



COMUNE DI SERRENTI
Provincia del Medio Campidano

**COMPOSIZIONE MENU' E GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI DA
UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI NELLE
SCUOLE STATALI DI SERRENTI.**

MENU' E GRAMMATURE SERVIZIO MENSA

1^ settimana

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
LUNEDI'	Pennette al pomodoro e basilico Filetti di merluzzo o platessa Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
MARTEDI'	Pastina in brodo di carne Carne lessa di vitellone Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	Ravioli di ricotta o patate Coniglio arrosto o in umido Patate lesse Frutta di stagione Pane - Acqua
MERCOLEDI'	Passato di verdure o legumi Cosce di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
GIOVEDI'	Lasagne al forno Filetti di sogliola panati e cotti al forno Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	CHIUSA
VENERDI'	Pizza margherita Prosciutto cotto Verdure cotte Macedonia di frutta Pane - Acqua	CHIUSA	UGUALE

2^ settimana

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
LUNEDI'	Fusilli al ragù Filetti di merluzzo o platessa Insalata verde Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
MARTEDI'	Passato di legumi Polpette di vitellone al sugo Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	UGUALE
MERCOLEDI'	Risotto alle verdure Spezzatino di vitellone in umido Con patate Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
GIOVEDI'	Malloreddus alla campidanese Uovo sodo e verdure cotte Insalata di carote julienne Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	CHIUSA
VENERDI'	Pennette al tonno, pomodoro, basil. Bastoncini di merluzzo al forno Fagiolini lessi in insalata Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	Minestrone di legumi Polpette o hamburger al sugo Insalata mista Frutta di stagione Pane - acqua

3^ settimana

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo alla pizzaiola Purè di patate Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
MARTEDI'	Pastina in brodo di carne Carne lessa di vitellone Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	Pasta al pesto o alle verdure Cosce di pollo al forno Patate al forno Frutta di stagione Pane - Acqua
MERCOLEDI'	Risotto con zafferano Prosciutto e formaggio Insalata di carote julienne Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
GIOVEDI'	Minestrone o passato di legumi Petto di pollo o tacchino in umido Insalata di pomodori e finocchi Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	CHIUSA
VENERDI	Lasagne al forno Platessa o sogliola dorata al forno Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	UGUALE

4^ settimana

	SCUOLA MATERNA	SCUOLA ELEMENTARE	SCUOLA MEDIA
LUNEDI'	Pasta al burro e parmigiano Fettine di maiale in umido (bianco) Insalata mista Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
MARTEDI'	Pasta prosciutto cotto e panna Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di finocchi o carote Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	UGUALE
MERCOLEDI'	Risotto alle verdure Cosce di pollo al forno Patate al forno Frutta di stagione Pane - Acqua	UGUALE	CHIUSA
GIOVEDI'	Pizza margherita Prosciutto cotto Fagiolini lessi Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	CHIUSA
VENERDI	Tortiglioni al pomodoro Roasbeef di vitellone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione Pane - Acqua	CHIUSA	UGUALE

MENSE SCOLASTICHE

TABELLA ESPRESSA IN GRAMMI A CRUDO DEI PRINCIPALI ELEMENTI

ALIMENTI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE
SECONDI PIATTI			
FILETTO DI PESCE	80	100	120
UOVA	1	1	2
MANZO	80	100	120
MAIALE	80	100	120
CONIGLIO CON OSSO	150	180	200
COSCE DI POLLO CON OSSO	150	180	200
PETTI DI POLLO	80	100	120
PETTO DI TACCHINO	80	100	120
CARNE MACINATA	60	80	100
PROSCIUTTO COTTO O CRUDO	40	50	70
FORMAGGIO DOLCE	50	60	70
BASTONCINI DI PESCE	N. 3 PZ.	N. 4 PZ.	N.5 PZ.
UOVA PER IMPANATURE (N. uova ogni 100 porzioni)	6	10	10
UOVA PER FRITTATE per porzione	1	1 e mezza	1 e mezza
OLIO EXTRAVERGINE COME INGREDIENTE	5	6	7
CONTORNI			
PATATE	150	170	200
INSALATA MISTA	30	40	50
VERDURA COTTA	80	100	120
CAROTE CRUDE	70	80	100
FAGIOLINI	50	70	90
POMODORI	70	80	100
OLIO EXTRA VERGINE PER CONDIMENTO VERDURE	7	8	10
FRUTTA	100	150	200
PANE	50	70	100
PRIMI PIATTI			
PASSATO DI VERDURE CON RISO O PASTA	30	40	50
SFORMATO DI VERDURE	150	180	200
BURRO SE RICHIESTO DALLA RICETTA	3	4	5
OLIO EXTRAVERGINE	5	5	5
GRANA PADANO	5	5	5
PASTA ASCIUTTA	50	70	80
RISO ASCIUTTO	50	70	80
TORTELLINI	80	100	120
PASTA PER MINESTRA	20	30	30