

COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO (SA)

Provincia di Salerno

Menù estivo (maggio – giugno) per la mensa scolastica della scuola dell'infanzia **Prima settimana**

Lunedì	Pasta e ceci (pasta 40 gr. – ceci 40 gr.) Cotoletta di pollo al forno 80 gr. Lattuga 100 gr. (* a giugno fagiolini lessi 100gr.) Pane 50 gr. Mela 150 gr.
--------	---

Martedì	Pizza margherita 100 gr. Prosciutto cotto senza polifosfati 40 gr. Carote alla julienne 100 gr. Pera 150 gr. (* a giugno ciliegie 130 gr.)
---------	---

Mercoledì	Minestrone con riso e parmigiano (riso 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.) Hamburger di vitello 70 gr. Lattuga 100 gr. (* a giugno pomodori 100 gr.) Pane 50 gr. Yogurt magro alla frutta 125 gr.
-----------	---

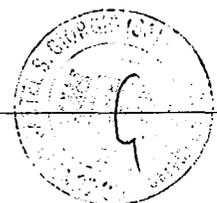
Giovedì	Pasta al pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.) 1 Uovo sodo 60 gr. Bieta lessa 100 gr. (* a giugno zucchine lesse con menta e limone 100 gr.) Pane 50 gr. Arancia 150 gr.
---------	--

Venerdì	Pasta e lenticchie (pasta 40 gr. – lenticchie 40 gr.) Cotoletta di platessa al forno 80 gr. (* da preparare e non preconfezionata) Carote crude alla julienne 100 gr. Pane 50 gr. Banana 150 gr.
---------	---

Seconda settimana



02.08.2013



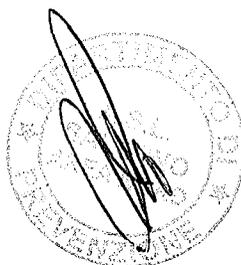
Lunedì	Pasta e ceci (pasta 40 gr. – ceci 40 gr.) Ricotta di mucca 60 gr. Spinaci lessi o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. 2 Kiwi 180 gr.
--------	--

Martedì	Pasta al pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.) Agnello al forno 80 gr. Piselli 100 gr. Pane 50 gr. Pera 150 gr.
---------	--

Mercoledì	Minestrone con riso e parmigiano (riso 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.) Frittata (1 uovo = 60 gr.) Carote lesse o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. Yogurt magro alla frutta 125 gr.
-----------	---

Giovedì	Pasta e patate (pasta 40 gr. – patate 40 gr.) Rosbeaf di vitello 70 gr. Lattuga 100 gr. Pane 50 gr. Arancia 150 gr.
---------	--

Venerdì	Pasta e piselli (pasta 40 gr. – piselli 40 gr.) Filetto di merluzzo lessato al limone 80 gr. Carote crude alla julienne 100 gr. Pane 50 gr. Banana 150 gr.
---------	---



22-08-2013



Terza settimana

Lunedì	Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.) Prosciutto crudo 70 gr. Carote crude alla julienne 100 gr. Pane 50 gr. Mela 150 gr.
--------	---

Martedì	Gnocchi alla sorrentina (gnocchi 50 gr. – mozzarella 50 gr. – pomodoro quantità bastante) Bieta lessa 100 gr. Pane 50 gr. Arancia 150 gr.
---------	---

Mercoledì	Pasta e lenticchie (pasta 40 gr. – lenticchie 40 gr.) 1 Uovo sodo 60 gr. Lattuga 100 gr. Pane 50 gr. Yogurt magro alla frutta 125 gr.
-----------	--

Giovedì	Riso pomodoro e piselli (riso 40 gr. – piselli 40 gr. Pomodoro quantità bastante) Cotoletta di platessa al forno 40 gr. (* da preparare e non preconfezionata) Spinaci lessi o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. Banana 150 gr.
---------	--

Venerdì	Pastina in brodo di carne e parmigiano (pastina 40 gr. – polpettine di carne 50 gr. – parmigiano 5 gr.)* * Le polpettine non devono essere prima fritte ma cotte nel brodo, non devono contenere pane ma solo carne, uova e parmigiano. Carote lesse o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. 2 Kiwi 180 gr.
---------	--



Quarta settimana

22.02.2017



Lunedì	Pasta zucchine e parmigiano (pasta 50 gr. – zucchine quantità bastante – parmigiano 5 gr.) Spezzatino con coscia di tacchino 80 gr. Piselli 100 gr. Pane 50 gr. Arancia 150 gr. (* a giugno pesca 140 gr.)
--------	--

Martedì	Pasta al pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 50 gr.) Bocconcini di bufala 60 gr. Lattuga 100 gr. (* a giugno pomodori 100 gr.) Pane integrale 50 gr. Mela 150 gr.
---------	---

Mercoledì	Pasta e fagioli (pasta 40 gr. – fagioli 40 gr.) Frittata (1 uovo = 60 gr.) Carote lesse o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. Yogurt magro alla frutta 125 gr.
-----------	--

Giovedì	Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.) Rosbeaf di vitello 70 gr. Bieta lessa 100 gr. (* a giugno fagiolini lessi 100 gr.) Pane 50 gr. Pera 150 gr. (* a giugno ciliegie 130 gr.)
---------	--

Venerdì	Pasta e lenticchie (pasta 40 gr. – lenticchie 40 gr.) Filetto di merluzzo lessato al limone 80 gr. Spinaci lessi o al vapore 100 gr. Pane 50 gr. Banana 150 gr.
---------	--

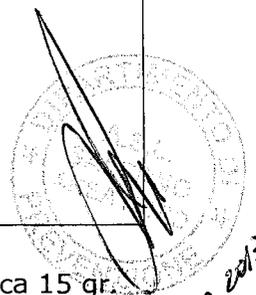
N.B.: Come condimento occorre usare soltanto olio extra – vergine di oliva (circa 15 gr. a persona);

I contorni di verdura vanno lessati oppure cucinati al forno o al vapore;

I secondi di carne e di pesce vanno lessati, cucinati al vapore oppure al forno.

Il menù è stato elaborato secondo le Linee Guida Nazionali tenendo conto dei fabbisogni energetici dei bambini della fascia di età compresa tra i 3 ed i 5 anni:

Energia = 1252 – 1829 Kcal/die; Pranzo (40 % del fabbisogno giornaliero) = 501 – 732 Kcal.



02.08.2013

