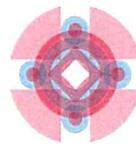




Comune di Bologna



Scuola
è Bologna

**Bando di gara europeo per l'affidamento del servizio di refezione scolastica
per le scuole d'infanzia, le scuole primarie e le scuole secondarie di primo grado,
tramite acquisto di ramo d'azienda e gestione dei centri di produzione pasti comunali.**

**Durata appalto: 5 anni.
1 settembre 2020 - 31 agosto 2025**

Allegato B.3

**Menù. Riferimenti progettazione.
Esempi rotazioni settimanali stagionali**

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

La predisposizione del menù deve garantire un apporto qualitativo e quantitativo nutrizionalmente equilibrato e completo, in grado quindi di soddisfare tutte le esigenze di mantenimento e di crescita dei bambini.

INDICAZIONI UFFICIALI DI RIFERIMENTO

Di seguito vengono riportate le indicazioni ufficiali a cui fare riferimento per la stesura dei menù:

1. L.A.R.N., "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana", elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), costituiscono il principale riferimento per costruire una dieta adeguata che concorra a evitare carenze, conservare al meglio le funzioni dell'organismo, diminuire il rischio di malattia e promuovere salute e benessere.
2. "Linee guida per una sana alimentazione", Revisione 2018 (CREA nov. 2019).
3. "Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti" (Ministero della salute 16 aprile 2018).
4. "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" (Ministero della Salute, giugno 2017).
5. "Dieta mediterranea, prassi di riferimento" UNI/PdR 25:2016.
6. "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo." DGR n° 418/2012.
7. "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Ministero della Salute 2010.
8. "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna" (Contributi 56 del 2009).
9. "Linee guida per una sana alimentazione italiana" formulate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN 2003).
10. "Norme per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare e per la qualificazione dei servizi di ristorazione" L.R. 29/2002.

INDICAZIONI OPERATIVE

I principi base a cui le proposte di menù devono fare riferimento sono i seguenti:

- rispettare l'equilibrio nutrizionale, da garantire considerando la dieta media settimanale, proponendo un'ampia varietà di alimenti;
- rotazione dei menù almeno su cinque settimane e per stagionalità, così da consentire una maggiore varietà di piatti proposti e privilegiare il consumo di frutta e verdure di stagione;
- garantire la massima variabilità e rotazione sia delle ricette che degli ingredienti. E' consigliato evitare ricette con nomi di fantasia per favorire la comprensione degli ingredienti presenti nelle preparazioni da parte degli utenti e delle famiglie;
- salvaguardare la tipicità delle preparazioni locali e della tradizione, integrando anche preparazioni e ricette in grado di far scoprire ed apprezzare altre culture;

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

- privilegiare preparazioni e metodi di cottura che mantengano inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come lessatura, cottura al vapore, al forno, brasatura o stufatura; sono vietate le fritture e gli alimenti prefritti industriali (es. cotolette, cordon-bleu, bastoncini di pesce, patatine, verdure impanate o in pastella...);
- evitare in ogni caso le preparazioni di origine animale poco cotte, che, per le loro caratteristiche, devono raggiungere nel corso della cottura una temperatura al cuore $> 75^{\circ}\text{C}$;
- utilizzare alimenti e materie prime prive al loro interno da frammenti di ossa, spine e noccioli;
- prevedere la presenza quotidiana sia di frutta sia di verdura, cotta e cruda, al fine di favorire il consumo delle razioni raccomandate nella giornata alimentare;
- prevedere l'alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo, anche in funzione della stagionalità;
- prevedere l'uso di carni e pesci di tipo magro e privilegiare tra i formaggi, quelli a minor contenuto di grassi;
- sperimentazione proposte di piatti unici o piatti principali, in alternativa al tradizionale pasto composto di primo e secondo piatto, abbinati a contorni, frutta o dessert, prevedendo una strategia comunicativa per favorirne l'accettazione da parte di utenti e famiglie.

FABBISOGNO CALORICO

I menù scolastici devono essere progettati tenendo conto della ripartizione percentuale del fabbisogno calorico giornaliero, come indicato nelle fonti ufficiali di riferimento:

- colazione: 15-20%
- spuntino mattino: 5%
- pranzo: 35-40%
- merenda pomeriggio: 5-10%
- cena: 30-35%

I fabbisogni calorici giornalieri devono a loro volta essere articolati per le diverse fasce di età.

Le calorie giornaliere che vengono attribuite ai pasti consumati a scuola, sono date dagli spuntini, dalle merende e dal pranzo e sono di seguito riportate in base alla ripartizione sopraesposta:

RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI	U.M.*	FASCE D'ETÀ		
		3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Spuntino mattino (5%)	Kcal/die	70 - 90	90 - 100	
Pranzo (35-40%)	Kcal/die	600 - 700	800 - 900	900 - 1000
Merenda pomeriggio (5-10%)	Kcal/die	70 - 180	90 - 200	

*U.M.=unità di misura

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

COMPOSIZIONE DEI PASTI

I singoli piatti devono essere preparati in conformità alle grammature pro-capite dei generi alimentari, al netto degli scarti di cui alle Tabelle riportate al capitolo “Grammature di Riferimento”.

Frequenza di somministrazione degli alimenti:

LEGUMI	PESCE	CARNE FRESCA	CARNE TRASFORMATA	UOVA	FORMAGGI
1 - 2 volte/settimana	1 - 2 volte/settimana	1 - 2 volte/settimana	0 - 1 volta ogni 15 gg	0 - 1 volta/settimana	0 - 1 volta/settimana*

*Parmigiano Reggiano sempre aggiunto ai primi piatti come condimento a scuola (esclusi quelli a base di pesce) e/o ad alcuni contorni di verdure cotte, anche al fine di favorirne il consumo.

Primi Piatti

I primi piatti devono essere a base di cereali sia in chicchi che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, cous-cous, crostini di pane, ecc..).

I menù devono prevedere:

- passati, minestre, zuppe e brodi, almeno una volta alla settimana nel menù invernale;
- primi piatti “in bianco” (condimento con solo olio EVO) non più di una volta alla settimana.

Secondi Piatti

La scelta dei secondi piatti sarà modulata in modo da integrarsi con le altre preparazioni per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell’apporto di macro e micronutrienti.

E' opportuno effettuare gli abbinamenti fra i primi e i secondi in relazione al contenuto proteico:

- primi piatti a basso contenuto proteico devono essere abbinati a secondi piatti ad elevato contenuto proteico;
- primi piatti a medio contenuto proteico devono essere abbinati a secondi piatti a medio contenuto proteico.

Si precisa che nei menù proposti:

- deve essere privilegiato l'uso delle carni bianche;
- la carne trasformata può essere proposta solo a settimane alterne, ad eccezione di situazioni di emergenza od occasioni particolari;
- durante il periodo invernale il piatto freddo non può essere proposto più di una volta alla settimana, ad eccezione di situazioni di emergenza od occasioni particolari;
- pizza rossa, crescioni, crostoni e simili possono essere proposti in sostituzione di un primo piatto.

Piatto unico/principale

Possono essere proposti “piatti unici/principali”, costituiti da carboidrati e da proteine animali o vegetali, accompagnati da un contorno di verdura cruda e/o cotta e una porzione di frutta per farne un pasto completo. Tali proposte devono essere concordate nell’ambito dei Tavoli Menù in cui verrà valutata anche la strategia comunicativa per favorirne l'accettazione.

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

Contorni

Le verdure devono essere presenti in ogni pasto, privilegiando quelle fresche di stagione.

Le porzioni di verdure crude devono essere alternate con verdure cotte nell'arco della settimana.

Le patate, proposte come contorno (lessate, al forno o in purea...) non devono essere offerte più di una volta la settimana e considerate nella quota di carboidrati.

Frutta fresca

Deve essere assicurato il consumo abituale di frutta fresca di stagione, garantendo varietà e giusto grado di maturazione: almeno sette porzioni settimanali per tutte le fasce d'età come da indicazioni riportate nel capitolato, in particolare nella Parte B, Sezione II.

Le caratteristiche della frutta devono essere tali da favorirne il consumo, specie per quanto attiene grado di maturazione, varietà, pezzatura.

Condimenti

Deve essere usato come grasso da condimento esclusivamente Olio Extravergine d'oliva biologico a crudo. È vietato l'uso di condimenti aggiunti, come gli esaltatori di sapidità, quali ad esempio i dadi da brodo con glutammato e grassi idrogenati.

Il succo di limone (in ogni caso predisposto al momento) e l'aceto, sono da utilizzare secondo ricetta.

Il sale, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere iodato.

L'aceto balsamico di Modena IGP e l'aceto di vino biologico devono essere forniti alle scuole per i condimenti dei contorni e aggiunti se richiesti.

Erbe aromatiche e spezie possono essere utilizzate per valorizzare le preparazioni e limitare l'utilizzo del sale, facendo attenzione al gradimento e rispettando le abitudini di consumo. Quando possibile, aggiunte a parte su richiesta.

Pane fresco

Deve essere fornito pane comune o con aggiunta di olio extravergine di oliva.

Si devono prevedere proposte in grado di favorire il consumo di farine integrali o di cereali diversi dal grano.

Dolci

I dolci a fine pasto sono da prevedere solo eccezionalmente, proposti al fine di valorizzare o sottolineare occasioni particolari e festività. Devono in tal caso essere di semplice composizione, senza farcite di panna e creme.

Acqua

Viene utilizzata come bevanda l'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici.

Spuntini e merende

Gli spuntini del mattino e le merende del pomeriggio devono essere in linea con quanto previsto nel capitolato, parte B, Sezione II, Art. B.7 Spuntini e Merende e nell'offerta di gara. Devono essere varie e opportunamente alternate fra loro e scelte in modo "complementare" rispetto ai pasti principali.

Non sono consentite bevande quali thè, bibite dolci e gassate.

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

(per gli ingredienti principali delle diverse portate)

TIPOLOGIA PORTATA	U.M.*	FASCE D'ETÀ		
		3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	gr	30 - 40	40 - 50	50 - 60
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	gr	20 - 30	25 - 35	35 - 45
Riso, farro, orzo e altri cereali	gr	15 - 25	20 - 30	25 - 35
Cous-cous	gr	15 - 20	20 - 25	25 - 30
Parmigiano Reggiano	gr	6 - 7	7 - 8	8 - 9

*U.M.=unità di misura

TIPOLOGIA PORTATA	U.M.*	FASCE D'ETÀ		
		3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Pasta di semola, riso, mais, orzo, altri cereali	gr	50 - 60	70 - 80	80 - 100
Pasta all'uovo secca	gr	45 - 55	55 - 65	65 - 75
Parmigiano Reggiano	gr	6 - 7	7 - 8	8 - 9

*U.M.=unità di misura

TIPOLOGIA PORTATA	U.M.*	FASCE D'ETÀ		
		3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
SECONDI PIATTI				
Carne ⁽¹⁾	gr	60 - 80	70 - 90	80 - 100
Carni trasformate (salumi)	gr	40	50	60
Pesce ⁽¹⁾	gr	70 - 90	90 - 110	100 - 120
Uova	unità	1	1	1
Formaggi freschi molli	gr	50 - 60	60 - 70	80 - 100
Mozzarella	gr	50 - 60	70 - 80	80 - 90
Formaggio media stagionatura	gr	50 - 60	60 - 70	70 - 80
Formaggio alta stagionatura	gr	30	40	50
Legumi secchi	gr	10 - 25	15 - 30	20 - 35

*U.M.=unità di misura

⁽¹⁾ La grammatura relativa al range inferiore si riferisce alle preparazioni di carne/pesce in cui sono presenti ingredienti aggiuntivi oltre alla carne/pesce (ad esempio *polpette*) mentre la grammatura relativa al range superiore si riferisce alle preparazioni di sola carne/pesce (ad esempio bocconcini pollo).

Allegato B.3
Menù. Riferimenti progettazione. Esempi rotazioni settimanali stagionali

TIPOLOGIA PORTATA	FASCE D'ETÀ			
	U.M.*	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Contorni	gr	60 - 80	90 - 110	110 - 130
Ortaggi da consumare freschi	gr	40	50	60
Verdura cruda a foglia	gr	100 - 120	140 - 160	160 - 200
Patate	gr	80 - 100	105 - 125	120 - 140
Ortaggi da consumare cotti	gr			

*U.M.=unità di misura

TIPOLOGIA PORTATA	FASCE D'ETÀ			
	U.M.*	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Varie	gr			
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	gr	10 - 15	15 - 20	18 - 22
Pane fresco	gr	45 - 55	45 - 55	45 - 55
Frutta fresca	gr	150	150 - 200	150 - 200

*U.M.=unità di misura

TIPOLOGIA PORTATA	FASCE D'ETÀ			
	U.M.*	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni (e adulti)
Merende /spuntini	gr			
Latte	gr	150	150	//
Yogurt	gr	125	125	//
Parmigiano	gr	25 - 35	25 - 35	//
Cereali in fiocchi	gr	20	25	//
Biscotti secchi, plumcake, tortini, fette biscottate, grissini, crackers	gr	25 - 40	25 - 40	//

*U.M.=unità di misura

- Le quantità sopracitate, si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, al crudo e al netto degli scarti.
- Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Le grammature si riferiscono alla necessità media rispetto ai diversi ordini di scuola; pertanto è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.

Esempio Rotazione Menù Invernale - Anno Scolastico 2019/2020

Comune di Bologna

		primi piatti	secondi piatti	contorni	merende
LUN	Pastina all'uovo in brodo vegetale	Mozzarella		Patate al forno	Schiacciatina al farro e grano saraceno
MAR	Riso alla zucca	Medaglione di maiale		Verdura cotta	Frutta fresca
MER	Pasta olio e parmigiano	Polpettine di carne bianca		Piselli al pomodoro	Yogurt alla frutta
GIO	Pasta al ragù di bovino	Croccette vegetali		Insalata mista	Frutta fresca
1a settimana	Pasta al pomodoro	Cotol. di plattessa al forno / Merluzzo gratinato		Verdura cruda	Pizza al pomodoro
VEN	Pasta al tonno	Tortino di patate		Fagiolini al vapore	Ciambella bicolore
LUN	Pasta ai broccoli	Pollo al forno / Cotoletta di pollo		Insalata verde	Succo di frutta e crackers
MAR	Pasta al pomodoro	Burger di halibut e merluzzo		Verdura cruda	Frutta fresca
MER	Pasta olio e parmigiano	Polpettone di carni bianche		Purè di patate	Latte e biscotti di farro
GIO	Pasta di verdure e legumi con orzo	Formaggio		Carote al vapore	Frutta fresca
2a settimana	Pasta olio e parmigiano	Merluzzo gratinato / Cotol. di plattessa al forno		Salsa di verdure	Yogurt alla frutta
VEN	Riso con salsa alle zucchine	Hamburger di bovino con panino al sesamo		Pomodori (fino a Dic) • Verdura fresca (dal Gen)	Frutta fresca
LUN	Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	Croccette di patate al forno		Spinaci al vapore	Streghette
MAR	Pasta al pomodoro	Prosc. cotto (inf) - Prosc. cotto/crud (prin/sec)		Verdura fresca mista	Ciambella
MER	Pasta al ragù di lenticchie	Frittata alla cipolla		Carote filanger / Carota a bastoncino (no inf)	Frutta fresca
GIO	Riso al pomodoro	Hamburger di carni bianche		Verdura cotta	Latte e biscotti
3a settimana	Pasta integrale al ragù di bovino	Squacquerone		Patate al forno	Pizza al pomodoro
VEN	Pasta olio e parmigiano	Tortino alle verdure		Pinzimonio (no inf) / Finocchi e carote filanger	Frutta fresca
LUN	Crema Parmentier con pastina all'uovo	Scaloppina di maiale agli odori / Arrosti di maiale agli odori		Zucchine al pomodoro	Gallette di mais e parmigiano
MAR	Gnocchi al pomodoro	Filetto di merluzzo al forno / Cotol. di plattesa al forno		Insalata verde	Frutta fresca
MER	Riso ai formaggi / zafferano	Bocconcini di pollo dorati		Verdura fresca	Plumcake
GIO	Crema di verdure con farro	Halibut gratinato / Cotol. di plattessa al forno		Insalata verde	Frutta fresca
4a settimana	Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prin/sec)		Patate arrosto	Focaccia al forno
VEN	Pasta olio e parmigiano	Sformato alle erbette		Verdura cruda	Yogurt alla frutta
LUN	Gnocchi al pomodoro	Burger di legumi		Salsa di verdure	Frutta fresca
MAR	Riso ai formaggi / zafferano				
MER	Crema di verdure con farro				
GIO	Tagliatelle all'uovo al ragù bovino				
5a settimana	Pasta olio e parmigiano				

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane

A metà mattina è previsto un bicchiere di latte fresco biologico

Tipologia "Verdere cotte": bietola, broccoli, carote, fagioli, finocchi, patate, spinaci, zucchine

Tipologia "Verdere crude": insalata e carote, insalata carote e zucchine, insalata e finocchi, insalata e pomodori, finocchi e carote, insalata e cavolo cappuccio

In riferimento alle tipologie di verdure sopra elencate, si specifica che il loro inserimento nei menu mensili sarà legato alla stagionalità, reperibilità e capacità produttive dei singoli Centri Produzione Pasti

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Invernale - Anno scolastico 2019/2020
SETTIMANA 1

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Ingredienti	Peso Kcal (gr)	Ingredienti	Peso Kcal (gr)	Ingredienti	Peso Kcal (gr)	Ingredienti	Peso Kcal (gr)	Ingredienti	Peso Kcal (gr)
latte parz. scremato fresco	150 69	latte parz. scremato fresco	150 69	latte parz. scremato fresco	150 69	latte parz. scremato fresco	150 69	latte parz. scremato fresco	150 69
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pastina all'uovo	50 188	-	75 254	pasta di semola	75 272	pasta di semola	75 272	-	-
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	odori (cipolla)	1,2 0	olio extravergine d'oliva	8 72	odori (car/cip)	5 2	odori (car/cip)	5 2
passata di pomodoro	0,8 0	zucca	20 4	parmigiano reggiano	5 19	carne di bovino	30 48	passata di pomodoro	50 16
olio extravergine d'oliva	5 45	latte parz. scremato	10 5	sale	0,3 0	passata di pomodoro	40 12	olio extravergine d'oliva	8 72
parmigiano reggiano	5 19	farina di grano	3,5 12	-	-	olio extravergine d'oliva	8 72	parmigiano reggiano	5 19
sale	0,5 0	burrro	2 15	carne di pollo	35 46	parmigiano reggiano	5 19	sale	0,5 0
-	-	-	-	carne di tacchino	35 42	sale	-	-	-
mozzarella	70 177	olio extravergine d'oliva	8 72	patate	12 10	filetto di plattessa	100 91	uova pastorizzate	100 91
-	-	sale	0,5 0	olio extravergine d'oliva	1,2 11	uova pastorizzate	8 10	uova pastorizzate	8 10
patate	140 112	uova pastorizzate	-	carote	5 6	verdure	7,5 3	pane gratugiato	5 18
salse profumato	0,5 0	parmigiano reggiano	-	uova pastorizzate	5 19	farna di mais	7,5 3	farna di mais	5 19
olio extravergine d'oliva	9 81	pane gratugiato	-	pane gratugiato	6 22	olio extravergine d'oliva	1,2 11	olio extravergine d'oliva	1,2 11
-	-	ricotta	4 6	sale	0,5 0	pane gratugiato	8 29	limone	10 2
Frutta fresca (media)	150 89	parmigiano reggiano	5 19	-	-	(allem: merluzzo gratinato)	-	-	-
-	-	uova pastorizzate	6	piselli	100 87	merluzzo gratinato	3 12	uova pastorizzate	5 18
pane	50 142	olio extravergine d'oliva	2 18	odori (cipolla)	3,5 1	olive	1,2 11	olive	5 19
-	-	pane gratugiato	2 7	passata di pomodoro	30 9	sale	0,5 0	sale	0,5 0
Schiacciatina al farro e grano saraceno	37,5 152	olio extravergine d'oliva	0,5 0	olio extravergine d'oliva	5 45	insalata verde	25 5	insalata verde	110 38
-	-	sale	-	sale	0,5 0	carote	45 18	olive	10 90
car/zucch/biel/spini/cav/broc/fag	-	olio extravergine d'oliva	-	olio extravergine d'oliva	-	olive	-	olive	-
olio extravergine d'oliva	105 36	sale	10 90	Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	10 90	Frutta fresca (media)	150 89
-	-	pane	0,5 0	-	-	pane	50 142	pane	50 142
Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	150 89	pane	50 142	pane	50 142	pane	50 142
-	-	pane	50 142	yogurt alla frutta	125 111	Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	150 89
Frutta fresca (media)	150 89	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Composizione del pasto:	Composizione del pasto:								
latte parz. scremato fresco	latte parz. scremato fresco								
Pastina all'uovo in brodo vegetale	Pastina all'uovo in brodo vegetale								
Mozzarella	Mozzarella								
Patate al forno	Patate al forno								
Frutta fresca^	Frutta fresca^								
pane	pane								
1074	1074								
Frutta fresca	Frutta fresca								
Schiacciatina al farro e grano saraceno	Schiacciatina al farro e grano saraceno								

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Invernale - Anno scolastico 2019/2020

SETTIMANA 2

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Invernale - Anno scolastico 2019/2020

SETTIMANA 3

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
pasta di semola	75	272	tiso	75	254	pasta di semola	75	272	pasta al pomodoro	100	253	fagioli secchi	30	104	-	-	-	-	-	-
olio extravergine d'oliva	8	72	odorì (aglio)	0,06	0	odorì (aglio)/prezzemolo	2,5	1	Aglio	0,05	0	prezzemolo	2	1	-	-	-	-	-	-
parmigiano reggiano	5	19	latte parz. scremato	35	16	seppie	15	11	patate	30	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-
sale	0,3	0	farina di grano	3,5	12	insalata verde	15	11	passata di pomodoro	30	9	carote/cavolo	45	14	passata di pomodoro	6	2	ricotta	7	10
-	-	-	burro	3,5	27	passata di pomodoro	30	9	olio extravergine d'oliva	8	72	olio extravergine d'oliva	10	90	pastina di semola	40	145	olio extravergine d'oliva	8	72
filletto di merluzzo	100	75	zucchine	15	2	sale	0,5	0	-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	Frutta fresca (media)	150	89
odorì (aglio)/prezzemolo	2,5	1	olio extravergine d'oliva	8	72	-	-	-	patate	55	44	parmigiano reggiano	6	23	pane	50	142	parmigiano reggiano	6	23
pane gratugiato	10	36	parmigiano reggiano	5	19	-	-	-	parmigiano reggiano	5	19	uova pastorizzate	4	1	cipolla	4	1	uova pastorizzate	60	77
olio extravergine d'oliva	2	18	sale	0,5	0	-	-	-	uova pastorizzate	6	8	ricotta	7	10	-	-	-	-	-	-
limone	10	2	-	-	-	-	-	-	pane gratugiato	4	14	olio extravergine d'oliva	1,2	11	-	-	-	-	-	-
(altern.: cotol. di piatessa)	0	0	carne di bovino	70	112	sale	0,5	0	pane	50	209	parmigiano reggiano	6	23	carote	90	35	parmigiano reggiano	6	23
sale	0,5	0	patate	25	20	-	-	-	spinaci	105	37	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90
-	-	-	sale profumato	0,5	0	-	-	-	pancetta	105	37	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89
carote	20	8	panino al sesamo	50	156	-	-	-	pancetta	50	142	pane	50	142	pane	50	142	pane	50	142
zucchine	20	3	-	-	-	-	-	-	stregiette	25	108	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89
patate	15	12	pomodori	80	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
cipolla	3,75	1	olio extravergine d'oliva	10	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
passata di pomodoro	35	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
olio extravergine d'oliva	9	81	Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
sale	0,75	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
pane	50	142	Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
yogurt alla frutta	125	111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yogurt alla frutta	125	111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Riso con salsa alle zucchine Hamburger di pollo con patatina al forno Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Riso con salsa alle zucchine Hamburger di pollo con patatina al forno Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			
Composizione del pasto:	Latte parz. scremato fresco Pasta olio e parmigiano Mozzarella grattinato/ Cotoletta di pollo fritta Salsa di verdure Pomodori (inv) Frutta fresca^																			

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Invernale - Anno scolastico 2019/2020

SETTIMANA 4

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì			
	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
lattete parz. scremato fresco	150	69		lattete parz. scremato fresco	150	69		lattete parz. scremato fresco	150	69	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pasta di semola odori (car/cip)	75	254		pasta di semola integrale odori (car/cip)	75	272		pasta di semola olio extravergine d'oliva	75	272	
5	2			5	2		5	2		80	
lenticchie secche	50	16		carne di bovino	12	42		parmigiano reggiano	5	19	
passata di pomodoro	8	72		passata di pomodoro	25	8		sale	0,3	0	
olio extravergine d'oliva	5	19		olio extravergine d'oliva	8	72		pastina all'uovo	25	94	
parmigiano reggiano	0,5	0		parmigiano reggiano	5	19		olio extravergine d'oliva	4	36	
sale	-	-	-	sale	0,5	0		parmigiano reggiano	5	19	
farina di grano	32	42		farina di grano	-	-		sale	0,5	0	
squacquerone	32	38		uova pastorizzate	60	77		filetto di merluzzo	-	-	
carne di tacchino	8	6		verdure miste	10	3		odore (agli/o/peperoncino)	100	75	
patate	6	9		ricotta	7	10		odori (agli/o/peperoncino)	2,5	1	
ricottta	1,2	11		patate	0,5	0		pane gratiutato	10	36	
olio extravergine d'oliva	4	5		olio extravergine d'oliva	9	81		olio extravergine d'oliva	2	18	
uova pastorizzate	5	19		parmigiano reggiano	1,2	11		limone	10	2	
parmigiano reggiano	5	18		sale	5	19		(altern: cotoletta di piatessa)	0	0	
panna grattugiato	0,5	0		Frutta fresca (medi)	1,5	5		sale	0,5	0	
sale	-	-	-	carote	0,5	0		insalata verde	50	10	
pane	105	36		fiori di zucca	50	20		olio extravergine d'oliva	10	90	
car/zurich/brie/spinac/brocc/fag	105	36		Frutta fresca (media)	50	7		Frutta fresca (media)	150	89	
Frutta fresca (media)	150	89		pane	10	90		Frutta fresca (media)	50	142	
pane	50	142		Frutta fresca (media)	0	0		Frutta fresca (media)	150	89	
lattete parz. scremato d'oliva	130	60		Frutta fresca (media)	150	89		pane	50	142	
biscotti	35	157		pane	-	-		Frutta fresca (media)	150	89	
-	-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-		Frutta fresca (media)	-	-	
Verdura cotta	-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-		Frutta fresca (media)	-	-	
Hamburger di carni bianche	-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-		Frutta fresca (media)	-	-	
Piatte al forno	-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-		Frutta fresca (media)	-	-	
Frutta fresca^	Kcal			Frutta fresca^	Kcal			Frutta fresca^	Kcal		
pane	1154			pane	1210			pane	1034		
Latte e biscotti	-	-	-	Pizza ai domodoro (mer)	-	-		Gallette di mais e parmigiano	-	-	
Lattete parz. scremato fresco	-	-	-	Frutta fresca^	Kcal			Frutta fresca^	Kcal		
Riso al pomodoro	-	-	-	pane	1042			pane	851		
Hamburger di carni bianche	-	-	-	Pizza ai domodoro (mer)	-	-		Frutta fresca	-	-	
Verdura cotta	-	-	-	Frutta fresca^	Kcal			Frutta fresca	Kcal		
Latte e biscotti	-	-	-	pane	1154			pane	1034		

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Invernale - Anno scolastico 2019/2020

SETTIMANA 5

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì							
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal			
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
grocchi di patate	160	259	riso	75	254	biet/zucch/cav/cip/cav	50	17	pasto all'uvovo	65	244	pasta di semola	75	272	-	-	-	-	-	-			
odorì (car/cip)	5	2	odorì (cipolla)	1,2	0	patate	40	32	odori car/cip	5	2	olio extravergine d'oliva	8	72	parmigiano reggiano	5	19	-	-	-	-		
passata di pomodoro	60	19	latte parz. scremato	35	16	passata di pomodoro	8	2	carne di bovino	30	48	parmigiano reggiano	5	19	sale	0,3	0	-	-	-	-		
olio extravergine d'oliva	8	72	farro perlato	25	84	passata di pomodoro	40	12	farro perlato	25	84	lenticchie secche	5	18	-	-	-	-	-	-			
parmigiano reggiano	5	19	olio extravergine d'oliva	8	72	olio extravergine d'oliva	8	72	parmigiano reggiano	5	19	ceci secchi	3	11	-	-	-	-	-	-			
salse	0,5	0	stretcchino	6	18	parmigiano reggiano	0,5	0	sale	0,5	0	patate	50	40	patate	50	40	patate	50	40			
-	-	-	parmigiano reggiano	5	19	olio extravergine d'oliva	8	72	-	-	parmigiano reggiano	5	19	pane grattugiato	5	18	pane grattugiato	5	18	pane grattugiato	5	18	
cenere di pollo	80	106	olio extravergine d'oliva	8	72	olio extravergine d'oliva	8	72	cenere di pollo	80	106	carote	15	6	carote	15	6	carote	15	6	carote	15	6
salse profumato	0,5	0	olio extravergine d'oliva	0,5	0	olio extravergine d'oliva	0,5	0	olio extravergine d'oliva	0,5	0	cipolla	2	1	cipolla	2	1	cipolla	2	1	cipolla	2	1
farina di mais	10	37	farina di halibut	100	104	patate	140	112	ricotta	12	18	uova pastorizzate	8	10	uova pastorizzate	8	10	uova pastorizzate	8	10	uova pastorizzate	8	10
olio extravergine d'oliva	1,2	11	odorì (fagioli/prezemolo)	2,5	1	sale profumato	0,5	0	parmigiano reggiano	4	15	mortadella	50	159	patate	50	40	patate	50	40	patate	50	40
limone	10	2	pane gratugiato	10	36	olio extravergine d'oliva	9	81	parmigiano reggiano	4	15	ins/fin/car/pom	110	38	ins/fin/car/pom	110	38	ins/fin/car/pom	110	38	ins/fin/car/pom	110	38
-	-	-	olio extravergine d'oliva	2	18	olio extravergine d'oliva	2	18	parmigiano reggiano	4	15	olio extravergine d'oliva	5	18	olio extravergine d'oliva	5	18	olio extravergine d'oliva	5	18	olio extravergine d'oliva	5	18
ins/fin/cav/car/ver/rad	110	38	limone	10	2	Frutta fresca (media)	150	89	olio extravergine d'oliva	1,2	11	sale	0,5	0	zucchine	20	8	zucchine	20	8	zucchine	20	8
olio extravergine d'oliva	10	90	(allem. cotoletti di piatessa)	0	0	-	-	-	olio extravergine d'oliva	1,2	11	patate	15	12	cipolla	3,75	1	patate	15	12	cipolla	3,75	1
Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	pane	50	142	-	-	ins/fin/car/pom	110	38	passata di pomodoro	35	11	passata di pomodoro	35	11	passata di pomodoro	35	11	
-	-	-	-	-	-	pane	50	151	pane	50	151	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90
pane	50	142	insalata verde	50	10	focaccia	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89	yogurt alla frutta	125	111	Frutta fresca (media)	150	89	Frutta fresca (media)	150	89
plumcake	33	126	olio extravergine d'oliva	10	90	-	-	-	pane	50	142	pane	50	142	pane	50	142	pane	50	142	pane	50	142
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	yogurt alla frutta	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-	zucchine	20	3	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	carote	20	8	-	-	-	carote	20	8	-	-	-
-	-	-	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-	cipolla	3,75	1	-	-	-
pane	50	142	Frutta fresca (media)	-	-	-	-	-	-	-	-	pane	50	142	-	-	-	pane	50	142	-	-	-
pancake	33	126	Frutta fresca (media)	-	-																		

Esempio Rotazione Menù Estivo - Anno Scolastico 2019/2020 Comune di Bologna

		primi	secondi	contorni	merende
LUN	Pasta e fagioli	Frittata alla cipolla		Pomodori in insalata	Succo di frutta e crackers
MAR	Pizza al pomodoro	Prosc. cotto (inf) - Prosc. cotto/crudo (prim/sec)		Carote filanger	Plumcake di farro
MER	Granigna al ragù bovino e suino	Tortino di patate		Insalata verde	Frutta fresca
GIO	Pasta al pesto delicato	Bocconcini di pollo agli aromi		Verdure miste crude	Latte e biscotti
VEN	Riso alla parmigiana	Burger di halibut e merluzzo		Zucchine profumate al pomodoro	Frutta fresca
LUN	Pasta al ragù di seppioline e merluzzo / tonno	Formaggio		Patate al forno	Latte e biscotti integrali
MAR	Pasta al ragù vegetale	Spazzatino di carni bianche alla cacciatora		Pinzimonio (no inf) / Finocchi e carote filanger	Frutta fresca
MER	Pasta olio e parmigiano	Halibut gratinato		Pomodori	Ciambella bicolore
GIO	Pasta pomodoro e basilico	Medaglione di maiale		Insalata mista con cetrioli	Pizza al pomodoro
VEN	Riso ai formaggi	Burger di lenticchie		Carote filanger	Frutta fresca
LUN	Pasta integrale alla pizzaiola	Cotol. di piatessa al forno / Merluzzo gratinato		Fagiolini	Latte e biscotti
MAR	Pasta al pesto di zucchine e basilico	Mozzarella		Pomodori alla caprese	Frutta fresca
MER	Crema di verdure con farro	Hamburger di bovino con pane al sesamo		Insalata verde	Gallette di riso e marmellata
GIO	Pasta olio e parmigiano	Polpettine di carne bianca		Piselli al pomodoro	Frutta fresca
VEN	Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	Sformato alle erbette		Carote filanger / Carota a bastoncino (no inf)	Streghette
LUN	Pasta olio e parmigiano	Merluzzo con pomodorini freschi		Fagiolini olio e menta	Frutta fresca
MAR	Pasta pomodoro e basilico	Pollo al forno		Pomodori e cetrioli	Latte e biscotti integrali
MER	Riso con carote, zucchine e peperoni	Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)		Insalata verde	Frutta fresca
GIO	Pasta con piselli e prosciutto	Squacquerone		Patate al forno	Pizza al pomodoro
VEN	Pasta alle melanzane	Polpettone di carni bianche		Pinzimonio (no inf) / Finocchi e carote filanger	Plumcake
LUN	Pasta al pomodoro	Bocconcini di pollo dorati		Pomodori	Frutta fresca
MAR	Ganganelli al ragù bovino	Tortino alle verdure		Verdura fresca	Ciambella
MER	Pasta al pesto delicato	Mozzarelline		Patate al forno	Frutta fresca
GIO	Spaghetti aglio e olio	Merluzzo gratinato / Cotol. di piatessa al forno		Piselli al pomodoro	Streghette
VEN	Riso alle verdure di stagione	Scaloppina di maiale agli odori / Arrosto di maiale agli odori		Misto crudo con cetrioli	Latte e biscotti

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane
A metà mattina è previsto un bicchiere di latte UHT

Tipologia "Verdure cotte": bietola, broccoli, carote, fagiolini, finocchi, patate, spinaci, zucchine

Tipologia "Verdure crude": insalata e carote, insalata e finocchi, insalata e zucchine, insalata e carote, insalata e finocchi, insalata e carote e zucchine, insalata e finocchi, insalata e carote, insalata e finocchi, insalata e carote e zucchine

In riferimento alle tipologie di verdure sopra elencate, si specifica che il loro inserimento nei menu mensili sarà legato alla stagionalità, reperibilità e capacità produttive dei singoli Centri Produzione Pusti

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Estivo - Anno scolastico 2019/2020
SETTIMANA 1

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì				
Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)			
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
fagioli secchi	30	104	pizza al pomodoro	100	253	pasta di semola	75	272	riso	75	254	
Aglio	0,05	0	-	-	-	odori (carcipi)	5	2	odori (cipolla)	1,2	0	
prezzemolo	2	1	prosciutto cotto/crudò	50	108	basilico	2	-	burrro	4	30	
patate	30	24	carne di bovino	15	24	prezzemolo	3	1	olio extravergine d'oliva	8	72	
passata di pomodoro	6	2	carne di suino	10	15	aglio	0,05	0	parmigiano reggiano	5	19	
carote	90	35	prosciutto cotto	3	6	olio extravergine d'oliva	10	90	sale	5	19	
pastina di semola	40	145	prosciutto crudo	1	2	parmigiano reggiano	5	19	filetto di merluzzo	32	33	
olio extravergine d'oliva	8	72	passata di pomodoro	40	12	sale	0,5	0	filetto di halibut	32	33	
sale	0,5	0	olio extravergine d'oliva	8	72	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	parmigiano reggiano	5	19	carne di pollo	100	132	-	-	-	
luova pastorizzate	60	77	sale	0,5	0	sale profumato	0,5	0	ordini (prezzemolo)	1,2	0	
cipolla	4	1	-	-	-	patate	70	11	patate	22	18	
ricotta	7	10	Plumcake di farro	33	126	-	-	-	uova pastorizzate	5	6	
olio extravergine d'oliva	1,2	11	-	-	-	parmigiano reggiano	4	15	pane gratugiato	11	40	
parmigiano reggiano	6	23	uova pastorizzate	6	8	carote	25	10	olio extravergine d'oliva	1,2	11	
sale	0,5	0	pane gratugiato	2	7	zucchine	25	4	sale	0,5	0	
-	-	-	latte parz. scremato	3	1	olio extravergine d'oliva	10	90	-	-	-	
pomodorì	110	21	olio extravergine d'oliva	2	18	-	-	-	zucchine	85	12	
olio extravergine d'oliva	10	90	sale	0,5	0	Frutta fresca (media)	150	89	ordini (cipolla)	1,5	0	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	passata di pomodoro	15	5	
Frutta fresca (media)	150	89	-	-	-	-	-	-	origano	0,08	0	
pane	50	142	-	-	-	-	-	-	olio extravergine d'oliva	9	81	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	sale	0,5	0	
succo di frutta	130	73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
crackers	31	136	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Composizione del pasto:	-									-		
latte parz. scremato UHT	-									-		
Pasta e fagioli	-									-		
Frittata alla cipolla	-									-		
Pomodorì in insalata	-									-		
Frutta fresca ^a	Kcal	-									-	
pane	911	-									-	
Succo di frutta e crackers	1088	-									-	
Plumcake di farro	1151	-									-	
Frutta fresca	994	-									-	
Latte e biscotti	1151	-									-	
Frutta fresca	994	-									-	
Latte fresca	994	-									-	

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Estivo - Anno scolastico 2019/2020
SETTIMANA 2

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Ingredienti	Peso (gr) Kcal	Ingredienti	Peso (gr) Kcal	Ingredienti	Peso (gr) Kcal	Ingredienti	Peso (gr) Kcal	Ingredienti	Peso (gr) Kcal
latte parz. scremato UHT	150 69	latte parz. scremato UHT	150 69	latte parz. scremato UHT	150 69	latte parz. scremato UHT	150 69	latte parz. scremato UHT	150 69
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pasta di semola	75 272	pasta di semola	75 272	pasta di semola	75 272	pasta di semola	75 272	pasta di semola	75 272
odori (aglio/prezzemolo)	2,5 1	odori (car/cip)	5 2	olio extravergine d'oliva	8 72	odori (cipolla)	1,5 1	odori (cipolla)	1,2 0
seppie	15 11	verdure miste	30 10	parmigiano reggiano	5 19	latte parz. scremato	5 2	latte parz. scremato	35 16
filetto di merluzzo	15 11	pasata di pomodoro	25 8	sale	0,3 0	farina di grano	50 16	farina di grano	3,5 12
passata di pomodoro	30 9	olio extravergine d'oliva	8 72	-	-	burrone	8 72	burrone	3,5 27
olio extravergine d'oliva	8 72	parmigiano reggiano	5 19	filetto di halibut	100 104	olio extravergine d'oliva	8 72	stracchino	6 18
sale	0,5 0	sale	0,5 0	odori (aglio/prezzemolo)	2,5 1	parmigiano reggiano	5 19	parmigiano reggiano	5 19
-	-	-	-	pane grattugiato	10 36	sale	0,5 0	olio extravergine d'oliva	8 72
Formaggio (asiago/trebbiata)	60 209	carne di pollo	90 119	olio extravergine d'oliva	2 18	carne di maiale	70 102	carne di maiale	0,5 0
-	-	odori (cipolla)	3 1	limone	10 2	patate	10 8	-	-
patate	140 112	pasata di pomodoro	25 8	sale	0,5 0	ricotta	4 6	Lenticchie secche	10 35
sale profumato	0,5 0	sale profumato	0,5 0	-	-	parmigiano reggiano	5 19	patate	50 40
olio extravergine d'oliva	9 81	olio extravergine d'oliva	1,2 11	pomodori	110 21	uova pastorizzate	5 6	parmigiano reggiano	2,5 10
-	-	-	-	olio extravergine d'oliva	10 90	olio extravergine d'oliva	2 18	pane grattugiato	5 18
Frutta fresca (media)	150 89	carote	50 20	ciambella bicolor	209	pane grattugiato	2 7	carote	15 6
-	-	finocchi	50 7	Frutta fresca (media)	150 89	sale	0,5 0	cipolla	2 1
pane	50 142	olio extravergine d'oliva (allem. fin. e carote filanger)	10 90	-	-	-	-	uova pastorizzate	8 10
-	-	0 0	-	pane	50 142	insalata verde	40 8	latte parz. scremato	2 1
latte parz. scremato UHT	130 60	-	-	-	-	cetrioli	30 5	olio extravergine d'oliva	2 18
biscotti integrali	22 99	Frutta fresca (media)	150 89	ciambella bicolor	50 209	olio extravergine d'oliva	10 90	sale	0,5 0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Composizione del pasto:		Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	150 89	Frutta fresca (media)	150 89
latte parz. scremato UHT		pane	50 142	Frutta fresca (media)	150 89	pane	50 142	Frutta fresca (media)	150 89
Pasta al ragù di seppioline		-	-	-	-	-	-	pane	50 142
E merluzzo / tonno		-	-	-	-	-	-	-	-
Formaggio*		-	-	-	-	-	-	-	-
Patate al forno		-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca^	Kcal	Frutta fresca^	Kcal	Frutta fresca^	Kcal	Frutta fresca^	Kcal	Frutta fresca^	Kcal
pane	1236	pane	1025	pane	1142	pane	1076	pane	1069
Latte e biscotti integrali		Frutta fresca		Ciambella bicolor		Pizza al pomodoro (mer)		Frutta fresca	

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Estivo - Anno scolastico 2019/2020
SETTIMANA 4

Schema 5 Settimane - Menù Estivo
A.S. 2019/20 - Scuola Primaria
Comune di Bologna

Ricettario Scuola Primaria - Comune di Bologna
Menù Estivo - Anno scolastico 2019/2020
SETTIMANA 5

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì			
Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)		
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pasta di semola odori (car/cip)	75	272	garganelli all'uovo odori (car/cip)	65	244	pasta di semola basilico	75	272	riso	75	254
passata di pomodoro	50	16	carne di bovino	30	48	prezzemolo	5	2	Carote	4	2
olio extravergine d'oliva	8	72	passata di pomodoro	40	12	aglio	0,05	0	Cipolla	1	0
parmigiano reggiano	5	19	olio extravergine d'oliva	8	72	olio extravergine d'oliva	10	90	basilico	0,3	0
sale	0,5	0	parmigiano reggiano	5	19	parmigiano reggiano	5	19	zucchine	10	1
-	-	-	sale	0,5	0	sale	0,5	0	melanzane	5	1
carne di pollo	80	106	uova pastorizzate	60	77	mozzarella	70	177	filetto di merluzzo	100	75
sale profumato	0,5	0	verdure miste	10	3	-	-	-	odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
farina di mais	10	37	ricotta	7	10	patate	140	112	Passata di pomodoro	20	6
olio extravergine d'oliva	1,2	11	patate	5	4	sale profumato	0,5	0	piselli	10	36
limone	10	2	olio extravergine d'oliva	1,2	11	olio extravergine d'oliva	9	81	pane grattugiato	7	6
-	-	-	parmigiano reggiano	5	19	-	-	-	olio extravergine d'oliva	2	18
ins/fin/cav/car/ver/rad	110	38	Frutta fresca (media)	150	89	limone	10	2	parmigiano reggiano	8	72
olio extravergine d'oliva	10	90	sale	0,5	0	(alterm: cotoletta di plateassa)	0	0	melanzane	5	19
-	-	-	olio extravergine d'oliva	1,2	11	sale	0,5	0	sale	0,5	0
Frutta fresca (media)	150	89	pane	50	142	-	-	-	cotole di maiale	90	131
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	piselli	100	87	sale profumato	0,5	0
pane	50	142	sale	0,5	0	odori (cipolla)	3,5	1	farinata di grano	1,2	11
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	passata di pomodoro	30	9	olio extravergine d'oliva	1,2	11
Frutta fresca (media)	150	89	pane	50	142	olio extravergine d'oliva	5	45	(alterm: Arrosti di maiale agli odori)	0	0
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	-	-	-
ciambella	50	142	-	-	-	insalata verde	40	8	insalata verde	40	8
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	cestelli	30	5	cestelli	30	5
Frutta fresca (media)	150	89	pane	50	142	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	pane	50	142
ciambella	50	209	streghette	25	108	-	-	-	pane	50	142
-	-	-	-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	latte parz. scremato UHT	130	60
Composizione del pasto:			-	-	-	biscotti	35	157	biscotti	35	157
latte parz. scremato UHT			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pasta al pesto delicato			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mozzarelline			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tortino alle verdure			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Carote filanger			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Verdura fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca^			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì			
Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)	Ingredienti	Peso (gr)		
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pasta di semola odori (car/cip)	75	272	garganelli all'uovo odori (car/cip)	65	244	pasta di semola basilico	75	272	riso	75	254
passata di pomodoro	50	16	carne di bovino	30	48	prezzemolo	5	2	Carote	4	2
olio extravergine d'oliva	8	72	passata di pomodoro	40	12	aglio	0,05	0	Cipolla	1	0
parmigiano reggiano	5	19	olio extravergine d'oliva	8	72	olio extravergine d'oliva	10	90	basilico	1,5	1
sale	0,5	0	parmigiano reggiano	5	19	parmigiano reggiano	5	19	zucchine	10	1
-	-	-	sale	0,5	0	sale	0,5	0	melanzane	5	1
carne di pollo	80	106	uova pastorizzate	60	77	mozzarella	70	177	filetto di merluzzo	100	75
sale profumato	0,5	0	verdure miste	10	3	-	-	-	odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
farina di mais	10	37	ricotta	7	10	patate	140	112	Passata di pomodoro	20	6
olio extravergine d'oliva	1,2	11	patate	5	4	sale profumato	0,5	0	piselli	10	36
limone	10	2	olio extravergine d'oliva	1,2	11	olio extravergine d'oliva	9	81	pane grattugiato	7	6
-	-	-	parmigiano reggiano	5	19	-	-	-	olio extravergine d'oliva	2	18
ins/fin/cav/car/ver/rad	110	38	Frutta fresca (media)	150	89	limone	10	2	parmigiano reggiano	8	72
olio extravergine d'oliva	10	90	sale	0,5	0	(alterm: cotoletta di plateassa)	0	0	melanzane	5	19
-	-	-	olio extravergine d'oliva	1,2	11	sale	0,5	0	sale	0,5	0
Frutta fresca (media)	150	89	pane	50	142	-	-	-	cotole di maiale	90	131
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	piselli	100	87	sale profumato	0,5	0
pane	50	142	sale	0,5	0	odori (cipolla)	3,5	1	farinata di grano	1,2	11
-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89	passata di pomodoro	30	9	olio extravergine d'oliva	1,2	11
Mozzarelline			pane	50	142	olio extravergine d'oliva	5	45	(alterm: Arrosti di maiale agli odori)	0	0
Tortino alle verdure			Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	-	-	-
Carote filanger			-	-	-	insalata verde	40	8	insalata verde	40	8
Verdura fresca			Frutta fresca (media)	150	89	cestelli	30	5	cestelli	30	5
Frutta fresca^			pane	50	142	olio extravergine d'oliva	10	90	olio extravergine d'oliva	10	90
pane	1142		Frutta fresca (media)	150	89	sale	0,5	0	pane	50	142
Frutta fresca			Streghette	25	108	-	-	-	Frutta fresca (media)	150	89
pane	1142		-	-	-	-	-	-	biscotti	35	157
Composizione del pasto:			-	-	-	-	-	-	-	-	-
latte parz. scremato UHT			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pasta al pesto delicato			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mozzarelline			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tortino alle verdure			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Carote filanger			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Verdura fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca^			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1051		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-	-	-	-	-
pane	1142		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frutta fresca			-	-	-	-	-</				