

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 SETTIMANA				
Risotto con zucca gialla Carne bianca ³ Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Minestrone di verdure e legumi con farro Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta al pomodoro e basilico Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Crostata Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al sugo di broccoli Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' uovo al ragù vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.
2 SETTIMANA				
Pasta semi integrale al pomodoro e basilico Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Risotto al ragù di pesce fresco Uova ² Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Minestrone di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia e grissini	Pasta all'olio Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta in salsa aurora Carne Rossa ⁴ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca
3 SETTIMANA				
Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Torta di mele Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale al sugo aromatico Carne rossa ⁴ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto con piselli * Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Corallini di farro in brodo vegetale Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' uovo al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote
4 SETTIMANA				
Risotto al pomodoro Pesce ¹ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Patate lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia e grissini	Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
5 SETTIMANA				
Tagliatelle all' uovo al ragù vegetale Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane crostata Spuntino: cracker	Risotto allo zafferano Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora Uova ² Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Passato di verdure e legumi con farro Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.

MENÙ AUTUNNO - INVERNO 2023 - Scuole dell'Infanzia e Primarie

Comune di Jesi e Monsano







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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
6 SETTIMANA				
Pasta all'olio Uova ² Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al sugo di broccoli Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca	Pasta semi integrale al pomodoro e basilico Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia e grissini	Minestrone di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Patate lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Risotto al ragù di pesce fresco Ricotta ⁵ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato
7 SETTIMANA				
Corallini di farro in brodo vegetale Carne bianca ³ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane integrale e olio e.v.o.	Risotto alla crema di finocchi Carne rossa ⁴ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' uovo al ragù vegetale Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Torta di mele Spuntino: cracker	Pasta semi integrale al sugo aromatico Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
8 SETTIMANA				
Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia e grissini	Risotto alla zucca Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata
9 SETTIMANA				
Pasta al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Torta di mele Spuntino: pane e olio e.v.o.	Riso all'olio Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al ragù di verdure bianco Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure e legumi con farro/corallini di farro Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato

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. origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici fresche al forno, polpettone di pesce fresco arrosto, polpettine di pesce fresco, filetti di sgombero all'olio (Zona FAO 27);
La preparazione delle polpette/polpettone sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini, trota salmonata..;
- 2) Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno;
- 3) Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne, polpette di carne al pomodoro, brasato di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, montasio;
- 6) Legumi:** crocchette di legumi e miglio agli aromi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, fagioli alla salvia, ceci al rosmarino, farinata di ceci, piselli* al porro (contorno);
La preparazione delle polpette/crocchette 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, tortellini di carne al ragù vegetale;

Verdura cruda: insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavoli;

Verdura cotta: spinaci* all'olio, verza all'olio, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole* all'olio; bietole* e patate all'olio, ratatouille di verdure;

Patate: patate lesse, purè di patate.

Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne (bovino, pollo, tacchino), cereali (pasta e pastina di semola, pasta di semola semi integrale, pastina di farro, farro, orzo), farine, legumi, pane comune e integrale, prodotti ortofruttili freschi, confetture/marmellate, olio e.v.o.;

Prodotti di origine biologica italiani: yogurt, mozzarella, stracchino, pomodori pelati, prodotti ortofruttili freschi, uova, cracker, riso, miglio, verdure surgelate;

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

Prodotti DOP: parmigiano reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), asiago, montasio.

* Prodotto surgelato.

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

**Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione
Gennaio 2023**

