



COMUNE DI MARANO MARCHESATO

Provincia di COSENZA

SETTORE AMMINISTRATIVO

Tel. 0984-641048

E-mail: anagrafe.maranom@virgilio.it

PEC: amministrativo.maranom@pcert.postecert.it

protocollo@pec.comune.maranomarchesato.cs.it

sito istituzionale: www.comune.maranomarchesato.cs.it

MENÙ SCUOLA PRIMARIA AUTUNNO-INVERNO

2026/2027

	PRIMO RIENTRO LUNEDI'	SECONDO RIENTRO GIOVEDI'
SETTIMANA 1	- Gnocchi di patate al pomodoro -Hamburger di pollo arrosto -*Broccoli neri lessi -Frutta fresca di stagione -Panino	-Pasta con crema di ricotta e *spinaci -Prosciutto crudo -Insalata di pomodori -Frutta fresca di stagione -Panino
SETTIMANA 2	-Pasta e fagioli -Frittata con caciotta -*Spinaci lessi -Frutta fresca di stagione -Panino	-Trancio di pizza margherita -Coscia di pollo al forno -Insalata di lattuga -Frutta fresca di stagione -Panino
SETTIMANA 3	-Riso con *zucca -Hamburger di manzo arrosto -Insalata di lattuga -Frutta fresca di stagione -Panino	-Pasta al pomodoro -Prosciutto cotto senza polifosfati -Finocchi gratinati al forno -Frutta fresca di stagione -Panino
SETTIMANA 4	-Pasta con *piselli -*Filetti di merluzzo al forno con pomodorini e olive nere -Frutta fresca di stagione -Panino	-Riso al pomodoro -Spezzatino di vitello magro -*Carote lesse -Frutta fresca di stagione -Panino

* prodotto fresco o surgelato

Elaborato da: Dr. Belmonte Valentina

MENÙ SCUOLA PRIMARIA AUTUNNO-INVERNO 2026/2027

Il presente menù stagionale autunno-inverno 2026/27, destinato alla fascia d'età 6–10 anni (scuola primaria), è stato elaborato nel rispetto dei requisiti nutrizionali previsti dalle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica e dalle indicazioni dell'ASP e sui LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia).

Il menù è articolato su 4 settimane, garantisce varietà degli alimenti, equilibrio nutrizionale, utilizzo di prodotti di stagione e tecniche di cottura semplici. Sono rispettati tutti i requisiti obbligatori relativi a frequenze settimanali e alle grammature.

Segue l'analisi dettagliata di ciascuna giornata del menù.

SETTIMANA 1

PRIMO RIENTRO

- Gnocchi di patate al pomodoro
- Hamburger di pollo arrosto
- Broccoli neri lessi
- Frutta fresca di stagione: mele (consigliato, vedi di seguito alternative)
- Panino

PRIMO: GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

- 120gr gnocchi di patate
- 80gr salsa di pomodoro
- 15gr parmigiano
- 6gr olio extravergine di oliva

Gnocchi di patate preparati con patate, farina di grano tenero, acqua, sale. Possono contenere una minima percentuale di fiocchi di patate secondo disciplinare.

Allergeni

- *Glutine (farina di grano tenero).*
- *Possibile presenza di tracce secondo etichetta (uovo, latte).*

Salsa di pomodoro ottenuta da pomodori freschi o passata di pomodoro, sottoposta a cottura, con eventuale aggiunta di olio extravergine d'oliva e sale.

Parmigiano Reggiano DOP, ottenuto da latte vaccino crudo, parzialmente scremato, coagulato con caglio e stagionato minimo 12 mesi.

SECONDO: HAMBURGER DI POLLO ARROSTO E BROCCOLI NERI LESSI

-50gr hamburger di pollo

-100gr broccolo nero

-50gr panino

-6gr olio extravergine di oliva

Hamburger di pollo ottenuto da carne di pollo macinata, modellata in forma circolare, con eventuale aggiunta di sale e aromi naturali.

Broccolo a testa (Brassica oleracea var. italica), costituito da infiorescenze compatte e parte di gambo tenero. Da servire in crema o come contorno morbido.

Pane tipo panino, ottenuto da farina di frumento, acqua, lievito e sale, cotto in forno.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo, latte).*

SECONDO RIENTRO

-Pasta crema di ricotta e spinaci

-Prosciutto crudo

-Insalata di pomodori

-Frutta fresca di stagione: arance (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: PASTA CON CREMA DI RICOTTA E SPINACI

-70gr pasta

-30gr ricotta

-50gr spinaci

-6gr olio extravergine di oliva

Pasta di semola di grano duro, ottenuta tramite impasto di semola di grano duro e acqua, essiccata secondo disciplinare.

Allergeni

- *Glutine (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (uovo, soia).*

Ricotta ottenuta dalla coagulazione delle sieroproteine del latte mediante riscaldamento, con eventuale aggiunta di latte e crema di latte secondo disciplinare.

Allergeni

- *Latte e derivati (intrinseco).*
- *Possibili tracce secondo etichetta (glutine, uovo).*

SECONDO: PROSCIUTTO CRUDO E INSALATA DI POMODORI

-30gr prosciutto crudo

-150gr pomodori

-6gr olio extravergine di oliva

-50gr panino

Prosciutto crudo stagionato ottenuto dalla coscia di suino, salata e sottoposta a processo di stagionatura naturale.

SETTIMANA 2

PRIMO RIENTRO

-Pasta e fagioli

-Frittata con caciotta

-Spinaci lessi

-Frutta fresca di stagione: mandarini (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: PASTA E FAGIOLI

-40gr pasta

-30gr fagioli secchi

-5gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

*Fagioli secchi (*Phaseolus vulgaris*), appartenenti a varietà idonee alla reidratazione e cottura per consumo umano.*

Modalità di preparazione per la mensa scolastica

- *Ammollo: 8–12 ore in acqua fredda (non necessario per i fagioli decorticati).*
- *Cottura: lenta, in acqua senza sale, fino a consistenza molto morbida.*
- *Per la scuola primaria:*

- *preferire creme di fagioli (cannellini, borlotti dolci),*
- *frullare per ottenere consistenza liscia e uniforme.*
- *Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.*
- *Condire con olio EVO a fine cottura.*

SECONDO: FRITTATA CON CACIOTTA E SPINACI LESSI

- Un uovo di gallina
- 20gr caciotta fresca
- 10gr latte parzialmente scremato
- 50gr spinaci
- 50gr panino
- 8gr olio extravergine di oliva

Uovo di gallina categoria A – fresco, conforme alla normativa europea per il consumo umano.

SECONDO RIENTRO

- Trancio di pizza margherita
- Coscia di pollo al forno
- Insalata di lattuga
- Frutta fresca di stagione: mandarini (consigliato, vedi di seguito alternative)
- Panino

PRIMO: TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA

- 100gr trancio di pizza margherita

Ci si riferisce alla pizza al taglio condita con pomodoro e mozzarella. Il peso indicato si riferisce all'alimento dopo la cottura.

Allergeni

- *Glutine (impasto)*
- *Latte (mozzarella)*
- *Possibili tracce secondo etichetta (soia, sesamo)*

SECONDO: COSCIA DI POLLO E INSALATA DI LATTUGA

- 80gr coscia
- 50gr lattuga

-10gr olio extravergine di oliva

-50gr panino

Coscia di pollo (parte anatomica del pollo comprendente femore, tibia e muscolo), destinata alla cottura.

-Rimuovere la pelle prima della cottura.

-Cottura lenta e umida (forno o casseruola) per ottenere carne molto morbida.

-Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.

-Sminuzzare finemente per bambini con difficoltà di masticazione.

-Condire con olio EVO a fine cottura.

SETTIMANA 3

PRIMO RIENTRO

-Riso con zucca

-Hamburger di manzo arrosto

-Insalata di lattuga

-Frutta fresca di stagione: pere (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: RISO CON ZUCCA

-60gr riso

-150gr zucca

-15gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

Riso appartenente a varietà idonee alla cottura (es. Originario, Ribe, Arborio, Carnaroli), confezionato e tracciabile.

- *Cottura in acqua bollente senza sale o con sale minimo.*
- *Raggiungere consistenza molto morbida per la scuola primaria.*
- *Evitare soffritti, spezie forti, aglio o cipolla.*
- *Condire con olio EVO a fine cottura.*

SECONDO: HAMBURGER DI MANZO ARROSTO E INSALATA DI LATTUGA

-50gr hamburger di manzo

-50gr lattuga

-6gr olio extravergine di oliva

-50gr panino

Hamburger di carne bovina ottenuto da macinato selezionato, formato in porzioni e destinato alla cottura (cottura lenta, senza bruciature, evitare croste dure o parti secche).

SECONDO RIENTRO

-Pasta al pomodoro

-Prosciutto cotto senza polifosfati

-Finocchi gratinati al forno

-Frutta fresca di stagione: melone estivo (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: PASTA AL POMODORO

-70gr pasta

-80gr salsa di pomodoro

-5gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

SECONDO: PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATO E FINOCCHI GRATINATI AL FORNO

-50gr prosciutto cotto

-100gr finocchi

-5gr pangrattato fine

-5gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

-50gr panino

Prosciutto cotto ottenuto dalla coscia di suino disossata, salata e sottoposta a cottura a vapore o in forno, conforme alla categoria "Prosciutto Cotto Scelto" o "Alta Qualità".

Possibili tracce secondo etichetta (latte, soia, glutine).

SETTIMANA 4

PRIMO RIENTRO

-Pasta con piselli

-Filetti di merluzzo al forno con pomodorini e olive

-Frutta fresca di stagione: mandarini (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: PASTA CON PISELLI

-50gr pasta

-40gr piselli

-5gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

SECONDO: FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO CON POMODORINI E OLIVE NERE

-80gr merluzzo

-30gr pomodori

-10gr olive nere denocciolate

-3gr olio extravergine di oliva

-50gr panino

SECONDO RIENTRO

-Riso al pomodoro

-Spezzatino di vitello magro

-Carote lesse

-Frutta fresca di stagione: mele (consigliato, vedi di seguito alternative)

-Panino

PRIMO: RISO AL POMODORO

-50gr riso

-80gr salsa di pomodoro

-10gr parmigiano

-6gr olio extravergine di oliva

SECONDO: SPEZZATINO DI VITELLO MAGRO E CAROTE LESSE

-80g vitello magro

-20gr carote

-100gr carote

-50gr panino

-8gr olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Dopo aver ridotto il vitello in cubetti piccoli. Mettere in pentola 20gr di carota tritata finissima e acqua. Aggiungere la carne e cuocere a fuoco dolce. Aggiungere man mano acqua: lo spezzatino deve risultare morbido. Cuocere per 40–50 minuti, finché la carne è tenerissima. A fine cottura aggiungere olio EVO e pochissimo sale.

Carne di vitello magro (bovino giovane), ottenuta da tagli a basso contenuto di grassi, idonea alla cottura per la ristorazione collettiva.

Tagli consigliati per mensa:

- Fesa,
- Magatello,
- Girello,
- Scamone magro.

-Preferibile provenienza italiana.

-Cottura dolce e umida per ottenere carne molto morbida.

GUIDA ALLA FRUTTA DI STAGIONE

Scegliere a rotazione, variando il più possibile, tra l'elenco qui di seguito riportato:

-Mela → 100–120 g

-Pera → 100–120 g

-Uva → 80–100 g

-Cachi molto maturi → 80–100 g

-Kiwi → 1 grande (100 g)

-Arancia (spicchi pelati) → 100–120 g

-Mandarini / Clementine → 1–2 frutti (100 g)

-Melagrana (solo chicchi morbidi) → 60–80 g