A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **1° settimana**

Lunedì e martedì *Pasta al ragù* *Mozzarella* *Spinaci saltati* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Minestra in brodo vegetale con pasta* *Platessa panata al forno* *Verdure miste in pinzimonio* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Pasta	40	50
Carne	20	30	Brodo	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb			
Odori	Qb	Qb	Platessa	100	120
Olio	5	5	Pangrattato	Qb	Qb
			Olio	5	5
Mozzarella	50	100			
			Verdure	150	200
Spinaci	150	200	Olio	5	5
Aromi	Qb	Qb			
Olio	5	5	Pane	50	70
			Frutta	150	150
Pane	50	70			
Frutta	150	150			

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **2° settimana**

Lunedì e martedì *Risotto alla zucca gialla* *Uovo sodo con salsa verde* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Pasta alle verdure* *Arista* *Cavolfiore al prezzemolo* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	80	Pasta	70	80
Zucca	25	35	Verdure	25	35
Aromi	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Uova	N°1	N°1° ½	Arista	60	100
Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Insalata	40	50	Cavolfiore	150	200
Olio	5	5	Prezzemolo	Qb	Qb
			Olio	5	5
Pane	50	70			
Frutta	150	150	Pane	50	70
			Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **3° settimana**

Lunedì e martedì *Pasta al pomodoro* *Petto di pollo panato* *Carote all'olio* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Passato di verdura con farro* *Hamburger* *Patate lesse* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Farro	40	50
Pomodoro	25	35	Verdure	Qb	Qb
Odori	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	5	5			
			Hamburger	60	100
Pollo	60	100	Olio	5	5
Pangrattat	Qb	Qb			
o	Qb	Qb	Patate	120	200
Farina	Qb	Qb	Olio	5	5
Uova	5	5			
Olio			Pane	50	70
	150	200	Frutta	150	150
Carote	5	5			
Olio					
	50	70			
Pane	150	150			
Frutta					

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **4° settimana**

Lunedì e martedì *Risotto al salto* *Pollo arrosto* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Lasagne al ragù di lenticchie* *Primo sale* *Carote filè* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	80	Pasta uovo	40	50
Parmigiano	5	5	Lenticchie secche	20	25
Aromi	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb
Zafferano	5	5	Odori	Qb	Qb
Burro			Besciamella	Qb	Qb
	60	100	Olio	5	5
Pollo	Qb	Qb			
Aromi	5	5	Primo sale	50	80
Olio					
	40	50	Carote	150	200
Insalata	5	5	Olio	5	5
Olio					
	50	70	Pane	50	70
Pane	150	150	Frutta	150	150
Frutta					

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **5° settimana**

Lunedì e martedì *Pizza margherita* *Stracchino* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Passato di ceci con riso* *Frittata di patate* *Spinaci saltati* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Impasto	200	250	Riso	40	50
Pomodoro	Qb	Qb	Ceci	20	30
Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Mozzarella	50	60	Olio	5	5
Olio	5	5			
			Uova	N.1	N. 1 ½
Stracchino	40	80	Patate	Qb	Qb
			Olio	5	5
Insalata	40	50			
Olio	5	5	Spinaci	150	200
			Aromi	Qb	Qb
Frutta	150	150	Olio	5	5
			Pane	50	70
			Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **inverno** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **6° settimana**

Lunedì e martedì *Pasta alle verdure* *Crocchette di carne e patate* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Lasagne alla zucca gialla* *Ricotta* *Fagiolini all'olio* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Pasta		
Verdure	Qb	Qb	all'uovo	40	50
Odori	Qb	Qb	Besciamella	Qb	Qb
Olio	5	5	Zucca gialla	30	40
			Burro	5	5
Carne	60	80			
Patate	Qb	Qb	Ricotta	80	100
Pangrattato	Qb	Qb			
Uovo	Qb	Qb	Fagiolini	150	200
Olio	5	5	Olio	5	5
Insalata	40	50	Pane	50	70
Olio	5	5	Frutta	150	150
Pane	50	70			
Frutta	150	150			

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
1° SETTIMANA	Pasta al ragù Mozzarella Spinaci saltati Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Platessa panata al forno Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Pane comune Mela o banana	Platessa all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Fettina all'olio	Menù del giorno
NO POMODORO	Pasta al ragù in bianco o all'olio	Minestra no pomodoro Verdure in pinzimonio no pomodoro

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Platessa impanata con solo pangrattato
NO PESCE	Menù del giorno	Pollo all'olio
NO GLUTINE	Pasta no glutine al ragù Pane no glutine	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Platessa impanata con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Pasta al pomodoro	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Platessa no preimpanata Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
2° SETTIMANA	Risotto alla zucca gialla Uovo sodo con salsa verde Insalata mista Frutta di stagione	Pasta alle verdure Arista Cavolfiore al prezzemolo Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Mela o banana	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Menù del giorno
NO POMODORO	Insalata mista no pomodoro	Pasta all'olio o pasta alle verdure no pomodoro
NO UOVO	Pollo all'olio	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte alla zucca gialla Pane no glutine	Pasta no glutine alle verdure Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Seitan impanato
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Fettina all'olio

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
3° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Petto di pollo panato Carote all'olio Frutta di stagione	Passato di verdure con farro Hamburger Patate lesse Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana	Riso all'olio Fettina all'olio Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Pollo impanato no formaggio	Menù del giorno
NO POMODORO	Pasta all'olio	Passato di verdura no pomodoro
NO UOVO	Pollo impanato no uovo	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO GLUTINE	Pasta no glutine al pomodoro Pollo impanato con pangrattato no glutine Pane no glutine	Passato di verdura con riso Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Uovo sodo	Hamburger di soia Patate lesse
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pollo no preimpanato Pane comune	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
4° SETTIMANA	Risotto al salto Pollo arrosto Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne al ragù di lenticchie Primo sale Carote filè Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Pane comune Mela o banana	Pasta all'olio Fettina di vitellone all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Riso all'olio	Pasta al ragù di lenticchie Fettina di vitellone all'olio
NO POMODORO	Insalata mista no pomodoro	Lasagne al ragù di lenticchie in bianco
NO UOVO	Menù del giorno	Pasta al ragù di lenticchie

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte al salto Pane no glutine	Lasagne no glutine al ragù di lenticchie Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Tofu alla livornese	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pasta per lasagne senza tracce di frutta a guscio Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
5° SETTIMANA	Pizza margherita Stracchino Insalata mista Frutta di stagione	Passato di ceci con riso Frittata di patate Spinaci saltati Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Pesce all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana	Riso all'olio Pesce all'olio Patate lesse Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Pizza con solo pomodoro Bresaola	Frittata no latte e formaggio
NO POMODORO	Pizza bianca con solo mozzarella	Menù del giorno
NO UOVO	Menù del giorno	Pesce all'olio
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO GLUTINE	Impasto per pizza no glutine	Passato di ceci con riso cotto a parte Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Impasto per pizza senza tracce di frutta a guscio	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
6° SETTIMANA	Pasta alle verdure Crocchette di carne e patate Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne alla zucca gialla Ricotta Fagiolini all'olio Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana	Pasta all'olio Pesce all'olio Carote lesse Pane comune Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Crocchette senza formaggio o fettina all'olio	Pasta alla zucca gialla no besciamella Pesce all'olio
NO POMODORO	Pasta alle verdure no pomodoro Insalata mista no pomodoro	Menù del giorno
NO UOVO	Fettina all'olio	Pasta alla zucca gialla
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO GLUTINE	Pasta no glutine alle verdure Crocchette con pangrattato no glutine Pane no glutine	Lasagne no glutine alla zucca gialla con besciamella no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Frittata	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pane comune	Pane comune
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, dicembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali