



## COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail [info@comune.sorano.gr.it](mailto:info@comune.sorano.gr.it) - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

### MENU' SCOLASTICO – AUTUNNO/INVERNO

Articolato su quattro settimane da adottare per il servizio di ristorazione presso la mensa scolastica del Comune di SORANO.

Prima settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta (*) dolce
Lunedì	Pennette al pomodoro	Petto di pollo arrosto	Patate arrosto	Pane integrale, frutta di stagione
Martedì	Pasta al ragù	Arista al forno	Pisellini	Pane. Dolce
Mercoledì	Rigatoni all'olio	Fettine alla pizzaiola	Insalata	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Riso al pomodoro	Filetti di nasello al limone	Spinaci all'olio	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra di patate e carote	Polpettine al pomodoro	Zucchine al pomodoro	Pane, frutta di stagione

Seconda settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta alle zucchine	Scaloppine di maiale alla salvia	Insalata	Pane, frutta di stagione.
Martedì	Pici al pomodoro	Frittata al pomodoro	Fagiolini all'olio	Gelato
Mercoledì	Pasta al pesto	Prosciutto e mozzarella	Bieta al limone	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Filetti di nasello al pomodoro	Fagioli all'olio	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra vegetale	Roast-beef	Purè di patate	Pane, Gelato



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

# COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail [info@comune.sorano.gr.it](mailto:info@comune.sorano.gr.it) - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

Terza settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Farfalle al tonno	Frittata con zucchine	Legumi	Pane, frutta di stagione
Martedì	Pasta e lenticchie	Coscio di pollo	Verdure di stagione	Pane, dolce
Mercoledì	Pasta alle zucchine	Filetti di cernia alla mugnaia	Pomodori	Pane integrale, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Mozzarella e prosciutto	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Ravioli al pomodoro	Petti di tacchino arrostato	Purè di patate	Pane, frutta di stagione

Quarta settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta al pomodoro	Spezzatino di vitellone	Patate lesse	Pane, frutta di stagione
Martedì	Lasagne al forno	Prosciutto cotto	Pisellini	Pane, gelato
Mercoledì	Passato di verdure con crostini	Petto di pollo arrostato	Spinaci	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Roast-beef	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Pasta al pesto	Mozzarella e prosciutto	Pomodori	Pane integrale, frutta di stagione



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
**Dr. Maurizio Spagnesi**

## MENU' SCOLASTICO – PRIMAVERA/ESTATE

Articolato su quattro settimane da adottare per il servizio di ristorazione presso la mensa scolastica del Comune di SORANO.

Prima settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta (*) dolce
Lunedì	Pennette al pomodoro e basilico	Petto di pollo al limone	Patate lesse prezemolate	Pane integrale, frutta di stagione
Martedì	Pasta al ragù	Arista al forno	Zucchine trifolate	Pane. Dolce
Mercoledì	Insalata di riso	Fettine alla pizzaiola	Insalata	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al burro	Filetti di nasello al limone	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Passata di verdura con pasta	Polpettine al pomodoro	Carote lesse	Pane, frutta di stagione

Seconda settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta alle zucchine	Scaloppine di maiale alla salvia	Insalata	Pane, frutta di stagione.
Martedì	Pasta al pesto	Frittata al pomodoro	Fagiolini all'olio	Gelato
Mercoledì	Pasta al pesto	mozzarella	Pomodori	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Ravioli al burro e salvia	Filetti di nasello al pomodoro	Fagioli all'olio	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Minestra vegetale	Roast-beef	Purè di patate	Pane, Gelato



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*

# COMUNE DI SORANO

PROVINCIA DI GROSSETO

Piazza del Municipio, 15

Tel. 0564 633023 – Fax 0564 633033

Partita IVA 00099190530

E-Mail [info@comune.sorano.gr.it](mailto:info@comune.sorano.gr.it) - Web <http://www.comune.sorano.gr.it>

Terza settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Farfalle al tonno	Frittata con zucchine	Fagiolini al limone	Pane, frutta di stagione
Martedì	Passata di verdura con pasta	Coscio di pollo	Spinaci all'olio	Pane, dolce
Mercoledì	Pasta alle zucchine	Filetti di cernia alla mugnaia	Pomodori	Pane integrale, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Mozzarella e prosciutto	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Ravioli al pomodoro	Petti di tacchino arrostato	Purè di patate	Pane, frutta di stagione

Quarta settimana	Primo piatto	Secondo piatto	Contorno	Pane Frutta Acqua
Lunedì	Pasta al pomodoro e basilico	Spezzatino di vitellone	Patate lesse	Pane, frutta di stagione
Martedì	Lasagne al forno	Merluzzo al forno	Pisellini	Pane, gelato
Mercoledì	Insalata di riso	Petto di pollo arrostato	Spinaci	Pane, frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù	Roast-beef	Insalata	Pane, frutta di stagione
Venerdì	Pasta al pesto	Tris di formaggi	Pomodori	Pane integrale, frutta di stagione



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona e Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

## GRAMMATURE

(DA LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DGRT 1127/2010)

Tabella 12: grammature o unità indicative per porzione(a crudo e al netto degli scarti)

	Scuola dell'infanzia <i>Grammi</i>	Scuola primaria <i>Grammi</i>	Scuola secondaria di I grado <i>Grammi</i>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	30
Gnocchi di patate	120	160	180
<b>CONDIMENTI PER PRIMI</b>			
Parmigiano o Grana grattugiato	5	5	5
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Uova (Unità)	1	1	1 e 1/2
Prosciutto cotto	30	40	60
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
Formaggi a pasta dura	20	30	50
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100/150	100/150	100/150
Verdura da fare cotta	150/200	150/200	150/200
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>			
Olio extra vergine di oliva	5	5	8
<b>PANE</b>			
Pane comune	40	50	50
Pane integrale	50	60	60

<b>PIATTI UNICI</b>	Scuola dell'infanzia <i>Grammi</i>	Scuola primaria <i>Grammi</i>	Scuola secondaria di I grado <i>Grammi</i>
<b>Pasta pasticciata/lasagne con ragù</b>			
Pasta di semola di grano duro	40	50	50
Besciamella	40	50	50
Ragù di carne	30	40	40
<b>Carne o pesce con polenta e patate</b>			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Polenta	40	60	80
Patate	150	200	250
<b>Cereali per minestra e legumi</b>			
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino)	30/40	30/40	40/50
Patate	30	30	40

## GRAMMATURE

(DA LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DGRT 1127/2010)

Tabella 12: grammature o unità indicative per porzione(a crudo e al netto degli scarti)

Legumi secchi	20	30	40
Legumi freschi	40	60	80
<b>Pizza Margherita</b>			
Pasta per pizza	150	150	200
Mozzarella fiordilatte	30	30	40
<b>Frutta Fresca</b>			
Frutta fresca di stagione	100/200	100/200	100/200

Tabella 13 Frequenza di consumo settimanale di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo scolastico

Alimenti/Gruppi di alimenti	Frequenza settimanale riferita al pranzo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana
Salumi e formaggi	1 volta a settimana
Yogurt o dolce	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta



UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
Dr. Maurizio Spagnesi

28/11/13