

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 SETTIMANA | | | | |
| Pasta al ragù di lenticchie Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone | Pasta semi integrale al sugo aromatico Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker | Risotto allo zafferano Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione | Pasta estiva con pomodoro fresco Carne bianca ³ Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti | Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Gelato* Spuntino: pane e olio e.v.o. |
| 2 SETTIMANA | | | | |
| Risotto all'ortolana Carne bianca ³ Fagiolini * all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino | Corallini di farro in brodo vegetale Carne bianca ³ Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta | Pasta olio e parmigiano Legumi ⁶ Verdura cruda 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 marmellata | Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato |
| 3 SETTIMANA | | | | |
| Pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane Gelato* Spuntino: succo di frutta 100% e grissini | Pasta con crema di zucchine e basilico Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o. | Pasta semi integrale al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione | Pasta ricotta e limone Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote | Risotto con piselli * Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa |
| 4 SETTIMANA | | | | |
| Pasta estiva con pomodoro fresco Carne bianca ³ Piselli * al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente | Risotto al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta | Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone | Pasta olio e parmigiano Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker | Pasta semi integrale al pomodoro e basilico Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione |
| 5 SETTIMANA | | | | |
| Pasta al pesto di basilico Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti | Pasta al sugo di melanzane Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino | Pasta semi integrale al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato | Risotto al ragù vegetale Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane integrale Gelato* Spuntino: frutta fresca di stagione | Pasta con crema di ceci e zucchine Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o. |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2023 - Scuole dell'Infanzia e Primarie

Comune di Jesi e Monsano

Validato dall'U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione AST Ancona

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 SETTIMANA | | | | |
| Passato di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta | Tagliatelle all'uovo all'ortolana Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote | Risotto al pomodoro e basilico Carne bianca ³ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione | Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata | Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa |
| 7 SETTIMANA | | | | |
| Pasta semi integrale al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone | Risotto alla parmigiana Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Gelato* Spuntino: pane e olio e.v.o. | Pasta al ragù vegetale Uova ² Piselli* al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro e basilico Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: succo di frutta 100% e grissini | Pasta ricotta e limone Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker |
| 8 SETTIMANA | | | | |
| Risotto alle verdure Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti | Pasta al pesto di basilico Carne bianca ³ Fagiolini * all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta | Pasta semi integrale al ragù bianco di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione | Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino | Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato |
| 9 SETTIMANA | | | | |
| Pasta alle zucchine Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata | Pasta semi integrale al pomodoro Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa | Pasta al ragù vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Gelato* Spuntino: frutta fresca di stagione | Passato di verdure e legumi con farro Carne rossa ⁴ Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: succo di frutta 100% e grissini | Risotto ceci e pomodoro Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote |

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 / sardine fresche al forno, sformatino di pesce fresco gratinato, polpette di pesce fresco al forno, burger di pesce fresco, ragù di pesce fresco (sugo primo piatto); filetti di sgombrò 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, sardine, cefalo, triglie, moscardini, ecc;
- 2) **Uova:** frittata alle verdure, frittata al latte, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (piatto unico), tortellini di carne (piatto unico);
- 3) **Carne bianca:** bocconcini di tacchino alla pizzaiola, petto di pollo panato, petto di pollo panato al limone, tacchino al forno, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino al limone, bocconcini di pollo al limone, sovra cosce di pollo al forno;
- 4) **Carne rossa:** polpettone di carne arrosto, straccetti di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno;
- 5) **Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, montasio, ricotta e limone (sugo primo piatto);
- 6) **Legumi:** crocchette di legumi, sformatino di legumi gratinato, insalata di legumi, lenticchie al pomodoro, polpette di legumi e miglio, piselli* al porro (contorno), minestrone di verdure e legumi con cereale (primo piatto), crema di piselli* (sugo primo piatto), passato di verdure e legumi con cereale (primo piatto), ragù di lenticchie (sugo primo piatto), ceci e pomodoro (sugo primo piatto), crema di ceci e zucchine (sugo primo piatto);
La preparazione delle polpette/crocchette sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;
- 7) **Piatto unico:** ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, tortellini di carne al ragù vegetale;

Contorni:

- **Contorno crudo:** insalata verde, carote julienne, pomodori in insalata, insalata mista, insalata di cetrioli, pomodori e lattuga;
- **Contorno cotto:** spinaci* all'olio, piselli* al porro, fagiolini* all'olio, verdure miste sabbiate, zucchine gratinate, zucchine e melanzane gratinate, bietole* e patate all'olio, pomodori arrosto, ratatouille di verdure al forno;
- **Patate:** patate sabbiate, patate al vapore.

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, confettura di frutta, olio e.v.o;

Prodotti di origine biologica italiani: yogurt intero, mozzarella, stracchino, pomodoro pelato, prodotti ortofrutticoli freschi, uova di gallina in guscio, 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 DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), Asiago DOP, Montasio DOP.

* Prodotto surgelato.

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

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2023 - Scuole dell'Infanzia e Primarie
Comune di Jesi e Monsano
Validato dall'U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione AST Ancona - aprile 2023

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

Luca Belli

