

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048



SCUOLA PRIMARIA

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

MENU'

AUTUNNO - INVERNO

PRIMAVERA - ESTATE

N.2 PASTI A SETTIMANA

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



IN OCCASIONE DELLE FESTIVITA'

SI CONSIGLIA UNO DEI SEGUENTI MENU' TIPICI DELLA TRADIZIONE CALABRESE:

CARNEVALE

LASAGNE

POLPETTINE DI CARNE FRITTE

INSALATA DI FAGIOLINI

FRUTTA DI STAGIONE CHIACCHIERE

NATALE

1. PRIMO MENU'

CUDDRURIEDDRI

TORTINO DI ALICI SPINATE AL FORNO

INSALATA DI FAGIOLINI

FRUTTA DI STAGIONE

TURDRIDDRI E SCALIDDRE

2. SECONDO MENU'

PASTA CHINA CON POLPETTINE

INVOLTINI DI CARNE DI VITELLO

PATATE AL FORNO

FRUTTA DI STAGIONE

TURDRIDDRI E SCALIDDRE



COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



IN OCCASIONE DELLE FESTIVITA'

SI CONSIGLIA UNO DEI SEGUENTI MENU' TIPICI DELLA TRADIZIONE CALABRESE:

PASQUA

LASAGNE
CAPRETTO O AGNELLO CON PATATE
FRUTTA DI STAGIONE
CUCULI





COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026

MENU'

AUTUNNO - INVERNO

N.2 PASTI A SETTIMANA (LUNEDÌ E GIOVEDÌ)



AUTUNNO/INVERNO



	LUNEDÌ	GIOVEDÌ
I ^A SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA CROCCETTE DI RISO INSALATA DI LATTUGA PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA CON CECI FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO** SPINACI LESSI* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
II ^A SETTIMANA	PASTA CON PISELLI SOVRACCACCIA DI POLLO DISOSSATA AL FORNO ZUCCHINE GRIGLIATE* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RISOTTO ALLA ZUCCA POLPETTE DI RICOTTA PATATE AL FORNO PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
III ^A SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO E MOZZARELLA INSALATA DI VERDURE MISTE PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA AL RAGU' CON CACIOCAVALLO AL FORNO OMELETTE DI UOVA E SPINACI* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
IV ^A SETTIMANA	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO PEPITE DI PESCE DORATE AL MAIS** VERDURE MISTE PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA ALL'ORTALANA POLPETTONE DI TACCHINO INSALATA DI POMODORI PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

*DISPONIBILITÀ STAGIONALE

**PRODOTTO FRESCO O SURGELATO



N.B. Il menù di Lunedì riguarderà tutte le sezioni, mentre il Giovedì esclusivamente le classi 4^a e 5^a.



COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2024/2025

MENU'

PRIMAVERA - ESTATE

N.2 PASTI A SETTIMANA (LUNEDÌ E GIOVEDÌ)



PRIMAVERA/ESTATE



	LUNEDÌ	GIOVEDÌ
I ^A SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA BOCCONCINI DI POLLO ALLA GRIGLIA** INSALATA DI LATTUGA PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA CON POMODORO FRESCO PEPITE DI PESCE AL FORNO** INSALATA DI SPINACI* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
II ^A SETTIMANA	INSALATA DI PASTA CON POMODORI E MOZZARELLA PROSCIUTTO COTTO ZUCCHINE GRIGLiate* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA FREDDA CON PESTO E POMODORINI POLPETTINE DI TACCHINO AL FORNO INSALATA DI CETRIOLI PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
III ^A SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA OMELETTE ALLE ZUCCHINE* INSALATA DI FINOCCHI PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INSALATA DI RISO CON VERDURE BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO** PATATE LESSE PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
IV ^A SETTIMANA	PASTA CON POMODORO FRESCO COTOLETTA DI POLLO AL FORNO** FAGIOLINI LESSI* PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE POLPETTONE DI TACCHINO INSALATA DI POMODORI PANINO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

*DISPONIBILITÀ STAGIONALE

**PRODOTTO FRESCO O SURGELATO



N.B. Il menù di Lunedì riguarderà tutte le sezioni, mentre il Giovedì esclusivamente le classi 4° e 5°.

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



PASTA CON POMODORO FRESCO

Pasta (tipo corto e adatta all'età)

Pomodori freschi

Olio extra vergine oliva

Sale e odori

gr. 40

gr. 15

gr. 5

q.b.

INSALATA DI RISO CON VERDURE MISTE

Riso

Verdure miste (surgelati)

Olio extra vergine di oliva

Sale e odori

gr. 40

gr. 50

gr. 5

q.b.

PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE

Pasta

Zucchine

Olio extra vergine di oliva

Parmigiano o grana

Sale e odori

gr. 70

gr. 25

gr. 5

gr. 5

q.b.

PASTA CON PISELLI

Pasta (tipo corto) o riso di qualità

Piselli ** (che può essere anche surgelato)

Olio extra vergine

Sale e odori

gr. 40

gr. 45

gr. 5

q.b.



* disponibilità stagionale

**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



RISOTTO CON VELLUTATA DI ZUCCA

Riso	gr. 60
Zuccà fresca	gr. 50
**Zucchine	gr. 50
Pomodori pelati	gr.40
Olio extra vergine	gr.5
Parmigiano o grana	gr. 5
Sale e odori	q.b.

q.b.

PASTA CON RAGU' CON CACIOCAVALLO AL FORNO

Pasta (tipo corto)	gr. 40
Ragu' di carne mista fresca	gr. 45
Olio extra vergine	gr.5
Sale e odori	



* disponibilità stagionale

**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



PIZZA MARGHERITA

Farina

Lievito di birra

Pomodori pelati

Olio extra vergine di oliva

Sale

Origano

Provola fresca

q.b.

q.b.

gr.50

gr.5

q.b.

q.b.

gr. 40

INSALATA DI PASTA CON POMODORI E MOZZARELLA

Pasta (tipo corto e adatta all'età)

Pomodori

Mozzarella

Olio extra vergine oliva

Sale e odori

gr. 40

gr. 30

gr 20

gr. 5

q.b.

PASTA FREDDA CON PESTO E POMODORINI

Pasta (tipo corto e adatta all'età)

Pesto di basilico

Pomodorini freschi

Olio extra vergine oliva

Sale e odori

gr. 40

gr. 30

gr. 15

gr. 5

q.b.



COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



COMPOSIZIONE PRIMI PIATTI

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

Gnocchi	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Olio extra vergine oliva	gr. 5
Parmiggiano o grana	gr. 5
Sale	q.b.

PASTA ALL'ORTOLANA

Pasta (tipo corto e adatta all'età)	gr. 70
Verdure miste **	gr. 30
Olio extra vergine oliva	gr. 5
Parmigiano o grana	gr. 5
Sale	q.b.

PASTA E CECI

Pasta	gr. 40
Ceci secchi	gr. 30
Pomodori pelati	gr. 15
Olio extra vergine oliva	gr. 5
Sale e odori	q.b.



* disponibilità stagionale
**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO**

Bastoncini di merluzzo**

Olio extravergine di oliva

N° 4
gr.5

OMELETTE ALLE ZUCCHINE

Zucchine*

Uova

Provola fresca

Parmigiano reggiano

Olio extravergine di oliva

Sale e odori

gr 30
N° 1
gr. 15
gr.5
gr.5
q.b

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO**

Carne di pollo*

Uova

Mollica di pane

Olio extravergine di oliva

Sale e aromi

gr. 30
N° 1
q.b.
gr.5.
q.b.

POLPETTONE DI TACCHINO AL FORNO

Petto di tacchino 1° scelta

Mollica di pane

Olio extravergine di oliva

Sale

gr.80
q.b.
gr.5
q.b.



*disponibilità stagionale
**prodotto fresco o surgelati

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



COMPOSIZIONE SECONDI PIATTI

POLPETTINE DI TACCHINO AL FORNO

Carne tritata di tacchino

Uova ogni 10 porzioni

Parmigiano o grana

Mollica di pane

Olio extravergine di oliva

gr. 30

N° 1

gr. 5

q.b.

gr.5.

BOCCONCINI DI POLLO ALLA GRIGLIA**

Carne di Pollo

Parmigiano o grana

Panatura

Olio extra vergine di oliva

Sale e odori

gr. 80

gr. 5

q.b.

gr. 5

q.b.

PEPITE DI PESCE AL FORNO**

Pesce spinato surgelato (bianco)

Olio extravergine di oliva

Sale e odori

gr.100

gr.5.

q.b.



*disponibilità stagionale

**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



POLPETTE DI RICOTTA

Ricotta

Parmigiano o grana

Mollica di pane

Olio extravergine di oliva

Sale e aromi

gr. 100

gr. 5

q.b.

gr.5.

q.b.

POLPETTONE DI TACCHINO

Petto di tacchino 1° scelta

Mollica di pane

Uova

Olio extravergine di oliva

Sale

gr.80

q.b.

n.1

gr.5

q.b.

OMELETTE DI UOVA E SPINACI*

Spinaci*

Uova

Provola fresca

Parmigiano reggiano

Olio extravergine di oliva

Sale e odori

gr 30

N° 1

gr. 15

gr.5

gr.5

q.b

MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO SENZA POLI.

Mozzarella

Prosciutto Cotto

N° 1

gr 80

SOVRACOSCIA DI POLLO DISSOSSATA AL FORNO

Coscia di pollo

Olio extravergine di oliva

Sale e odori

gr. 80

gr.5.

q.b



*disponibilità stagionale

**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



CROCCHETTE DI RISO **

gr. 30

FILETTO DI PLATESSA ** GRATINATO AL FORNO

Filetto di platessa surgelato** (bianco)

Olio extravergine di oliva

Sale e odori

gr.80

gr.5.

q.b.

PEPITE DI PESCE DORATE AL MAIS**

gr. 30



**disponibilità stagionale*

***prodotto fresco o surgelato*

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



COMPOSIZIONE CONTORNI

INSALATA DI LATTUGA

Carote fresche	gr. 50.
Lattuga	gr. 50
Olio extravergine di oliva	gr. 5
Sale	q.b.

SPINACI LESSI*

Spinaci**	gr. 80
Olio extravergine di oliva	gr. 5
Sale	

PATATE AL FORNO

Patate pulite	gr. 130
Olio extravergine di oliva	gr. 5
Sale	q.b.

INSALATA DI POMODORI

Pomodori	gr. 100
Olio extravergine di oliva	gr. 5
Sale	

VERDURE MISTE*

Verdure miste*	gr. 130
Olio extravergine di oliva	gr. 5
Sale	q.b.



COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



ZUCCHINE GRIGLIATE

Zucchine fresche
Olio extravergine di oliva

gr.130
gr.5

INSALATA DI VERDURE MISTE

Verdura di stagione
Olio extravergine di oliva
Sale

gr. 100
gr. 5
q.b.

INSALATA DI SPINACI

Spinaci*
Olio extravergine di oliva
Sale

gr.100
gr.5
q.b.

INSALATA DI FINOCCHI

Finocchi
Olio extravergine di oliva
Sale

gr.100
gr.5
q.b.

INSALATA DI POMODORI / Cetrioli

Pomodori* / Cetrioli
Olio extravergine di oliva
Sale

gr.80
gr.5
q.b.

FAGIOLINI LESSI

Fagiolini surgelati **
Olio extravergine di oliva
Sale

gr.130
gr.5
q.b.



*disponibilità stagionale
**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



PISELLI STUFATI / IN UMIDO

Piselli (surgelati)**

gr.100

Olio extravergine di oliva

gr.5

Sale

q.b.

SPINACI O BIETOLA O VERDURE DI STAGIONE SALTATI IN PADELLA

** Spinaci

gr.130

** Bietola

gr. 130

Verdura di stagione

gr. 130

Olio extravergine di oliva o burro

gr.5

Sale

q.b.

INSALATA DI CAROTE E FAGIOLINI LESSI

Carote e fagiolini** (i fagiolini surgelati di ottima qualità)

gr.50+50

Olio extravergine di oliva

gr.5

Sale

q.b.

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine fresche

gr.130

Pane grattugiato e formaggio

q.b.

Olio extravergine di oliva

gr.5

Sale

q.b.

PATATE LESSE

Patate

gr.50

Olio extravergine di oliva

gr.5

Sale

q.b.



*disponibilità stagionale

**prodotto fresco o surgelato

COMUNE DI MARANO MARCHESATO

PROVINCIA DI COSENZA

UFFICIO SCOLASTICO 0984/641048

A.S. 2025/2026



FRUTTA

Frutta fresca di stagione (pesca, albicocca, arance, nespole, mandarini, banana)

gr. 150

PANE

Panino fresco di giornata

gr. 80



**disponibilità stagionale*

***prodotto fresco o surgelato*