

Comune di Poggibonsi

MENU' AUTUNNALE per i bambini delle scuole primarie di primo e di secondo grado

Anno scolastico 2009 - 2010

(periodo 19 ottobre - 29 gennaio)

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lunedì	<u>Riso all'olio</u> Brasato Fagiolini al pomodoro Banana	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote all'olio Mele o pere	Pasta al pomodoro Spezzatino di vitellone Patate lesse Arance o pere	Pasta all'olio Petto di tacchino al limone <u>Cavolfiore e carote al forno</u> Mandarini o arancia
Martedì	Gnocchi di patate al ragù Prosciutto crudo Finocchi filè Mela o pera	Pasta ai 4 formaggi Merluzzo alla livornese Patate <u>lesse</u> Kiwi o mandarini	Pasta al burro Pollo arrosto Fagiolini al vapore Mela o kiwi	Zuppa di lenticchie con pane arrostito Stracchino Insalata mista con radicchio rosso Banana
Mercoledì	Pasta al pomodoro Filetti di platessa impanati Patate arrosto Arance o mandarini	Pasta e ceci <u>Uovo sodo</u> Spinaci all'olio Yogurt alla frutta	<u>Minestra in brodo vegetale</u> Halibut al forno <u>purè</u> Mandarini o pere	Pasta alla pizzaiola Arista Patate lesse Mela o pera
Giovedì	Passato di fagioli borlotti con pasta Mozzarella Finocchi e carote crude Kiwi o mela	Tagliatelle al pomodoro Roast-beef Insalata Mandarini o kiwi	Pasta al pomodoro e olive Pecorino fresco Finocchi a pinzimonio Yogurt alla frutta	Minestra di verdura con orzo o farro Nasello fritto Bietola all'olio Arance o kiwi
Venerdì	Minestra in brodo Scaloppina alla pizzaiola Purè Pere o mandarini	Risotto alla parmigiana Tonno Fagioli cannellini all'olio Mela o pera	Pasta e fagioli Prosciutto cotto Insalata verde Mela o kiwi	Lasagne al ragù <u>Prosciutto crudo</u> Carote e finocchi crudi Mandarini

tutti i giorni verrà distribuito il pane toscano a fette.

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 I SETTIMANA

Lunedì Riso all'olio Brasato Fagiolini al pomodoro banana					Martedì Gnocchi di patate l ragù Prosciutto crudo Finocchi file Mela o pera					Mercoledì Pasta al pomodoro Filetti di platessa impanata Patate arrosto Arance o mandarini					Giovedì Passato di fagioli borlotti con pasta Mozzarella Finocchi e carote crude Kiwì o mela					Venerdì Minestra in brodo di carne Scaloppina alla pizzaiola Purè Pere o mandarini				
	M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A
Riso	50	60	70	70	gnocchi	70	90	110	110	Pasta	50	60	70	70	Pasta	20	25	30	30	Pasta	20	25	30	30
olio	5	5	10	10	carne	5	5	10	10	pomod	10	10	10	10	fagioli	5	10	10	10	Brodo	qb	qb	qb	qb
parmigi					Olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	aromi	qb	qb	qb	qb	di carne	qb	qb	qb	qb
ano	5	5	5	5	pomodo	qb	qb	qb	qb	aromi	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5	aromi	5	5	5	5
carne	40	60	80	80	aromi	qb	qb	qb	qb	platessa	50	60	80	80	aromi	qb	qb	qb	qb	scaloppa	40	50	70	70
olio	5	10	10	10	prosciut	qb	qb	qb	qb	pangratt	qb	qb	qb	qb	mozzare	35	40	45	45	aromi	qb	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb	qb	crudo	30	40	50	50	olio	5	5	5	5	verdure	30	40	50	50	olio	5	5	5	5
pomod	qb	qb	qb	qb	finocchi	20	30	40	40	aromi	qb	qb	qb	qb	Olio	5	5	5	5	pomod	10	10	10	10
fagiolin	100	120	150	150	olio	5	5	5	5	patate	50	60	80	80	Pane	40	50	60	60	patate	50	60	80	80
pomod	qb	qb	qb	qb	Pane	40	50	60	60	olio	5	5	10	10	frutta	100	150	150	150	burro	5	5	5	5
olio	5	5	10	10	frutta	100	150	150	150	Pane	40	50	60	60						latte	5	5	5	5
Pane	40	50	60	60						Frutta	100	150	150	150						Pane	40	50	60	60
frutta	100	150	150	150																frutta	100	150	150	150

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 II SETTIMANA

Lunedì Pizza margherita Prosciutto cotto Carote all'olio Mele o pere					Martedì Pasta ai 4 formaggi* Merluzzo alla livornese Patate lesse Kiwi o mandarini					Mercoledì Pasta e ceci Uovo sodo Spinaci all'olio Yogurt alla frutta					Giovedì Tagliatelle al pomodoro Roast-beef Insalata Mandarini o kiwi					Venerdì Risotto alla parmigiana Tonno Fagioli cannellini all'olio Mela o pera				
	M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A
Pasta per pizza	50	60	70	70	Pasta fromaggi	50	60	70	70	Pasta	20	25	30	30	Tagliatelle pomod	50	60	70	70	Riso	50	60	70	70
Pomod	10	10	10	10	Olio	5	5	10	10	Ceci	5	10	10	10	aromi	qb	qb	qb	qb	Brodo	qb	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb	qb	merluzz	50	60	80	80	Pomod	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	veget.	qb	qb	qb	qb
olio	5	5	5	5	pomod	10	10	10	10	olio	5	5	5	5	roast-beef	40	50	70	70	Burro	5	5	5	5
mozzar	10	10	10	10	olio	5	5	5	5	uovo	1	1e	1e	2	aromi	qb	qb	qb	qb	parmigi	5	5	5	5
prosci					aromi	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5	Olio	5	5	5	5	aromi	qb	qb	qb	qb
cotto	30	40	50	50	patate	50	60	60	60	spinaci	100	150	150	150	Insalata	15	20	25	25	tonno	30	40	50	50
carote	100	150	150	150	olio	5	5	5	5	olio	5	5	10	10	Olio	5	5	10	10	olio	30	40	50	50
olio	5	5	10	10	Pane	40	50	60	60	Pane	40	50	60	60	frutta	100	150	150	150	fagioli	20	25	30	30
Pane	40	50	60	60	frutta	100	150	150	150	frutta	100	150	150	150	Pane	40	50	60	60	olio	5	5	5	5
frutta	100	150	150	150	Yogurt	125	125	125	125	frutta	100	150	150	150	frutta	100	150	150	150	Pane	40	50	60	60
																				frutta	100	150	150	150

* (i formaggi previsti per il condimento della pasta ai 4 formaggi sono: mozzarella, ricotta, parmigiano e gorgonzola)

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 I SETTIMANA

	LUNEDI' Riso all'olio Brasato Fagiolini al pomodoro banana	MARTEDI' Gnocchi di patate al ragù Prosciutto crudo Finocchi filè Mela o pera	MERCOLEDI' Pasta al pomodoro Filetti di platessa impanata Patate arrosto Arance o mandarini	GIOVEDI' Passato di fagioli borlotti con pasta Mozzarella Finocchi e carote crude Kiwi o mela	VENERDI' Minestra in brodo Scaloppina alla pizzaiola Purè Pere o mandarini
Dieta in bianco	Carne all'olio insalata	Pasta al pomodoro Scaloppina all'olio	Patate lesse	Minestra in brodo vegetale Pollo all'olio Carote filè	Minestra in brodo vegetale Scaloppina all'olio Patate lesse
No latte e latticini	Menù del giorno	Pasta di semola al ragù	Menù del giorno	tonno	Patate lesse
No pomodoro	Carne all'olio Fagiolini all'olio	Gnocchi al ragù senza pomodoro	Pasta all'olio	Passato di fagioli senza pomodoro	Minestra di carne senza pomodoro Scaloppina al limone
No pesce	Menù del giorno	Menù del giorno	Fettina di carne impanata	Menù del giorno	Menù del giorno
No legumi	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale	Menù del giorno
No uovo	Menù del giorno	Gnocchi di patate senza uovo e derivati	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No grano	Galette di riso	Pasta di riso o di mais al ragù Prosciutto crudo senza conservanti tipo farine, amido Galette di riso	Pasta di mais o di riso al pomodoro Platessa impanata con prodotto di mais Galette di riso	Passato di fagioli con riso Galette di riso	Minestra in brodo con riso Scaloppina senza farina di grano Galette di riso

No arachidi e frutta secca	Menù del giorno	Pasta di semola al ragù Prosciutto crudo senza conservanti a base di oli vegetali	Platessa impanata con pan grattato (no già pronto) Patate arrosto in olio extra vergine di oliva	Menù del giorno	Menù del giorno
No glutine	Riso all'olio Pane no glut.	Gnocchi no glut al ragù Pane no glut.	Pasta no glut. al pomodoro Platessa impanata con prodotto no glut. Pane no glut.	Passato di fagioli con pasta no glut.. Pane no glut.	Minestra in brodo con pasta no glut. Scaloppina infarinata con prodotto no glut. Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	frittata	Gnocchi al pomodoro Parmigiano	Polpette di verdure impanate	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale Uova al pomodoro

Alimenti istamino – liberatori: crostacei, pesce fresco e conservato, insaccati, formaggi fermentati, uovo, yogurt, arachidi, noci, nocciole, mandorle, pomodoro, cavoli, piselli, ceci, fagioli, arance, fragole, lamponi, kiwi, ananas, avocado, pesche, cioccolato.

Alimenti ricchi di istamina: formaggi stagionati, acciughe, salmone, tonno, sgombro, sardine, crostacei, molluschi, spinaci, pomodoro, patate, cavoli, insaccati, cibi in scatola, salse.

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 II SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote all'olio Mele o pere	Pasta ai 4 formaggi Merluzzo alla livornese Patate lesse Kiwi o mandarini	Pasta e ceci uovo sodo Spinaci all'olio Yogurt alla frutta	Tagliatelle al pomodoro Roast-beef Insalata Mandarini o kiwi	Risotto alla parmigiana Tonno Fagioli cannellini all'olio Mela o pera
Dieta in bianco	Pasta all'olio Petto tacchino all'olio	Pasta all'olio Merluzzo all'olio	Minestra in brodo vegetale Finocchi filè Mela	Pasta al pomodoro	Riso all'olio Pesce bollito Fagiolini all'olio
No latte e latticini	Pizza al pomodoro senza formaggio Prosciutto cotto senza latte e derivati	Pasta olio	Menù del giorno Budino no latte	Menù del giorno	Riso all'olio
No pomodoro	Schiacciata all'olio	Merluzzo agli aromi	Pasta e ceci senza pomodoro	Tagliatelle al burro	Menù del giorno
No pesce	Menù del giorno	Carne al pomodoro	Menù del giorno	Menù del giorno	Prosciutto cotto
No legumi	Menù del giorno	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale	Menù del giorno	Fagiolini all'olio
No uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Verdure gratinate al forno	Pasta di semola al pomodoro	Menù del giorno
No grano	Pasta di mais o di riso al pomodoro Prosciutto crudo senza conservanti tipo amidi, farine Galette di riso	Pasta di riso o di mais ai formaggi (senza conservanti sulla buccia) Merluzzo con farina di riso Galette di riso	Pasta di mais o di riso e ceci Yogurt alla frutta no ai cereali o al malto Galette di riso	Pasta di mais o di riso al pomodoro Galette di riso	Riso alla parmigiana Galette di riso

No arachidi e frutta secca	Pizza cotta con solo olio di oliva extra vergine Prosciutto crudo senza conservanti tipo olii vegetali	Pasta ai formaggi senza conservanti sulla buccia tipo olii vegetali	Yogurt alla frutta no ai cereali ne alla frutta secca tipo prugne, nocciole ecc	Menù del giorno	Tonno all'olio extra vergine di oliva
No glutine	Pizza no glut. Prosciutto cotto senza glut. Pane no glut.	Pasta no glut. ai formaggi Merluzzo infarinato con prodotto no glut. Pane no glut.	Pasta no glut. e ceci Yogurt previsto dal prontuario Pane no glut.	Pasta no glut. al pomodoro Pane no glut.	Riso alla parmigiana. Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Pizza margherita Pinzimonio Carote all'olio	Pasta i 4 formaggi Fagiolini lessi Patate lesse	Menù del giorno	Misto di verdure al forno	Fagioli all'olio Insalata

Alimenti istamino – liberatori: crostacei, pesce fresco e conservato, insaccati, formaggi fermentati, uovo, yogurt, arachidi, noci, nocciole, mandorle, pomodoro, cavoli, piselli, ceci, fagioli, arance, fragole, lamponi, kiwi, ananas, avocado, pesche, cioccolato.

Alimenti ricchi di istamina: formaggi stagionati, acciughe, salmone, tonno, sgombro, sardine, crostacei, molluschi, spinaci, pomodoro, patate, cavoli, insaccati, cibi in scatola, salse.

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 III SETTIMANA

	LUNEDI' Pasta al pomodoro Spezzatino di vitellone Patate lesse Arance o pere	MARTEDI' Pasta al burro Pollo arrosto Fagiolini al vapore Mela o kiwi	MERCOLEDI' Minestra in brodo vegetale Halibut al forno purè Mandarini o pere	GIOVEDI' Pasta al pomodoro e olive Pecorino fresco Finocchio a pinzimonio Yogurt alla frutta	VENERDI' Pasta e fagioli Prosciutto cotto Insalata verde Mela o kiwi
Dieta in bianco	Pasta pomodoro Fettina all'olio	Menù del giorno	Patate lesse	Pasta al pomodoro Fettina all'olio Finocchio filè Mela	Minestra in brodo vegetale
No latte e latticini	Menù del giorno	Pasta olio	Patate lesse	Prosciutto crudo Budino no latte	Prosciutto cotto senza latte e derivati
No pomodoro	Pasta all'olio Spezzatino di vitellone bianco	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale senza pomodoro	Pasta olio	Pasta e fagioli senza pomodoro
No pesce	Menù del giorno	Menù del giorno	Uova sode	Menù del giorno	Menù del giorno
No legumi	Menù del giorno	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale senza legumi	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale
No uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No grano	Pasta di mais o di riso al pomodoro Galette di riso	Pasta di mais o di riso al burro Galette di riso	Halibut impanata con prodotto di mais Galette di riso	Pasta di mais o di riso Yogurt alla frutta no ai cereali o al malto Galette di riso	Pasta di mais o di riso con fagioli Prosciutto senza farine Galette di riso
No arachidi e frutta secca	Menù del giorno	Menù del giorno	halibut impanata con pan grattato (no già pronto)	Pasta al pomodoro senza olive Yogurt alla frutta senza	Prosciutto senza oli vegetali

				cocco, cereali, frutta secca, prugne ecc.	
No glutine	Pasta no glut. al pomodoro Pane no glut.	Pasta no glut. al burro Pane no glut.	Minestra no glut in brodo vegetale halibut impanato con prodotto no glut. Pane no glut.	Pasta no glut.al pomodoro e olive Yogurt prevista dal prontuario Pane no glut.	Pasta no glut. con fagioli Prosciutto cotto no glut. Pane no glut.
Menù vegetariano (latto – uovo)	Fagioli all'uccelletto	Parmigiano	Uovo sode	Menù del giorno	Frittata o uova al pomodoro

Alimenti istamino – liberatori: crostacei, pesce fresco e conservato, insaccati, formaggi fermentati, uovo, yogurt, arachidi, noci, nocciole, mandorle, pomodoro, cavoli, piselli, ceci, fagioli, arance, fragole, lamponi, kiwi, ananas, avocado, pesche, cioccolato.

Alimenti ricchi di istamina: formaggi stagionati, acciughe, salmone, tonno, sgombro, sardine, crostacei, molluschi, spinaci, pomodoro, patate, cavoli, insaccati, cibi in scatola, salse.

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU AUTUNNALE
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI
 Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 19 ottobre - 29 gennaio)
 IV SETTIMANA

	LUNEDI' Pasta all'olio Petto di tacchino al limone Cavolfiore e carote al forno Mandarini o arance	MARTEDI' Zuppa di lenticchie con pane arrostito Stracchino Insalata mista con radicchio rosso Banana	MERCOLEDI' Pasta alla pizzaiola Arista Patate lesse Mela o pera	GIOVEDI' Minestra di verdura con orzo o farro Nasello fritto Bietola all'olio Arance o kiwi	VENERDI' Lasagne al ragù prosciutto crudo Carote e finocchi crudi Mandarini
Dieta in bianco	Carote lesse	Minestra in brodo vegetale con pane Fettina all'olio	Pasta al pomodoro	Minestra in brodo vegetale Nasello al forno Insalata	Pasta al pomodoro Fettina di pollo all'olio
No latte e latticini	Menù del giorno	Prosciutto crudo	Pasta pomodoro e capperi	Menù del giorno	Lasagne al ragù senza latte e formaggi
No pomodoro	Cavolo all'olio	Zuppa senza pomodoro Insalata senza pomodoro	Pasta alla mozzarella	Minestra senza pomodoro	Lasagne al ragù e besciamella senza pomodoro
No pesce	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	formaggio	Menù del giorno
No legumi	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale con pane	Menù del giorno	Minestra senza legumi	Pollo all'olio
No uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Nasello fritto senza uovo	Pasta di semola in forno
No grano	Pasta di mais o di riso all'olio Petto di tacchino senza farina Galette di riso	Zuppa di lenticchie con riso Galette di riso	Pasta di mais o di riso Arista senza farina Galette di riso	Minestra con riso o orzo Nasello fritto in olio di oliva extra vergine con farina di mais	Pasta di mais o di riso in forno con ragù e besciamella con farina di mais o riso Prosciutto crudo senza

				Galette di riso	tracce di farina Galette di riso
No arachidi e frutta secca	Menù del giorno	Menù del giorno	Pasta pomodoro e mozzarella	Nasello fritto in olio di oliva extra vergine	Besciamella con latte e burro
No glutine	Pasta no glut. all'olio Petto di tacchino con farina no glut. Pane no glut.	Zuppa di lenticchie con riso Pane no glut.	Pasta no glut. alla pizzaiola Arista no farina Pane no glut.	Minestra di verdura con riso Nasello fritto in olio di oliva con farina no glut. Pane no glut.	Lasagne no glut. Prosciutto crudo senza tracce di farina Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Polpettine di verdure	Menù del giorno	Pinzimonio	fromaggio	Lasagne al pomodoro e besciamella fagioli all'olio

Alimenti istamino – liberatori: crostacei, pesce fresco e conservato, insaccati, formaggi fermentati, uovo, yogurt, arachidi, noci, nocciole, mandorle, pomodoro, cavoli, piselli, ceci, fagioli, arance, fragole, lamponi, kiwi, ananas, avocado, pesche, cioccolato.

Alimenti ricchi di istamina: formaggi stagionati, acciughe, salmone, tonno, sgombro, sardine, crostacei, molluschi, spinaci, pomodoro, patate, cavoli, insaccati, cibi in scatola, salse.