

Menu Scuole Autunno

(OTTOBRE)
(NOVEMBRE)
(DICEMBRE)

Comune di
Caprese Michelangelo

Scuole di
Rassina



1ª SETTIMANA

Dal 29/09/25 al 03/10/25 - dal 03/11/2025 al 07/11/2025 - dal 08/12/2025 al 12/12/2025

LUNEDÌ

Risotto alla zucca  
Frittata  
Spinaci saltati

MARTEDÌ

Pasta all'olio 
Arista in forno
Insalata

MERCOLEDÌ

Lasagne vegetariane    
Mozzarella 
Carote

GIOVEDÌ

Minestra di verdure  
Cosci di pollo
Patate

VENERDÌ

Pasta rosè  
Polpettine di Pesce impanate
Broccoli ripassati

2ª SETTIMANA

Dal 06/10/25 al 10/10/25 - dal 10/11/2025 al 14/11/2025 - dal 15/12/2025 al 19/12/2025

LUNEDÌ

Minestra in brodo vegetale  
Fettina al rosmarino
Fagioli all'olio

MARTEDÌ

Gnocchi al pesto    
Ricotta 
Carote

MERCOLEDÌ

Pasta all'olio 
Tacchino al limone
Finocchi

GIOVEDÌ

Risotto allo Zafferano  
Pesce impanato  
Insalata

VENERDÌ

Pasta al pomodoro 
Rotolo di frittata  
Spinaci saltati

3ª SETTIMANA

Dal 13/10/25 al 17/10/25 - dal 17/11/2025 al 21/11/2025 - dal 22/12/2025 al 26/12/2025

LUNEDÌ

Tortellini in brodo   
Formaggio stagionato 
Carote all'Olio

MARTEDÌ

Pasta integrale al pomodoro  
Cosce di pollo 
Cavolfiore all'Olio

MERCOLEDÌ

Riso all'olio
Filetto di pesce al limone  
Insalata

GIOVEDÌ

Pasta al ragù    
Polpette di legumi/Ceci all'Olio
Verdure di stagione

VENERDÌ

Pasta con pesto di broccoli
Roast beef
Purè di patate 

4ª SETTIMANA

Dal 20/10/25 al 24/10/25 - dal 24/11/2025 al 28/11/2025 - dal 29/12/2025 al 02/01/2025

LUNEDÌ

Crema di verdura /cererale  
Petto di pollo al rosmarino
Piselli

MARTEDÌ

Riso ai Porri 
Pesce impanato  
Spinaci saltati

MERCOLEDÌ

Pasta al pomodoro  
Frittata  
Broccoli ripassati

GIOVEDÌ

Pizza  
Prosciutto crudo*
Insalata di cavolo cappuccio

VENERDÌ

Pasta alla crema di zucca
Formaggio fresco 
Carote

5ª SETTIMANA

Dal 27/10/25 al 31/10/25 - dal 01/12/2025 al 05/12/2025

LUNEDÌ

Pasta all'olio  
Platessa alla mugnaia  
Bietola all'olio

MARTEDÌ

Pasta rosè   
Rotolo di frittata o uovo sodo
Insalata

MERCOLEDÌ

Minestra in brodo vegetale  
Polpette/Hamburger di carne
Piselli   

GIOVEDÌ

Ravioli burro e salvia   
Formaggio fresco 
Carote

VENERDÌ

Riso alla parmigiana 
Tacchino al forno
Finocchi



Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze



FRUTTA A GUSCIO (NUTS)

Mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



SEDANO (CELARY)

E prodotti a base di sedano.



SENAPE (MUSTARD)

E prodotti a base di senape.



SEMI DI SESAMO (SESAME)

E prodotti a base di semi di sesamo.



ANIDRIDE SOLFOROSA (SULPHUR DIOXIDE SULPHITES)

E solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.



LUPINI (PUPIN)

E prodotti a base di lupini.



MOLLUSCHI (MOLLUSCS)

E prodotti a base di molluschi.



GLUTINE (CEREALS CONTAINING WHEAT)

(grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne: Sciroppi di glucosio a base di grano. incluso destrosio; Molto dostrino a base di grano; Sciroppi di glucosio e base di orzo; Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



CROSTACEI (CRUSTACEANS)

E prodotti a base di crostacei.



UOVA (EGGS)

E prodotti a base di uova. (sono compreso le uova di tutte lo specie di animali ovipari)



PESCE (FISH)

E prodotti a base di pesce, tranne: gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra o noi vino.



ARACHIDI (PEANUTS)

E prodotti a base di arachidi.



SOIA (SOYA)

E prodotti a base di soia, tranne: olio o grosso di soia raffinato; tocoloroli misti naturali (E306). tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale. tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; oli vegetali derivati da fitosteroli e litosteroli esteri a base di soia; estero di stanalo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.



LATTE (MILK)

E prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici. incluso l'alcol etilico di origino agricola; lattiolio. (sono compresi latte bovino. caprino. ovino. e ogni tipo di prodotto da essi derivato).

Grammature per porzione



PIETANZE	ASILO NIDO	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE
Pasta o riso asciutti	40	50/60	70/80	90/100
Pasta, riso, orzo o simili in brodo vegetale	30	40	50	60
Pasta per lasagne	40	50	60	90
Gnocchi di patate	120	150	180	220
Tortellini in brodo	30	40	80	100
Ravioli	70	80	120	140
Farina di mais per polenta	40	50	70	90
Patate per contorno	80	100	150	200
Patate per creme/passati	30	40	70	100
Crostini per minestre	30	40	50	60
Pane	20	40	50	60
Legumi secchi per creme/passato Carne bianca o rossa	10	20	30	40
Pesce	40	50	60	80
Uova	50	70	100	120
Formaggi freschi	1	1	1	1 e 1/2
Formaggi semi-stagionati	40	40	50	60
Salumi affettati	30	30	40	50
Verdura a foglia cruda	30	30	40	60
Verdura da consumare cotta	40	40	50	50
Frutta fresca	150	150	150	200
Olio evo per pietanza	120	120	150	200
Formaggio grattugiato per pietanza	5	5	5	7
Sugo con base di pomodoro	5	5	5	5 - 10
Sugo al pesto o di carne	20	20	30	50
	10	10	15	15

Il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti.
Le grammature sono tratte da:
“LARN – 2014”,
“Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica - 2016”
e “Linee guida per una sana alimentazione 2018 – CREA”

Porzione (grammi o ml)