole mat.  
gr. 90 scuole elem.

II° PIATTO: petto di tacchino al limone  
gr. 75scuole mat.  
gr. 100 scuole elem

Insalata

Pane

Uva

---

GIOVEDI'- I° PIATTO: gnocchi al pomodoro  
gr. 70 scuola mat.  
gr. 90 scuola elem.

II° PIATTO: arista di maiale  
gr. 70 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

Tortino di finocchi

Pane

Clementine

---

VENERDI' - I° PIATTO: riso e fagioli  
gr. 50 Riso  
gr. 30 Fagioli

II° PIATTO: polpette di tonno  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

Bieta e patate

Pane

Pere

## REFEZIONE SCOLASTICA MENU' AUTUNNO-INVERNO

### III SETTIMANA

LUNEDI- I° PIATTO: risotto alla milanese  
gr. 60 scuole mat.  
gr .80 scuole elem

II° PIATTO: prosciutto cotto  
gr. 50 scuole mat.  
gr. 70 scuole elem.

Insalata con carote e mais

Pane

Mele

---

MARTEDI' - I° PIATTO: pastina in brodo di carne  
gr.40 scuole mat.  
gr. 50 scuole elem.

II° PIATTO: mozzarella  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem

Patate al forno

Pane

Arance

---

MERCOLEDI' - I° PIATTO: minestra di lenticchie e salsicce  
gr.50 di pasta  
gr.30 di legumi

II° PIATTO: polpette in umido  
gr.80 scuole mat.  
gr. 100 scuole elem.

spinaci ripassati in padella con mozzarella

Pane

Kiwi

GIOVEDI' - I° PIATTO: pasta asciutta al pomodoro  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

II° PIATTO: coscio di pollo al forno  
gr.210scuole mat.  
gr.240 scuole elem.

Purea di patate

Pane

Pere

.....

VENERDI' - I° PIATTO: Pasta e Legumi  
gr. 50 Pasta  
gr. 30 Legumi

II° PIATTO: Bastoncini di merluzzo  
gr. 80 scuole mat.  
gr. 100 scuole elem.

Finocchi gratinati

Pane

Clementine

## REFEZIONE SCOLASTICA MENU' AUTUNNO-INVERNO

### IV SETTIMANA

LUNEDI- I° PIATTO: risotto ai gamberetti  
gr.60 scuole mat.

gr. 80 scuole elem

II° PIATTO: bastoncini di merluzzo  
gr. 80 scuole mat.  
gr. 100 scuole elem.

Bieta all'agro

Pane

Mele

---

MARTEDI' -

I° PIATTO: minestrone vegetale con  
gr.30 di legumi  
gr. 50 di pasta

II° PIATTO: polpette di carne in umido  
gr.70 scuole mat.  
gr.90 scuole elem.

Purea di patate

Pane

Pere

---

MERCOLEDI' -

I° PIATTO: penne pomodoro e basilico  
gr.70 scuole mat.  
gr. 90 scuole elem.

II° PIATTO: scaloppine di pollo al limone  
gr.80 scuole mat.  
gr.100 scuole elem.

cavolfiori gratinati

Pane

Uva

GIOVEDI' -

I° PIATTO: pasta e legumi  
gr. 50 di pasta  
gr. 30 legumi

II° PIATTO: Mozzarella  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

Broccoletti ripassati in padella

Pane

Arance

.....

VENERDI' - I° PIATTO: pasta con broccoletti e salsiccia  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

II° PIATTO: polpette di tonno  
gr. 60 scuole mat.  
gr. 80 scuole elem.

Tortino di patate

Pane

Clementine

## **ELENCO ALIMENTI A CHILOMETRO ZERO**

FARINE- di solina, di polenta e di farro  
ORTAGGI- broccoletti, cavolfiori, bietole, cipolla.  
UOVA FRESCHE  
FORMAGGI- ricotta, mozzarella, formaggio a pasta filata, ecc.

## **Eventuali altri alimenti a chilometro zero reperibili a seconda della stagionalità e della disponibilità del mercato locale**

LEGUMI- ceci, fagioli, piselli  
FARINE- farina di grano duro e orzo  
ORTAGGI- patate, pomodori, insalata, cavoli, spinaci, finocchi, zucchine, carote, melanzane, peperoni, fagiolini, carciofi  
FRUTTA- pesche, susine, mele, uva, albicocche, ciliegie, anguria, pere, arance, mandarini, clementine, banane, kiwi  
CARNE DI PROVENIENZA ITALIANA

## **RELAZIONE ESPLICATIVA DEL MENU STAGIONALE**

Il menù stagionale ha la funzione di incentivare i consumi di frutta e ortaggi di stagione, caratterizzati da maggior sapore e maggior contenuto di nutrienti in quanto le tecniche agronomiche sono quelle tradizionali, la maturazione è più completa e non necessitano di stoccaggio prolungato. L'utilizzo dei prodotti a chilometro zero è fortemente consigliato perché, nel prodotto fresco, le proprietà nutritive sono conservate al 100% inoltre alcuni

nutrienti come vitamine, antiossidanti, ecc. si riducono con il passare del tempo, quindi tanto più è breve il passaggio orto-tavola tanto più nutriente sarà l'alimento.

Nel territorio della Valle Peligna e Comuni limitrofi sono reperibili la maggior parte delle materie prime da utilizzare nella preparazione dei pasti per la refezione scolastica; di seguito viene stilato un elenco di tali prodotti.

LEGUMI- ceci, fagioli

FARINE- farina di grano duro, di solina, di farro, di polenta

ORZO e FARRO

ORTAGGI- broccoletti, patate, cavolfiori, bietole, pomodori, insalata, ecc.

FRUTTA- pesche, susine, mele, uva, ecc.

CARNI ROSSE- carni bovine

UOVA FRESCHE

FORMAGGI- ricotta, mozzarella, formaggio a pasta filata, ecc.

Per quanto attiene alla preparazione di alcune pietanze, bisogna tener presente che l'aggiunta di **salsiccia** (es. lenticchie e salsiccia) o di **pancetta** (es. piselli con cipolla e pancetta) o di **mozzarella** (es. spinaci ripassati in padella con mozzarella) ha l'unica funzione di esaltare i sapori delle verdure e dei legumi e pertanto vanno aggiunti in modica quantità. La gratinatura di alcuni contorni va effettuata con l'aggiunta di pan grattato e parmigiano.

La frutta di stagione che compare nel menù in alcuni periodi potrebbe essere non disponibile, in tal caso verrà sostituita con mele o pere.