LE GRAMMATURE PER MENU' SCUOLA MATERNA
e personale docente

(quantità espresse in grammi e considerate al netto e al crudo)

ALIMENTO	MATERNA	ADULTI
PASTA DI SEMOLA	50	100
RISO	60	100
GNOCCHI DI PATATE	150	200
PASTINA NEI PASSATI	30	40
PESCE O CARNE PER SUGHI	20	25
PROSCIUTTO NEL SUGO	15	20
UOVA	NR. 1	NR. 1
FORMAGGIO NELLA FRITTATA	20	40
COSCE DI POLLO	90	120
VITELLO NELLE POLPETTE	60	80
PROSCIUTTO + FORMAGGIO	40 + 30	60 + 40
PESCE	100	150
PETTO DI POLLO O TACCHINO	80	110
ARISTA DI MAIALE	70	100
VITELLO	90	120
FORMAGGIO	60	100
VERDURE da cuocere	100	150
VERDURE da servire crude	70	100
PATATE	80	110
PISELLI	60	100
FRUTTA	150	200
PANE	40	70

Condimenti

(quantità espresse in grammi e considerate al netto e al crudo)

	MATERNA	ADULTI
OLIO	8	8
PARMIGIANO	10	10

SCUOLA MATERNA PETRITOLI

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO-INVERNO

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA
LUNEDI'	• PASTA AL POMODORO • FRITTATA AL FORMAGGIO • INSALATA • PANE - FRUTTA	• GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO • PROSCIUTTO CRUDO E MOZZARELLINE • VERDURE GRIGLIATE • PANE - FRUTTA	• RISO AL POMODORO • SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE O PISELLI • PANE - FRUTTA
MARTEDI'	• PASTA IN BIANCO • COSCE DI POLLO ARROSTO • BIETA O SPINACI • PANE - FRUTTA	• PASTA CON VERDURE O AL PROSCIUTTO • ARROSTO DI TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE • PATATE LESSATE E PREZZEMOLATE • PANE - FRUTTA	• PASTA AL RAGU' • FORMAGGIO (stracchino o ricotta) • CAVOLFIORI O VERZA • PANE - FRUTTA
MERCOLEDI'	• PASSATO DI VERDURA CON PASTINA • POLPETTINE DI VITELLO • PURE' DI PATATE • PANE -FRUTTA	• PASTA IN BIANCO • ARISTA DI MAIALE AL LATTE • FINOCCHI GRATINATI • PANE - FRUTTA	• PASTA IN BIANCO • PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO • POMODORI ARROSTO • PANE-FRUTTA
GIOVEDI'	• RISO ALLO ZAFFERANO O AL LATTE • INVOLTINI DI PROSCIUTTO COTTO E FONTINA • PISELLI • PANE- FRUTTA	• PASTA E LEGUMI • FRITTATA ALLE VERDURE • PANE - FRUTTA	• PASSATO DI LEGUMI E CEREALI CON PASTINA PIZZA BIANCA E ROSSA • INSALATA MISTA • PANE - FRUTTA
VENERDI'	• PASTA AL TONNO E PREZZEMOLO • PLATESSA DORATA • INSALATA MISTA • PANE - FRUTTA	• PASTA ROSE' • BASTONCINI DI MERLUZZO • INSALATA MISTA • PANE -FRUTTA	• SPAGHETTI AL PESCE • PESCE ARROSTO • PATATE ARROSTO • PANE - FRUTTA

SCUOLA MATERNA PETRITOLI

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO-INVERNO

DIETA SPECIALE PER CELIACHIA

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA
LUNEDI'	• PASTA s/glutine AL POMODORO • FRITTATA AL FORMAGGIO • INSALATA • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine AL POMODORO • PROSCIUTTO CRUDO E MOZZARELLINE • VERDURE GRIGLIATE** • PANE s/glutine - FRUTTA	• RISO AL POMODORO • SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE O PISELLI • PANE s/glutine - FRUTTA
MARTEDI'	• PASTA s/glutine IN BIANCO • COSCE DI POLLO ARROSTO • BIETA O SPINACI • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine CON VERDURE • ARROSTO DI TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE • PATATE LESSATE E PREZZEMOLATE • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine AL RAGU' • FORMAGGIO (stracchino o ricotta) • CAVOLFIORI O VERZA • PANE s/glutine - FRUTTA
MERCOLEDI'	• PASSATO DI VERDURA CON PASTINA s/glutine • POLPETTINE DI VITELLO* • PATATE BOLLITE • PANE s/glutine -FRUTTA	• PASTA s/glutine IN BIANCO • ARISTA DI MAIALE AL LATTE • FINOCCHI GRATINATI* • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine IN BIANCO • PETTO DI POLLO PANATO*** AL FORNO • POMODORI ARROSTO*** • PANE s/glutine - FRUTTA
GIOVEDI'	• RISOTTO IN BIANCO • INVOLTINI DI PROSCIUTTO CRUDO E FONTINA • PISELLI • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine E LEGUMI • FRITTATA ALLE VERDURE • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASSATO DI VERDURA E LEGUMI CON PASTINA s/glutine • PIZZA s/glutine BIANCA E ROSSA • INSALATA MISTA • FRUTTA
VENERDI'	• PASTA s/glutine AL TONNO E PREZZEMOLO • PLATESSA in padella CON ODORI (in bianco) • INSALATA MISTA • PANE s/glutine - FRUTTA	• PASTA s/glutine AL POMODORO • FILETTO DI MERLUZZO PANATO*** • INSALATA MISTA • PANE -FRUTTA	• SPAGHETTI s/glutine AL POMODORO • PESCE ARROSTO • PATATE ARROSTO • PANE s/glutine - FRUTTA

* vedi ricettario

** senza utilizzo di pane grattugiato, condire solo con olio e prezzemolo se necessario e gradito

*** con utilizzo di preparato per impanare senza glutine e cotto separatamente dalle altre pietanze (come da procedura "diete speciali")

RICETTARIO "speciale"

1) PASTA IN BIANCO:
- pasta s/glutine
- olio extra vergine di oliva o burro fresco
- parmigiano reggiano

2) PASSATO DI VERDURA:
- verdure miste cotte (patate, carote, pomodori, bietola, sedano, spinaci, ecc..)

3) VERDURE CRUDE MISTE IN INSALATA:
- verdure miste crude (cappuccio, carote, pomodori, finocchi, sedano, lattuga, radicchio, ecc...)

4) RAGU' DI CARNE:
- carne di vitellone
- odori (carote, cipolla, pomodoro, sedano)
- parmigiano reggiano

5) RISOTTO ALLO ZAFFERANO:
- riso
- zafferano
- odori (cipolla, brodo vegetale)
- parmigiano

6) PASTA AL POMODORO:
- pasta s/glutine
- passata o polpa di pomodoro
- odori (sedano, carote, cipolla)

7) FILETTO DI PESCE CON ODORI (BIANCO):
- filetto di platessa, merluzzo o halibut
- aglio, prezzemolo, olio extra vergine di oliva

8) PATATE ARROSTO:
- patate
- olio extra vergine di oliva, aglio e rosmarino

9) PASSATO DI VERDURE E LEGUMI:
- misto di verdure cotte (patate, carote, sedano, pomodoro, bietola, spinaci, ecc...)
- legumi a scelta (lenticchie, fagioli, ceci)

10) FRITTATA CON FORMAGGIO:
- uova
- parmigiano
- latte fresco

11) COSCE DI POLLO AL FORNO:
- cosce di pollo
- olio extra vergine di oliva, odori

12) RISO AL POMODORO:
- riso
- odori (carote, cipolla, sedano, pomodoro, brodo vegetale)

13) PASTA AL TONNO E PREZZEMOLO:
- pasta s/glutine
- tonno al naturale o all'olio di oliva
- passata o polpa di pomodoro
- odori (cipolla, prezzemolo)

14) PASTA AL POMODORO CON PISELLI:
- pasta s/glutine
- piselli
- passata o polpa di pomodoro
- odori vari (carote, cipolla, sedano)

15) PASSATO DI LEGUMI:
- legumi vari a scelta (fagioli, ceci, lenticchie)

16) FRITTATA CON ZUCCHINE o altra verdura fresca:
- uova
- zucchine
- odori (sedano, carote, cipolle, pomodoro)

17) RISOTTO ALLE VERDURE:
- riso
- verdura di stagione a scelta
- odori (cipolla, brodo vegetale)

18) PESCE ARROSTO:
- filetto di pesce (platessa, halibut, merluzzo)
- odori (aglio, prezzemolo)

PROMEMORIA

1) le grammature degli alimenti da somministrare saranno le stesse indicate nei menù generici dei capitolati comunali;
2) quando è indicata "pasta in bianco" possono essere utilizzati a rotazione olio extra vergine di oliva oppure burro fresco sempre con aggiunta di parmigiano;
3) nelle preparazioni "al pomodoro" vanno utilizzati pomodori pelati o in polpa, passate di pomodoro con l'aggiunta dei classici odori (sedano, carota e cipolla) e, quando è indicato nel menù, di basilico;
4) quando si somministrano salumi come il prosciutto cotto e la bresaola, verificare che questi non contengano additivi farinacei rilevabili dall'etichetta. In casi dubbi è preferibile servire il prosciutto crudo;
5) come per la pasta s/glutine, è possibile trovare in commercio pane, cracker e fette tostate preparati con le farine permesse e quindi privi di glutine;