

COMUNE DI COSSIGNANO

MENSA SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2010/2011

Allegato A

MENU' SCUOLA PRIMARIA

Menù riferito ad un solo giorno settimanale

1^ GIORNATA	GRAMMI
<b>Pasta e verdure</b>	
pasta	70
verdure di stagione	50
cipolla	q.b.
panna	1 cucchiaino
olio	5
parmigiano	5
<b>Cotoletta di pollo al forno</b>	80
<b>Insalata verde</b>	100

2^ GIORNATA	GRAMMI
<b>Tagliatella al pomodoro</b>	
pasta all'uovo	70
pomodoro	30
<b>Fettina di manzo</b>	70
<b>Piselli</b>	70

3^ GIORNATA	GRAMMI
<b>Minestrone di verdure</b>	
pastina	50
passato di verdure	80
parmigiano	5
<b>Prosciutto crudo</b>	60
oppure <b>Mozzarella</b>	70
<b>Patate al forno</b>	100

4^ GIORNATA	GRAMMI
<b>Pasta al tonno</b>	
pasta	70
tonno	30
<b>Bastoncini di pesce</b>	80
<b>Verdura cotta</b>	100

5^ GIORNATA	GRAMMI
<b>Tortellini al pomodoro</b>	
tortellini	70
pomodori (pelati)	30
parmigiano	5
<b>Manzo o maiale magro</b>	80
<b>Piselli</b>	80

**NOTE:**

- Si considera ad ogni pasto una porzione di pane 60 g
- Si considera ad ogni pasto una porzione di frutta fresca 100-150 g
- Per condire e cuocere i cibi usare olio extra vergine di oliva 10 g
- Per quanto riguarda il pesce è da preferire quello spinato e surgelato, valido dal punto di vista nutrizionale e sicuro da quello igienico
- Si possono usare ortaggi, verdure e legumi surgelati
- Sale con moderazione
- Il peso degli alimenti si riferisce al netto degli scarti e al crudo

**COMUNE DI COSSIGNANO**  
**MENSA SCOLASTICA**  
**ANNO SCOLASTICO 2010/2011**  
**MENU' SCUOLA MATERNA**

**PRIMA SETTIMANA**

LUNEDI'	GRAMMI
<b>Pasta e zucchini</b>	
pasta	60
zucchini	40
cipolla	q.b.
panna	1 cucchiaino
olio	5
parmigiano	5
<b>Cotoletta di pollo al forno</b>	60
<b>Insalata verde</b>	80

MARTEDI'	GRAMMI
<b>Pasta e fagioli</b>	
pasta	50
fagioli secchi	40
olio	5
passata di pomodoro	10
<b>Uovo sodo o in Frittata</b>	n° 1
<b>Pomodori in insalata</b>	80

MERCOLEDI'	GRAMMI
<b>Tagliatelle al pomodoro</b>	
pasta all'uovo	60
pomodoro	30
<b>Fettina di manzo</b>	50
<b>Piselli</b>	50

GIOVEDI'	GRAMMI
<b>Minestrone di verdure</b>	
pastina	40

passato di verdure	60
parmigiano	5
<b>Prosciutto crudo</b>	40
<b>Patate al forno</b>	80

VENERDI'	GRAMMI
<b>Pasta al tonno</b>	
pasta	60
tonno	20
<b>Bastoncini di pesce</b>	50
<b>Verdura cotta</b>	100

## SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	GRAMMI
<b>Pasta in rosa</b>	
pasta	60
ricotta	20
cipolla	s.q.
pelati	20
olio	5
<b>Tacchino o Pollo</b>	60
<b>Insalata verde</b>	80

MARTEDI'	GRAMMI
<b>Pasta e piselli</b>	
pasta	50
piselli	40
<b>Prosciutto cotto</b>	40
<b>Verdura cotta</b>	100

MERCOLEDI'	GRAMMI
<b>Pasta al ragù</b>	
pasta	60
pomodoro	30
<b>Fettina di manzo</b>	50
<b>Verdura cotta</b>	100

GIOVEDI'	GRAMMI
<b>Tortellini al pomodoro</b>	

tortellini	60
pomodori (pelati)	30
parmigiano	5
<b>Manzo o Maiale magro</b>	60
<b>Piselli</b>	70

VENERDI'	GRAMMI
<b>Pasta al tonno</b>	
pasta	60
tonno	20
<b>Bastoncini di pesce</b>	50
<b>Purè di patate</b>	
patate	80
latte	20
parmigiano	10

### TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	GRAMMI
<b>Passato di verdure</b>	
pasta	50
verdure	60
parmigiano	5
<b>Omelette di formaggio</b>	60
<b>Patate al forno</b>	80

MARTEDI'	GRAMMI
<b>Pasta e lenticchie</b>	
pasta	50
lenticchie	40
<b>Prosciutto cotto</b>	40
<b>Verdura cotta</b>	100

MERCOLEDI'	GRAMMI
<b>Pasta al pomodoro</b>	
pasta	60
pomodori pelati	20
olio	5
<b>Manzo o Maiale magro</b>	60
<b>Finocchi o Carote</b>	100

GIOVEDI'	GRAMMI
<b>Gnocchi al pomodoro</b>	
tortellino	60
pomodori (pelati)	30
parmigiano	5
<b>Pollo o Tacchino</b>	60
<b>Piselli</b>	70

VENERDI'	GRAMMI
<b>Pasta al sugo di pesce</b>	
pasta	50
merluzzo	20
pomodori pelati	20
<b>Bastoncini di pesce</b>	50
<b>Purè di patate</b>	
patate	80
latte	20
parmigiano	10

#### QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	GRAMMI
<b>Pasta al pomodoro</b>	
pasta	60
pelati	30
olio	5
<b>Tacchino o Pollo</b>	60
<b>Insalata verde</b>	80

MARTEDI'	GRAMMI
<b>Pasta e ceci</b>	
pasta	50
ceci	40
<b>Prosciutto cotto</b>	50
<b>Carote</b>	90

MERCOLEDI'	GRAMMI
<b>Pasta al ragù</b>	
pasta	60
pomodoro	30

<b>Fettina di manzo</b>	50
<b>Verdura cotta</b>	100
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>Minestrone di verdure</b>	
pastina	40
passato di verdure	60
parmigiano	5
<b>Manzo o Maiale magro</b>	60
<b>Piselli</b>	70

<b>VENERDI'</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>Pasta in bianco</b>	
pasta	60
olio	5
parmigiano	10
<b>Bastoncini di pesce</b>	50
<b>Purè di patate</b>	
patate	80
latte	20
parmigiano	10

**NOTE:**

- Si considera ad ogni pasto una porzione di pane 30-40 gr.
- Si considera ad ogni pasto una porzione di frutta fresca 100-150 gr.
- Per condire e cuocere i cibi usare olio extra vergine di oliva 10 gr.
- Per quanto riguarda il pesce è da preferire quello spinato e surgelato, valido dal punto di vista nutrizionale e sicura da quello igienico
- Si possono usare ortaggi, verdure e legumi surgelati
- Sale con moderazione
- Il peso degli alimenti si riferisce al netto degli scarti e al crudo