



I.C. _____
 COMUNE DI _____
 Plesso di _____



Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^o <i>Settimana</i>	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi al forno ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto ○ Finocchi gratinati al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con cereali ○ Pollo ai ferri ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con olio EVO e parmigiano ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione
2^o <i>Settimana</i>	○ Pasta con cavolfiore ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con fagioli ○ Finocchi gratinati al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con patate ○ Straccetti di pollo panati al forno ○ Insalata verde ○ Frutta fresca di stagione	○ Riso con passata di pomodoro ○ Sogliola gratinata al forno ○ Zucca gratinata al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
3^o <i>Settimana</i>	○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con spinaci al forno ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Pollo al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con ceci ○ Carote al vapore ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Scaloppine di tacchino con aromi naturali ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Risotto all'ortolana ○ Platessa gratinata al forno ○ Broccoletti gratinati al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
4^o <i>Settimana</i>	○ Pasta con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Zucca grigliata ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con riso ○ Cotoletta di tacchino al forno ○ Spinaci al parmigiano ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione



17 0 AGU, 2015

1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto ○ Finocchi gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 35 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con cereali ○ Pollo ai ferri ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con olio EVO e parmigiano ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

10 AGO 2021



2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con cavolfiore ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con fagioli ○ Finocchi gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con patate ○ Straccetti di pollo panati al forno ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 + g 70 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 + g 90 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150
VENERDI' ○ Riso con passata di pomodoro ○ Sogliola gratinata al forno ○ Zucca gratinata al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

10 AGO 2021



3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con spinaci al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Pollo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con ceci ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Scaloppine di tacchino con aromi naturali ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Risotto all'ortolana ○ Platessa gratinata al forno ○ Broccoletti gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

110 AGIL 2021



4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Zucca grigliata ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Cotoletta di tacchino al forno ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



1° AGO 2021



I.C. _____
 COMUNE DI _____
 Plesso di



Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^o Settimana	- Insalata di farro con verdure - Pollo ai ferri - Fagiolini al vapore - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Risotto primavera - Frittata al forno - Cavolfiore gratinato al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Cotoletta di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto alla genovese - Platessa gratinata al forno - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione
2^o Settimana	- Pasta con ragù di verdure - Hamburger di pollo al forno - Insalata di carote alla julienne - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con fagioli - Spinaci al parmigiano - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Mozzarella vaccina - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con pastina - Straccetti di tacchino panati al forno - Purè di patate - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Polpette di merluzzo al forno - Fagiolini gratinati al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione
3^o Settimana	- Pasta con lenticchie - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con passata di pomodoro - Hamburger di vitello al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Vellutata di verdure con farro - Prosciutto cotto - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pomodorini e piselli - Sogliola gratinata al forno - Fagiolini al pomodoro - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pizza Margherita - Insalata verde - Frutta fresca di stagione
4^o Settimana	- Pasta con prosciutto cotto e piselli - Pollo al limone - Insalata mista - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Riso con olio EVO e parmigiano - Merluzzo gratinato al forno - Patate al forno - Frutta fresca di stagione	- Pasta con lenticchie - Zucchine grigliate - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Ravioli di carne con passata di pomodoro - Cotoletta di melanzane al forno - Pane comune - Frutta fresca di stagione	- Pasta con pesto alla genovese - Frittata con zucchine al forno - Insalata di pomodorini - Pane comune - Frutta fresca di stagione



10 AGO 2021

1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Insalata di farro con verdure ○ Pollo ai ferri ○ Fagiolini al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

17 AGO. 2021



2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con pastina ○ Straccetti di tacchino panati al forno ○ Purè di patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



10 AGU. 2021

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con farro ○ Prosciutto cotto ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata al forno ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8



10 AGO. 2021

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI' ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
MARTEDI' ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Ravioli di carne con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 70 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

10 AGO. 2021

