

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto allo zafferano Carne rossa ⁴ Piselli* al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta semi integrale al sugo aromatico Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o	Pasta alla ricotta Carne bianca ³ Verdure cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta con pomodoro fresco e basilico Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione
2° SETTIMANA				
farro in brodo vegetale Carne bianca ³ Patate al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta olio e parmigiano / alla crema di parmigiano Legumi ⁶ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Risotto al pomodoro Carne rossa ⁴ Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Tagliatelle all'uovo al ragù vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	Pasta semi integrale con crema di melanzane Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/maritozzo
3° SETTIMANA				
Pasta semi integrale al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al pesto di basilico Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Vellutata di verdure e legumi con corallini di farro Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta in salsa aurora Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Risotto al ragù di zucchine Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa
4° SETTIMANA				
Pasta all'ortolana Carne bianca ³ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto al ragù vegetale/al ragù di pesce fresco/seppia ¹ Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Verdura cruda Piatto unico ⁷ Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta olio e parmigiano Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta semi integrale al pomodoro e basilico Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
5° SETTIMANA				
Pasta olio e parmigiano/ alla crema di parmigiano Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta semi integrale al sugo aromatico Carne rossa ⁴ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro fresco e basilico Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Passato di verdure con riso Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta con crema di verdure e zafferano Carne bianca ³ Piselli* e carote Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: grissini e succo di frutta 100% frutta

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
6° SETTIMANA				
Passato di verdure e legumi con corallini di farro Carne bianca ³ Patate arrosto / purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Tagliatelle all'uovo all'ortolana Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ maritozzo	Risotto al ragù vegetale Carne bianca ³ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolata fondente	Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco ¹ Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
7° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro al sugo di zucchine Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto alla parmigiana Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di legumi Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale con sugo di melanzane Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al pomodoro fresco e basilico Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker
8° SETTIMANA				
Risotto al pomodoro Legumi ⁶ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pesto di basilico Carne bianca ³ Fagiolini * e patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco/ seppia ¹ Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Verdura cruda Piatto unico ⁷ Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta olio e parmigiano / crema di parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato
9° SETTIMANA				
Pasta in salsa aurora ⁵ Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: grissini e succo di frutta 100% frutta	Pasta semi integrale al pomodoro Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta alle zucchine Pesce ¹ Verdura cruda Pane Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Crema di carote con orzo Carne rossa ⁴ Patate arrosto Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Risotto ceci e pomodoro Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ciambellone

NOTE:

Lo spuntino riportato nel menù è previsto a metà mattinata.

Per mostrare visivamente la varietà del menù proposto per quanto riguarda le fonti proteiche, queste sono state evidenziate con colori diversi, i quali sono indicati nella legenda sottostante.

Legenda colori fonti proteiche: Legumi  Formaggi  Carne  Pesce  Uova  Piatto unico 

- 1) **Pesce:** (zona FAO 37.2.1. – zona FAO 27 origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici fresche/ sardine fresche al forno, polpettine o polpettone di pesce fresco, burger di pesce fresco, filetti di sgombero all'olio, ragù di pesce fresco, ragù di seppia fresca (primo piatto), pesce surgelato (in caso di indisponibilità del pesce fresco);
La preparazione delle polpette / burger sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, sardine, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini; per il progetto di educazione alimentare proposto dalla Camst "sano come un pesce" potranno essere proposte anche altre specie ittiche;
- 2) **Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno, frittata con patate, frittata al latte, uova strapazzate, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (piatto unico), lasagne (piatto unico), tortellini di carne (piatto unico);
- 3) **Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, petto di pollo panato al limone, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino alla pizzaiola, polpette di pollo al pomodoro;
- 4) **Carne rossa:** polpettone di carne, straccetti di vitellone al pomodoro, straccetti di vitellone alle verdure, fettine alla pizzaiola, arista di maiale al forno, arista di maiale al limone, polpette di carne al pomodoro, hamburger di carne; lasagne al ragù di carne (piatto unico), tortellini di carne al ragù vegetale (piatto unico); ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne (piatto unico);
- 5) **Formaggio:** Casciotta d'Urbino DOP, mozzarella, stracchino, asiago DOP, ricotta, parmigiano reggiano, Italico, polpette di ricotta, sugo di ricotta (primo piatto), salsa aurora (primo piatto);
- 6) **Legumi:** crocchette di legumi, crocchette di legumi e miglio, lenticchie al pomodoro, sformatino di legumi e miglio, polpettine di legumi agli aromi, burger di legumi, burger di legumi e miglio, sformatino di legumi, piselli* al porro (contorno), piselli* e carote (contorno), minestrone / passato / vellutata di verdure e legumi con cereale (primo piatto), sugo con piselli* (primo piatto);
La preparazione delle polpette/burger/sformatino sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;
- 7) **Piatto unico:** lasagne al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù vegetale, tortellini di carne al ragù vegetale;

Verdura cruda: insalata verde, carote julienne, insalata mista, cetrioli, pomodori in insalata, zucchine;

Verdura cotta: spinaci* all'olio, spinaci* all'olio e parmigiano, fagiolini* all'olio, fagiolini* e patate, pomodori arrosto, zucchine trifolate, zucchine e melanzane al pomodoro, bietole* all'olio, carote sabbiate, ratatouille di verdure, carote al vapore, carote e piselli*;

Patate: patate lesse, purè di patate, patate al forno, fagiolini e patate.

Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne (manzo, pollo, tacchino), cereali (orzo, farro, riso, miglio), pasta / pastina di grano duro, pasta semi integrale di grano duro, pastina di farro, farina, legumi (ceci, lenticchie, fagioli), pane fresco comune e integrale, prodotti ortofrutticoli freschi, pasta fresca all'uovo, confettura di frutta, olio e.v.o;

Prodotti di origine biologica italiani: yogurt intero, mozzarella, stracchino, asiago DOP, parmigiano reggiano DOP, ricotta vaccina, pomodori pelati, prodotti ortofrutticoli freschi, uova di gallina in guscio, uova pastorizzate, cracker, barretta di cioccolato fondente, latte UHT, verdure surgelate, biscotti, succhi di frutta 100% frutta;

Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne di maiale, ricotta vaccina, pasta fresca all'uovo, dolci da forno artigianali e pizza (focaccia al rosmarino, pizza rossa);

Prodotti DOP: Parmigiano Reggiano bio DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), Asiago bio DOP;

Prodotti Bio Equosolidali: barretta di cioccolato fondente, banane.

* Prodotto surgelato.

Il menù potrebbe essere modificato in caso di eventi non programmabili o per cause di forza maggiore.

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2025-2026 – Scuole dell'Infanzia e Primarie

Comune di Jesi e Monsano

Menù validato da AST Ancona – U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

Azienda Sanitaria Territoriale di Ancona
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
LUCA BELLI
Dirigente Biologo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Luca Belli

