

COMUNE DI RIONERO IN VULTURE

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA

Allegato n. 1

Al Capitolato speciale d'Oneri per la gestione del servizio di refezione scolastica del

Comune di Rionero in Vulture

Menù refezione scolastica

Di seguito sono indicati i menù per la refezione scolastica concepiti secondo una rotazione settimanale, per la stagione invernale ed estiva e per le mense con cucina in loco e con pasto veicolato.

I menu' hanno la seguente durata:

menu' estivo: dal 1 aprile al 31 ottobre

menu' invernale al 1 novembre al 31 marzo

Tali date possono subire variazioni a causa di particolari condizioni climatiche.

INDICE DEI MENU'

1. MENU' INVERNALE
2. MENU' ESTIVO

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Prima settimana

		Inf./Nido	Prim.	Docenti
Lunedì				
Pasta e lenticchie	- Pasta	g 50	60	70
	- Lenticchie	g 20	30	30
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Bastoncini	- Bastoncini di merluzzo	g 60	90	100
	- Olio	q. b.	q.b.	q.b.
Pomodori all'insalata	- pomodori	g 60	80	100
	- Olio	g 10	12	12
	- Basilico, origano, s/p	q. b.	q.b.	q.b.
Martedì				
Pasta asciutta	- Pasta	g 70	80	100
	- Pelati	g 50	70	80
	- Parmigiano	g 6	8	10
Fuselli di pollo al forno	- Carne	g 150	200	200
	- Olio	g 10	12	12
Patate	- Patate	g 80	100	150
Mercoledì				
Pasta e fagioli	- pasta	g 50	60	70
	- Fagioli	g 20	30	30
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Frittata	- Uova	n. 1	1	1
	- Parmigiano	g 4	6	8
	- Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.
Zucchine lesse al forno	- zucchine	g 60	80	100

Ogni giorno: pane g 50;

frutta fresca g 130 e yogurt monodose

N.B. l'olio deve essere quello extravergine di oliva anche per le frittate

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Prima settimana

			Inf/Nido	Prim.	Docenti
Giovedì					
Pasta asciutta	-	Pasta	g 70	80	100
	-	Pelati	g 50	70	80
	-	Parmigiano	g 6	8	10
Cotoletta	-	Carne	g 60	80	100
	-	Uova	n. 1 in ogni 5		
porzioni					
	-	Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b.
	-	Olio per frittura	q. b.q.b.		q.b.
Insalata mista	-	Insalata	g 60	80	100
	-	Olio	g 8	10	10
Venerdì					
Risotto al pomodoro	-	Riso	g 50	70	80
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	-	Fiodilatte	g 60	80	100
Purea di patate	-	Patate	g 80	100	120
	-	Parmigiano	g 8	10	10
	-	Latte	q. b.	q.b.	q.b.
	-	Burro	g 4	6	6
	-	Olio	g 5	8	10

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130 ; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Seconda settimana

			Inf./Nido	Prim.	Docenti
Lunedì					
Pasta e piselli	-	pasta	g 50	60	70
	-	Piselli	g 30	40	50
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo	-	Merluzzo	g 60	90	100
	-	Limone	q. b.	q.b.	q.b.
	-	Olio	gr 8	10	10
Patate lesse al prezzemolo	-	Patate	g 80	100	150
	-	Olio	g 8	10	10
	-	Prezzemolo	q. b.	q.b.	q.b.
Martedì					
Pasta asciutta	-	Pasta	g 60	80	100
	-	Pelati	g 50	70	80
	-	Parmigiano	g 6	8	8
Petti di pollo a cotoletta	-	Carne	g 60	80	100
	-	Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b.
	-	Uova	n. 1 ogni 5 porzioni		
	-	Olio per frittura	q. b.		
Carote lesse	-	Carote	g 60	70	100
	-	Olio	g 8	10	10
Mercoledì					
Pasta e patate	-	Pasta	g 50	70	80
	-	Patate	g 50	70	100
	-	Pelati	q.b.	q. b.	q.b.
merluzzo alla pizzaiola	-	merluzzo	g. 60	90	120
	-	Olio	q. b.	q.b.	q.b.
Spinaci al burro o all'insalata	-	Spinaci	g 80	100	150
	-	Burro	g 3	5	5
	-	Olio	g 8	10	10

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Seconda settimana

Giovedì			Inf./Nido	Prim.	Docenti
Pasta asciutta	-	Pasta	g 70	80	100
	-	Pelati	g 50	70	80
	-	Parmigiano	g 6	8	10
Pizzaiola con piselli o	-	Carne	g 60	80	100
Spezzatino con patate	-	Piselli	g 60	80	100
	-	Patate	g 80	100	150
	-	Olio	g 10	15	20
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b
Venerdì					
Minestrone con riso	-	Riso	g 50	70	80
	-	Verdure	g 60	80	100
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b
	-	Parmigiano	g 6	8	10
Mozzarella	-	Fiordilatte	g 60	80	100
Fagiolini	-	Fagiolini	g 60	80	100
	-	Olio	g 8	10	10

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Terza settimana

Lunedì		Inf./Nido	Prim.	Docenti
Pasta e lenticchie	- pasta	g 50	60	70
	- Lenticchie	g 20	30	30
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Sogliole impanate	- Sogliole	g 70	90	100
	- Uova	n. 1 ogni 4 porzioni		
	- Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b.
	- Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.
Carote lesse o crude a filetto	- Carote	g 60	70	100
	- Olio	g 10	15	15
Martedì				
Pasta asciutta	- Pasta	g 70	80	100
	- Pelati	g 50	70	80
	- Parmigiano	g 6	8	10
Fuselli di pollo al forno	- Carne	g 150	200	200
	- Olio	g 10	15	15
Purea di patate	- Patate	g 80	100	120
	- Latte	q. b.	q.b.	q.b.
	- Burro	g 4	6	8
	- Olio	g 10	12	12
Mercoledì				
Pasta e fagioli	- Pasta	g 50	60	70
	- Fagioli	g 20	30	30
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Fiori di merluzzo gratinati	- merluzzo	g 60	80	120
Insalata	- Pomodori	g 60	80	100
	- Olio	g 10	15	15

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Terza settimana

Giovedì			Inf./Nido.	Prim.	Docenti
Pasta asciutta	-	Pasta	g 70	80	100
	-	Pelati	g 50	70	80
	-	Parmigiano	g 6	8	10
Cotoletta o fettine in umido	-	Carne	g 60	80	100
	-	Uova		n. 1 in ogni 5 porzioni	
	-	Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b
	-	Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.
Piselli	-	Piselli	g 60	80	120
	-	Olio	g 8	10	10
Venerdì					
Minestrone con riso	-	Riso	g 50	70	80
	-	Verdure	g 60	80	100
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b
Mozzarella	-	Fiordilatte	g 60	80	100
Patate insalate	-	Patate	g 80	100	150
	-	Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Quarta settimana

Lunedì		Inf./Nido	Prim.	Docenti
Riso o pasta e piselli	- Pasta	g 50	60	70
	- Piselli	g 30	40	50
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Crocchette di merluzzo	- Merluzzo	g 50	70	100
	- Patate	g 60	80	80
	- Uova	n. 1 ogni 5 porzioni		
	- Parmigiano	g 5	8	10
	- Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b.
	- Olio per frittare	q. b.	q.b.	q.b.
Bieta	- Bieta	g 60	80	100
	- Olio	g 8	10	10
Martedì				
riso al pomodoro	- riso	g 70	80	100
	- Pelati	g 50	70	80
	- Parmigiano	g 8	10	10
Cotoletta di pollo o di tacchino	- Carne	g 60	80	100
	- Uova	n. 1 ogni 5 porzioni		
	- Pane grattugiato	q. b.	q.b.	q.b.
	- Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.
	- Parmigiano	g 8	10	10
Zucchine al forno	- Zucchine	g 60	80	100
	- Olio	g 8	10	10
Mercoledì				
Pasta asciutta	- Pasta	g 70	80	100
	- Parmigiano	g 8	10	10
	- Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto magro	- Prosciutto cotto	g 60	80	80
	- Olio per frittura	q. b.	q.b.	q.b.
Purea di patate	- Patate	g 60	80	120
	- Latte	q. b.	q.b.	q.b.
	- Burro	g 4	6	8
	- Olio	g 5	8	10

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE INVERNALE

Quarta settimana

Giovedì			Inf./Nido	Prim.	Docenti
Pasta al forno	-	Pasta	g 60	80	100
	-	Pelati	g 50	70	80
	-	Scamorza	g 20	20	20
	-	Prosciutto cotto	g 10	12	12
	-	Uova	n. 1 ogni 10 porzioni		
Polpette	-	Carne	g 60	80	100
	-	Uova	n. 1 ogni 5 porzioni		
	-	Parmigiano	g 8	10	10
Carote lesse	-	Carote	g 60	80	100
	-	Olio	g 10	12	12
Venerdì					
Minestrone con riso	-	Riso	g 50	70	80
	-	Verdure	g 80	100	100
	-	Pelati	q. b.	q.b.	q.b.
	-	Parmigiano	g 5	7	10
Mozzarella	-	Fiordilatte	g 60	80	100
Zucchine	-	Zucchine	g 60	80	100
	-	Olio	g 8	10	10

Ogni giorno: pane g 50; frutta fresca g 130; yogurt monodose

MENU' SETTIMANALE ESTIVO

Prima settimana

Lunedì				In./N.	Prim.	Docenti
Primo	Pasta con zucchine	-	pasta	gr 50	70	80
		-	zucchine	gr 15	20	30
		-	olio	gr 8	10	10
		-	cipolla	q. b.	q.b.	q.b.
Secondo	Mozzarella	-	Fiordilatte	gr 60	80	100
Contorno	Pomodori	-	pomodori	gr 60	80	100
		-	olio	gr 8	10	12
Martedì						
Primo	Pasta al pomodoro	-	pasta	gr 70	80	100
		-	pelati	gr 50	70	80
		-	parmigiano	gr 6	8	10
Secondo	Cotoletta di tacchino	-	carne	gr 60	80	100
		-	uova	n. 1 ogni 5 porzioni		
		-	pane gratt.	q. b.	q.b.	q.b.
		-	olio	q. b.	q.b.	q.b.
Contorno	Carote al vapore	-	carote	gr 60	80	100
		-	olio	gr 8	10	10
Mercoledì						
Primo	Pasta e fagioli	-	pasta	gr 50	60	70
		-	fagioli	gr 20	30	30
		-	pelati	q. b.	q.b.	q.b.
		-	olio	q. b.	q.b.	q.b.
Secondi	Bastoncini di merluzzo	-	Bastoncini	g 60	90	100
Contorno	Lattuga	-	insalata	gr 60	80	100
		-	olio	gr 8	10	10

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana
N.B. l'olio deve essere quello extravergine di oliva anche per le frittute.

Giovedì

In./N.. Prim. Docenti

Primo	Minestrone	- riso	gr	50	70	80
		- verdure	gr	60	100	100
		- pelati	q. b.			
		- parmigiano	gr	6	8	10
Secondo	Cosce di pollo al forno	- carne	gr	150	200	200
		- olio	gr	10	12	12
Contorno	Patate insalata	- patate	gr	60	80	150
		- olio	gr	8	10	10
		- prezzemolo	q. b.		q.b.	q.b.

Venerdì

Primo	Risotto	- riso	gr	50	70	80
		- burro	gr	6	8	8
		- olio	gr	8	10	10
		- parmigiano	gr	8	10	10
		- cipolla	gr	q.b.	q.b.	q.b.
		- sale, odori	gr	q.b.	q.b.	q.b.
Secondo	Merluzzo alla mugnaia	- merluzzo	gr	70	90	120
		- olio	gr	8	10	10
		- farina, limone, prezzemolo	q. b.		q.b.	q.b.
Contorno	Bietole al vapore	- bieta	gr	80	100	150
		- olio	gr	8	10	10
		- aglio	q. b.		q.b.	q.b.

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana

N.B. l'olio deve essere quello extravergine di oliva anche per le frittute.

MENU' SETTIMANALE ESTIVO

Seconda settimana

Lunedì

In./Nid. Prim. Docenti

Primo	Minestra verde estiva	- Pastina	gr 50 60 80		
		- Verdure varie	gr 50 60	100	
		- olio	q.b. q.b.	q.b.	
		- sale	q.b. q.b.	q.b.	
Secondo	Prosciutto crudo magro	- prosciutto c	gr60	80	80
Contorno	Insalata verde	- insalata gr	60	80	100
		- olio gr	8	10	10

Martedì

Primo	Pasta al pomodoro	- pasta gr	70	80	100
		- pelati gr	50	70	80
		- parmigiano	6	8	10
Secondo	Arrosto di vitello	- carne gr	60	80	100
		- olio gr	8	10	10
Contorno	Zucchine trifolate	- zucchine gr	60	80	100
		- olio gr	8	10	10
		- aglio	q. b.	q.b.	q.b

Mercoledì

Primo	Pasta e ceci	- pasta gr	50	60	70
		- ceci gr	20	30	30
		- pelati	q. b.	q.b.	q.b.
Secondi	Sformato di patate e prosciutto-	patate gr	150	150	150
		- latte gr	20	20	20
-		parmigiano	20	20	20
		- uova 1 ogni 6 persone			
		- scamorza	20	30	30
		- p. cotto	15	25	25
		- burro	6	6	6
		- olio	q.b.	q.b.	q.b.
		- pane grat.	q.b.	q.b.	q.b.
Contorno	Insalata verde	- insalata gr	60	80	100
		- olio gr	8	10	10

Giovedì

In./N. Prim. Docenti

Primo	Pasta al pomodoro	- pasta	gr 70	80	100
		- pelati	gr 50	70	80
		- parmigiano	6	8	10
Secondo	Petto di pollo al limone	- filetto di pollo	60	80	100
		- olio	gr 8	10	10
		- limone	q. b.	q.b.	q.b.
Contorno	Carote al vapore	- carote	gr 60	70	100
		- olio	gr 8	10	10

Venerdì

Primo	Passato di verdure con riso	- riso	gr 50	60	80
		- verdure	gr 50	60	100
		- pelati	q. b.	q.b.	q.b.
		- parmigiano	6	8	10
Secondo	Filetto di platessa impanata	- pesce	gr 60	80	120
		- uova	1 ogni 4 porzioni		
		- pane gratt., olio	q. b.	q.b.	q.b.
Contorno	Insalata mista	- insalata	gr 60	80	100
		- olio	gr 8	10	10

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana

MENU' SETTIMANALE ESTIVO

Terza settimana

Lunedì

In./N. Prim. Docenti

Primo	Pasta e lenticchie	- pasta	gr	50	60	70
		- lenticchie	gr	20	30	30
		- pelati	q. b.		q.b.	10
Secondo	Cotoletta di pesce	- pesce	gr	60	80	120
		- uova	n. 1 ogni 4			
Contorno	Zucchine al burro	- zucchine	gr	60	70	100
		- burro	gr	6	8	8
		- parmigiano	gr	6	8	8
		- olio	gr	8	10	10

Martedì

Primo	Pasta al pomodoro	- pasta	gr	70	80	100
		- pelati	gr	50	70	80
		- parmigiano	gr	6	8	10
Secondo	Scaloppine al pomodoro	- carne	gr	60	80	100
		- parmigiano	gr	5	8	10
		- pomodori	gr	8	10	10
		- farina, olio	q. b.		q.b.	q.b.
Contorno	Patate in insalata	- patate	gr	80	100	150
		- olio	gr	8	10	10
		- prezzemolo	q. b.		q.b.	q.b.

Mercoledì

Primo	Gateau di riso	- riso	gr	50	60	80
		- p. cotto	gr	20	20	20
		- scamorza	gr	10	15	10
		- pelati	gr	10	15	15
		- olio	gr	q.b.	q.b.	q.b.
Secondo	Mozzarella	- parmigiano	gr	6	8	10
		- fiordilatte	gr	60	80	100
Contorno	Insalata verde	- insalata	gr	60	80	100
		- olio	gr	8	10	10

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana

Giovedì

In./N. Prim. Docenti

Primo	Pasta al forno	- pasta	gr	60	80	100
		- pelati	gr	50	60	80
		- scamorza	gr	20	20	20
		- pr. Cotto	gr	10	10	20
		- uova	l ogni	10		
Secondo	Spezzatino tacchino	- carne	gr	60	80	100
		- olio	gr	8	10	15
		- pelati	q. b.		q.b.	q.b.
Contorno	Piselli in umido	- piselli	gr	60	80	100
		- olio	gr	8	10	15
		- pelati	q. b.		q.b.	q.b.

Venerdì

Primo	Passato di verdure con riso	- riso	gr	50	60	80
		- verdure	gr	50	60	100
		- pelati	q. b.		q.b.	q.b.
		- parmigiano	gr	6	8	10
Secondo	Prosciutto cotto	- p. cotto	gr	60	80	80
Contorno	Fagiolini lessati	- fagiolini	gr	50	70	100
		- olio	gr	10	12	12

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana

MENU' SETTIMANALE ESTIVO

Quarta settimana

Lunedì

In./N.Prim. Docenti

Primo	Pasta e patate	- pasta	gr	50	60	80
		- patate	gr.	60	80	100
Secondo	Prosciutto cotto	- p. cotto	gr	60	80	80
Contorno	Insalata mista	- insalata	gr	60	80	100
		- olio	gr	8	10	10

Martedì

Primo	Pasta al pomodoro	- pasta	gr	70	80	100
		- pelati	gr	50	70	80
		- parmigiano	gr	6	8	10
Secondo	Fesa di tacchino Agli odori	- carne	gr	60	80	100
		- olio	gr		q.b.q.b.	q.b.
		- farina, sedano, carota, cipolla q. b.				
Contorno	Spinaci al limone	- spinaci	gr	80	100	150
		- olio	gr	8	10	10
		- limone	q. b.		q.b.	q.b.

Mercoledì

Primo	Pasta e fagioli	- pasta	gr	50	60	70
		- fagioli	gr	20	30	30
		- pelati	q. b.		q.b.	q.b.
		- olio	q. b.		q.b.	q.b.
Secondi	Mozzarella	- fiordilatte	gr	60	80	100
Contorno	Carote lessate	- carote	gr	60	70	100
		- olio	gr	8	10	10

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana

Giovedì

In/N..Prim. Docenti.

Primo	Pasta al pomodoro	- pasta	gr	70	80	100
		- pelati	gr	50	70	80
		- parmigiano	gr	6	8	10
Secondo	Scaloppina di vitello	- carne	gr	60	80	100
		- olio	gr	8	10	10
		- farina	gr	6	6	6
Contorno	Fagiolini al limone	- fagiolini	gr	60	80	100
		- olio	gr	10	12	12
		- limone	q. b.		q.b.	q.b.

Venerdì

Primo	Risotto alla parmigiana	- riso	gr	60	80	80
		Pelati	gr	20	25	25
		Parmigiano	gr	12	15	15
		Olio	gr		q.b.q.b.	q.b.
Secondo	Trance di nasello al Pomodoro	- nasello	gr	60	80	100
		- pelati	gr	15	20	20
		- olio	gr		q.b.q.b.	q.b.
Contorno	Bieta	- bieta	gr	80	100	150
		- pelati	gr	15	20	20
		- olio	gr	8	10	10
		- aglio	q. b.		q.b.	q.b.

ogni giorno: pane gr. 50; frutta gr. 150; yogurt monodose; gelato una volta durante la settimana.

Inf./Nido e In./N.= Infanzia/Nido

Prim.= Primaria

Docenti