

Menu Scuole Inverno

(GENNAIO)
(FEBBRAIO)
(MARZO)

Comune di
Caprese Michelangelo

Scuole di
Nido d'infanzia di Caprese Michelangelo
12 - 36 mesi



1ª SETTIMANA

Dal 05/01/2026 al 09/01/2026 – dal 09/02/2026 al 13/02/2026 - dal 16/03/2026 al 20/03/2026

LUNEDÌ

Pasta rosè
Frittata in forno
Spinaci saltati

MARTEDÌ

Vellutata di zucca+pastina/
crostini di pane
Arista in forno
Piselli

MERCOLEDÌ

Pasta all'olio
Polpette di legumi
Carote

GIOVEDÌ

Risotto allo zafferano
Petto di pollo al rosmarino
Finocchi all'olio

VENERDÌ

Pasta al pomodoro
Filetto di pesce impanato
Insalata

2ª SETTIMANA

Dal 12/01/2026 al 16/01/2026 – dal 16/02/2026 al 20/02/2026 - dal 23/03/2026 al 27/03/2026

LUNEDÌ

Pasta con i porri
Straccetti di Vitello
Carote

MARTEDÌ

Lasagne vegetariane
Formaggio fresco
Verza stufata

MERCOLEDÌ

Minestra / brodo vegetale
Tacchino arrosto
Patate lesse

GIOVEDÌ

Pasta ragù vegetale
Filetto di pesce al forno
Bietola all'olio

VENERDÌ

Riso all'olio
Frittata in forno
Insalata di finocchi

3ª SETTIMANA

Dal 19/01/2026 al 23/01/2026 – dal 23/02/2026 al 27/02/2026

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Mozzarella
Spinaci all'olio

MARTEDÌ

Pasta / pesto di broccoli
Cosci di pollo al forno
Insalata

MERCOLEDÌ

Ravioli burro e salvia
Filetto di pesce alla mugnaia
Carote

GIOVEDÌ

Pasta rosè
Frittata in forno
Cavolfiore all'olio

VENERDÌ

Passato di verdure+cereale/
crostini di pane
Roastbeef
Patate

4ª SETTIMANA

Dal 26/01/2026 al 30/01/2026 – dal 02/03/2026 al 06/03/2026

LUNEDÌ

Minestra/brodo vegetale
Bocconcini di pollo al latte
Bietola all'olio

MARTEDÌ

Pasta all'olio
Filetto di pesce impanato
Finocchi

MERCOLEDÌ

Riso alla parmigiana
Rotolo di frittata
Broccoli ripassati

GIOVEDÌ

Pizza
Prosciutto crudo*
Insalata

VENERDÌ

Pasta al ragù
Polpette di legumi
Carote

5ª SETTIMANA

Dal 02/02/2026 al 06/02/2026 – dal 09/03/2026 al 13/03/2026

LUNEDÌ

Pasta al pesto invernale
Filetto di pesce impanato
Piselli

MARTEDÌ

Riso ai porri
Frittata
Spinaci all'olio

MERCOLEDÌ

Maltagliati/brodo vegetale
Hamburger
Patate

GIOVEDÌ

Pasta all'olio
Formaggio fresco
Carote

VENERDÌ

Gnocchi al pomodoro
Tacchino al limone
Verza saltata

ANNO SCOLASTICO
2025/2026

*prosciutto cotto
per nido e scuola dell'infanzia

Menù validati dall'Azienda USL Toscana sud-est

TUTTIGIORNI

RISTORAZIONE
COLLETTIVA

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 le 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 nel vino.



ARACHIDI (PEANUTS)

E prodotti a base di arachidi.



SOIA (SOYA)

E prodotti a base di soia, tranne: olio o grasso 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 origine agricola; lattiolio.
(sono compresi latte bovino. caprino. ovino. e ogni tipo di prodotto da essi derivato).

Grammature per porzione



RISTORAZIONE
COLLETTIVA

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	10	20	30	40
Carne bianca o rossa	40	50	60	80
Pesce	50	70	100	120
Uova	1	1	1	1 e 1/2
Formaggi freschi	40	40	50	60
Formaggi semi-stagionati	30	30	40	50
Salumi affettati	30	30	40	60
Verdura a foglia cruda	40	40	50	50
Verdura da consumare cotta	150	150	150	200
Frutta fresca	120	120	150	200
Olio evo per pietanza	5	5	5	7
Formaggio grattugiato per pietanza	5	5	5	5 - 10
Sugo con base di pomodoro	20	20	30	50
Sugo al pesto o di carne	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)