

Comune di Poggibonsi

MENU' INVERNALE per i bambini delle scuole primarie di primo e di secondo grado  
Anno scolastico 2009 - 2010 (periodo 01 febbraio - 30 aprile)

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lunedì	Pasta alla ricotta Filetti di merluzzo al forno Insalata Yogurt alla frutta	Passato di verdura con riso Pollo arrosto Patate arrosto Mela o pera	Minestra in brodo vegetale Halibut fritto Patate lesse Kiwi o pera	Lasagne al ragù Bocconcini di parmigiano Carote crude Arance o mandarini
Martedì	Pasta pasticciata Caciotta fresca Cavolfiore al tegame Arance	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di vitello verdure miste (patate, carote e fagiolini ) Banana	Pasta al tonno Arista al latte Piselli Mandarini o arance	Pasta e ceci Prosciutto cotto Finocchi filè Yogurt alla frutta
Mercoledì	Minestrone di verdura con riso Pizza margherita Mela o pera	Riso all'olio Pecorino fresco Carote filè Kiwi o mandarini	Polenta al sugo Brasato Spinaci all'olio Pera	Pasta al pomodoro Filetti di nasello impanato Piselli Arance o mele
Giovedì	Risotto e zucca gialla Spezzatino di vitellone Piselli e patate in umido Mandarini	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde arancio	Zuppa di fagioli cann. e crostini di pane Stracchino Carote crude a bastoncino Arance o mandarini	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Fagiolini al pomodoro Pere
Venerdì	Zuppa di lenticchie e pasta Prosciutto crudo Pinzimonio (car, sed fino) Kiwi o arance	Pasta al burro Palombo al pomodoro e origano Fagiolini all'olio Mela o pera	Gnocchi al pomodoro Tonno all'olio di oliva Insalata e radicchio rosso Mela o pera	Pasta all'olio Scaloppa di vitel. A salvia Purè Mandarini o kiwi

- tutti i giorni verrà distribuito il pane toscano a fette.





GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU INVERNALE  
PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*III SETTIMANA*

Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì									
Minestra in brodo vegetale Halibut fritto Patate lesse Kiwi o pera					Pasta al tonno Arista al latte Piselli Mandarini o arance					Polenta al sugo Brasato Spinaci all'olio Pera					Zuppa di fagioli cannellini e crostini di pane Stracchino Carote crude a bastoncino Arance o mandarini					Gnocchi al pomodoro Tonno all'olio Insalata e radicchio rosso Mela o pera									
	M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A					
pasta	20	25	30	30	Pasta	50	60	70	70	Farina					Crostini	20	25	30	30	gnocchi	50	60	70	70					
brodo	qb	qb	qb	qb	tonno	5	5	5	5	mais	50	60	70	70	fagioli	10	15	15	15	pomod	10	15	15	15					
olio	5	5	5	5	aromi	qb	qb	qb	qb	Pomod	10	15	15	15	aromi	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5	tonno	30	40	50	50
aromi	qb	qb	qb	qb	pomodo	5	5	5	5	odori	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5	stracchi	35	40	45	45	olio	5	5	5	5
pomod	10	10	10	10	olio	5	5	5	5	aromi	qb	qb	qb	qb	carote	100	150	150	150	insalata	20	30	40						
halibut	50	60	80	80	arista	40	50	70	70	olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5					
olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	vitello	40	50	70	70	Pane	40	50	60	60	Pane	40	50	60	60					
farina	qb	qb	qb	qb	latte	5	5	5	5	olio	5	5	10	10	frutta	100	150	150	150	frutta	100	150	150	150					
patate	50	60	80	80	piselli	40	50	60	60	pomod	10	10	10	10															
olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	spinaci	100	150	150	150															
Pane	40	50	60	60	aromi	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5															
Frutta	100	150	150	150	Pane	40	50	60	60	pane	40	50	60	60															
					frutta	100	150	150	150	Frutta	100	150	150	150															

GRAMMATURE E RICETTARIO DEL MENU INVERNALE  
PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*IV SETTIMANA*

Lunedì Lasagne al ragù Bocconcini di parmigiano Carote crude Arance o mandarini					Martedì Pasta e ceci Prosciutto cotto Finocchi filè Yogurt alla frutta					Mercoledì Pasta al pomodoro Filetti di nasello impanati Piselli Arance o mele					Giovedì Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Fagiolini al pomodoro Pera					Venerdì Pasta all'olio Scaloppina di vitello alla salvia Purè Mandarini o kiwi				
	M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A		M	E	M	A
Past al					Pasta	20	25	30	30	Pasta	50	60	70	70	Riso	50	60	70	70	pasta	50	60	70	70
uovo	50	60	70	70	ceci	10	15	15	15	Pomod	10	15	15	15	burro	5	5	10	10	olio	5	5	5	5
pomod	5	10	10	10	aromi	qb	qb	qb	qb	odori	qb	qb	qb	qb	aromi	qb	qb	qb	qb	vitello	40	50	70	70
carne	10	10	10	10	pomod	5	5	5	5	aromi	qb	qb	qb	qb	parmigi	5	5	5	5	olio	5	5	5	5
aromi	qb	qb	qb	qb	olio	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	petto					farina	qb	qb	qb	qb
burro	5	5	5	5	p.cotto	30	40	50	50	nasello	50	60	80	80	pollo	50	60	80	80	salvia	qb	qb	qb	qb
latte	5	5	5	5	finocchi	15	20	30	30	olio	5	5	10	10	olio	5	5	5	5	patate	50	60	80	80
parmig	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	pangrat	10	10	10	10	limone	qb	qb	qb	qb	burro	5	5	5	5
parmig	25	30	35	35	Pane	40	50	60	60	piselli	qb	qb	qb	qb	fagiolin	100	150	150	150	latte	10	10	10	10
carote	25	35	50	50	yogurt	125	125	125	125	olio	40	50	60	60	pomod	10	10	10	10	Pane	40	50	60	60
olio	5	5	5	5						pane	5	5	5	5	olio	5	5	5	5	frutta	100	150	150	150
Pane	40	50	60	60						Frutta	40	50	60	60	aromi	qb	qb	qb	qb					
Frutta	100	150	150	150							100	150	150	150	Pane	40	50	60	60					
															frutta	100	150	150	150					

DIETE SPECIALI DEL MENU INVERNALE  
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
 ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*I SETTIMANA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta alla ricotta Filetti di merluzzo al forno Insalata Yogurt alla frutta	Pasta pasticciata Caciotta fresca Cavolfiore al tegame Arance	Minestrone di verdure con riso Pizza margherita Mela o pera	Riso alla zucca gialla Spezzatino di vitellone Piselli e patate in umido Mandarini	Zuppa di lenticchie e pasta Prosciutto crudo Pinzimonio (carote, sedano, finocchio) Kiwi o arance
Dieta in bianco	Pasta all'olio Mela	Pasta al pomodoro Pesce all'olio Finocchi all'olio	Minestra in brodo vegetale Scaloppina all'olio Patate lesse	Carne all'olio Patate all'olio	Minestra in brodo vegetale Scaloppina all'olio Verdura filè
No latte e latticini	Pasta all'olio Budino no latte	Pasta al ragù in forno Pesce all'olio	Pizza al pomodoro e prosciutto crudo senza formaggio	Riso alla zucca con olio d'oliva	Menù del giorno
No pomodoro	Menù del giorno	Pasta gratinata con besciamella e ragù senza pomodoro Cavolfiore senza pomodoro	Minestrone di verdura senza pomodoro Schiacciata all'olio con prosciutto crudo	Carne all'olio Piselli e patate all'olio	Zuppa di lenticchie senza pomodoro
No pesce	Scaloppina di pollo all'olio	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No legumi	Menù del giorno	Menù del giorno	Minestrone di verdura senza legumi e piselli	No piselli	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 alla ricotta	Pasta di riso o di mais con ragù e formaggio	Minestrone di sole verdure con riso	Spezzatino (no farina) Galette di riso	Zuppa di lenticchie con riso o orzo

	Filetti infarinati con farina di riso o mais Yogurt alla frutta (no cereali o malto) Galette di riso	senza besciamella Galette di riso	Petto di pollo all'olio Patate lesse Galette di riso		Prosciutto crudo senza conservanti tipo amido o malto Galette di riso
No arachidi e frutta secca	Yogurt alla frutta (no ai cereali o frutta secca)	Menù del giorno (besciamella senza olii diversi dall'oliva o burro)	Pizza margherita con solo olio di oliva senza altri oli	Menù del giorno	Menù del giorno
No glutine	Pasta no glut. Alla ricotta Filetti infarinati con farina no glut. Pane no glut. Yogurt alla frutta previsto dal prontuario	Pasta no glut. Pasticciata con besciamella no glut. Formaggio senza buccia con glutine Pane no glut.	Minestrone di verdure con riso Pizza margherita no glutine Pane no glut.	Riso alla zucca gialla Spezzatino con patate e piselli Pane no glut.	Zuppa di lenticchie con pasta no glut. Prosciutto crudo senza glut. Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Pasta alla ricotta Legumi all'olio Insalata Yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro con besciamella di soia gratinata al forno Caciotta Cavolfiore al tegame	Menù del giorno	Risotto alla zucca gialla Piselli e patate in umido Fagiolini all'olio	Zuppa di lenticchie con pasta Parmigiano Pinzimonio

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.

DIETE SPECIALI DEL MENU INVERNALE  
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
 ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*II SETTIMANA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Passato di verdura con riso Pollo arrosto Patate arrosto Mela o pera	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di vitello con salsa verde Verdura mista bollita (patate, carote) banana	Riso all'olio Pecorino fresco Carote filè Kiwi o mandarini	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Arancio	Pasta al burro Palombo al pomodoro e origano Fagiolini all'olio Mela o pera
Dieta in bianco	Minestra in brodo vegetale Patate lesse	Minestra in brodo vegetale Bollito senza salsa verde	Petto pollo olio	Menù del giorno	Pasta olio Palombo all'olio
No latte e latticini	Menù del giorno	Menù del giorno	Prosciutto crudo	Prosciutto senza latte e derivati	Pasta olio
No pomodoro	Passato di verdure senza pomodoro	Minestra in brodo senza pomodoro Carne bollita e verdure senza pomodoro	Menù del giorno	Pasta all'olio	Palombo all'olio e origano
No pesce	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Carne agli aromi
No legumi	Passato di verdure senza legumi e piselli	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No grano	Passato di verdure con riso Galette di riso	Minestra in brodo con riso Galette di riso	Riso all'olio Galette di riso	Pasta di mais o di riso Al pomodoro Prosciutto cotto senza derivati del latte Galette di riso	Pasta di mais o di riso al burro Palombo no infarinato Galette di riso

No arachidi e frutta secca	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Prosciutto cotto senza oli vegetali	Menù del giorno
No glutine	Minestrone di verdure con riso Pane no glut.	Minestra in brodo con pasta no glut. Pane no glut.	Riso all'olio Pane no glut.	Pasta no glut. Al pomodoro Prosciutto cotto no glut. Pane no glut.	Pasta no glut. Al burro Palombo infarinato con prodotto no glut. Al pomodoro e origano Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Passato di verdura con riso Frittata Patate arrosto	Minestra in brodo vegetale Formaggio fresco Verdure bollite	Menù del giorno	frittata	Pasta al burro Piselli all'olio Fagiolini 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.

DIETE SPECIALI DEL MENU INVERNALE  
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
 ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*III SETTIMANA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Minestra in brodo vegetale Halibut fritto Patate lesse Kiwi o pera	Pasta al tonno Arista al latte Piselli Mandarini o arance	Polenta al sugo Brasato Spinaci all'olio Pera	Zuppa di fagioli cannellini e crostini di pane Stracchino Carote crude a bastoncino Arance o mandarini	Gnocchi al pomodoro Tonno all'olio di oliva Insalata e radicchio rosso Mela o pera
Dieta in bianco	Halibut all'olio	Pasta al pomodoro Arista all'olio Finocchi bolliti	Polenta all'olio Roast-beef Carote lesse	Pasta olio Petto pollo o tacchino all'olio	Pasta al pomodoro Pesce bollito Insalata
No latte e latticini	Menù del giorno	Arista all'olio	Menù del giorno	Petto di pollo o tacchino all'olio	Gnocchi di patate senza latte e latticini al pomodoro
No pomodoro	Minestra in brodo vegetale senza pomodoro	Pasta al tonno senza pomodoro	Polenta all'olio Roast-beef	Zuppa di fagioli senza pomodoro	Gnocchi di patate al burro
No pesce	Scaloppina di pollo fritta	Pasta al pomodoro	Menù del giorno	Menù del giorno	Carne all'olio
No legumi	Menù del giorno	Finocchi bolliti	Menù del giorno	Pasta olio	Menù del giorno
No uovo	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Gnocchi di patate senza uovo
No grano	Minestra in brodo vegetale con riso Filetti infarinati con	Pasta di riso o di mais al tonno Arista al latte senza uso	Polenta di solo mais al sugo Brasato senza uso di	Zuppa di fagioli cannellini con pasta di mais o di riso	Pasta di mais o di riso al pomodoro Galette di riso

	farina di riso o mais e fritti a parte in olio di oliva Galette di riso	di senza farine Galette di riso	farine Galette di riso	Galette di riso	
No arachidi e frutta secca	Halibut fritto in olio di oliva extra vergine	Pasta al tonno all'olio di oliva extra v.	Menù del giorno	Menù del giorno	Pasta di semola al pomodoro Tonno solo all'olio di oliva extra vergine
No glutine	Minestra vegetale con pasta no glut. Filetti infarinati con farina no glut. E cotti in olio extra vergine di oliva Pane no glut.	Pasta no glut. Al tonno Arista al latte senza uso di farine con glut. Pane no glut.	Polenta prevista dal prontuario al sugo Brasato senza farine no glut. Pane no glut.	Zuppa di fagioli cannellini con pane no glut. Pane no glut.	Gnocchi no glut. Al pomodoro Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Minestra in brodo vegetale Verdure miste fritte Patate lesse	Pasta al pomodoro Frittata di verdure Piselli all'olio	Polenta al sugo di pomodoro Fagioli all'ucelletto Spinaci all'olio	Menù del giorno	Gnocchi al pomodoro Verdure bollite Insalata con radicchio rosso

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.

DIETE SPECIALI DEL MENU INVERNALE  
 PER I BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI POGGIBONSI  
 ANNO 2009 – 2010 (periodo 01 febbraio- 30 aprile)

*IV SETTIMANA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Lasagne al ragù Bocconcini di parmigiano Carote crude Arance o mandarini	Pasta e ceci Prosciutto cotto Finocchi filè Yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro Filetti di nasello impanati Piselli Arane o mele	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Fagiolini al pomodoro Pere	Pasta all'olio Scaloppa di vitella alla salvia Purè Mandarini o kiwi
Dieta in bianco	Pasta al pomodoro Fettina di carne all'olio Carote filè	Pasta all'olio Scaloppina all'olio mela	Filetti di nasello all'olio Patate lesse	Riso all'olio Fagiolini lessi	Patate lesse
No latte e latticini	Lasagne al ragù senza formaggi e besciamella Fettina di carne all'olio	Prosciutto cotto senza tracce di lattosio Frutta fresca	Menù del giorno	Riso all'olio	Patate lesse
No pomodoro	Lasagne al ragù senza pomodoro	Pasta e ceci no pomodoro	Pasta olio	Fagiolini all'olio	Menù del giorno
No pesce	Menù del giorno	Menù del giorno	Petto di pollo al pomodoro	Menù del giorno	Menù del giorno
No legumi	Menù del giorno	Minestra in brodo vegetale	Patate lesse	Menù del giorno	Menù del giorno
No uovo	Pasta di semola fatta in forno tipo lasagne	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No grano	Pasta di mais o di riso fatta in forno tipo lasagne senza besciamella con farina Galette di riso	Pasta di riso o di mais e ceci P.cotto senza tracce di farine Galette di riso Yogurt alla frutta senza	Pasta di mais o di riso al pomodoro Nasello all'olio no imp. No inf. Galette di riso	Petto di pollo infar. Con prodotto senza grano Galette di riso	Pasta di mais o di riso all'olio Scaloppina imp.o inf. Con farina di mais o di riso Galette di riso

		cereali o malto			
No arachidi e frutta secca	Menù del giorno	P.cotto senza tracce di oli Yogurt alla frutta no ai cereali o frutta secca tipo prugne ecc.	Menù del giorno	Menù del giorno	Menù del giorno
No glutine	Lasagne no glut. Pane no glut.	Pasta no glut. E ceci P.cotto no glut. Pane no glut. Yogurt alla frutta previsto dal prontuario	Pasta no glut. Al pomodoro Nasello infarinato con prodotto no glut. Pane no glut.	Riso alla parmigiana Petto di pollo infarinato con prodotto no glut. Pane no glut.	Pasta no glut. all'olio Scaloppina imp. O inf. Con prodotto senza glut. Pane no glut.
Menù vegetariano (latto - uovo)	Lasagne al pomodoro e formaggio Parmigiano carote	Pasta e ceci Frittata Finocchi filè	Verdura mista bollita Piselli	Risotto alla parmigiana Uovo sodo Fagiolini al pomodoro	Formaggio fresco

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.

