

COMUNE DI ARENZANO

CITTA' METROPOLITANA DI GENOVA

**AREA IV
SERVIZIO ASSISTENZA SCOLASTICA
REFEZIONE SCOLASTICA**

**RIPETIZIONE SERVIZI ANALOGHI AI SENSI DELL'ART. 57 COMMA 5 LETTERA B)
DEL DECRETO LEGISLATIVO N. 163/2006
CON LE SUCCESSIVE MODIFICHE E INTEGRAZIONI**

**AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
DEI NIDI D'INFANZIA, DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA, DELLA SCUOLA PRIMARIA E
DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO DI ARENZANO
TRIENNIO 02/01/2016 - 31/07/2018**

MENU' - TABELLE DIETETICHE

C.I.G. N. 65068094A6

TABELLA DIETETICA

Periodo: NOVEMBRE – APRILE

1° SETTIMANA

LUNEDI

Passato di verdura o di cereali o legumi

Pizza margherita

budino o yogurt

MARTEDI

Risotto al pomodoro carne all'uccelletto o polpette con patate

O verdura di stagione al vapore o legumi

MERCOLEDI

Pasta al pesto

formaggio fresco con purè o patate arrosto

GIOVEDI

Pasta integrale al ragù o gratinata o polenta

Omelette parmigiano o prosciutto con verdura di stagione

VENERDI

Pasta alla carbonara o pasta olio extravergine

Polpettone o polpette di pesce con verdura cruda mista

2° SETTIMANA

LUNEDI

Risotto al pomodoro

Formaggio fresco con verdura o patate arrosto

MARTEDI

Pasta al pesto

Arrosto di lonza con carote e piselli gratinate

MERCOLEDI

Minestra di zucca o legumi o verdura

Bresaola o prosciutto

Con purè

GIOVEDI

Pasta ai quattro formaggi

bocconcini di pollo al limone con insalata pomodori

VENERDI

Pasta integrale o di farro al pomodoro olive e basilico

Filetti di pesce al vapore o platessa al forno

con piselli

3° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta integrale al ragù di carne

Omelette con formaggio /o prosciutto/o verdura con insalata

MARTEDI

Risotto alla parmigiana

Sovra coscette di pollo

Con verdura

MERCOLEDI

Pasta al pomodoro

Polpettone di verdura

Con insalata

GIOVEDI

Minestra di zucca o legumi o verdura

Pizza margherita

budino

VENERDI

Pasta al burro o sugo di noci

Polpette di pesce o filetti di pesce al vapore

con insalata

4° SETTIMANA

LUNEDI

pasta al pomodoro o all'amatriciana

prosciutto cotto con verdura al vapore o patate

MARTEDI

Pasta al sugo di noci o Spaghetti aglio e olio

bocconcini di tacchino impanata con carote o lenticchie

MERCOLEDI

Brodo con tortellini o pasta

Polpette di manzo

con piselli

GIOVEDI

Risotto allo zafferano

Macinata con purè o polpettone di verdura

Con insalata

VENERDI

Pasta al pesto alla ligure

Tonno al naturale condito con olio extravergine di oliva

Con patate al verde o carote crude

MERENDE MATTINA E POMERIGGIO PER NIDI , SCUOLA D'INFANZIA E PRIMARIA :

LUNEDI

Merenda nido e Infanzia mattina	: frutto o banana
“ Primaria mattina	: equosolidale
“ nidi pomeriggio	: equosolidale o mousse di frutta e biscottini
“ infanzia pomeriggio	: equosolidale o mousse di frutta e biscottini

MARTEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione/banana o succo
“ Primaria mattina	: frutto o banana
“ nido pomeriggio	: yogurt
“ Infanzia pomeriggio	: yogurt

MERCOLEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ primaria mattina	: canestrelli, focaccia o brioche da forno fresche
“ nido pomeriggio	: latte o the o succo con biscotti
“ infanzia pomeriggio	: latte o the o succo con biscotti o panino

GIOVEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ Primaria mattina	: frutto di stagione o banana
“ nido pomeriggio	: yogurt
“ Infanzia pomeriggio	: yogurt

VENERDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ Primaria mattina	: frutto di stagione
“ nido pomeriggio	: banana
“ infanzia pomeriggio	: banana

TABELLA DIETETICA **Periodo : MAGGIO – OTTOBRE**

1° SETTIMANA

LUNEDI

Minestra di verdura estiva
Pizza margherita
Primaria/ Secondaria gelato

MARTEDI

Pasta aglio e olio extravergine d'oliva o alla parmigiana
Filetto di platessa dorata
Pomodori in insalata

MERCOLEDI

Pasta al pesto ligure
Arrosto di tacchino al forno
Con verdura di stagione al vapore

GIOVEDI

Pasta al pomodoro e ragù
formaggio fresco
Con insalata mista

VENERDI

Risotto allo zafferano
Polpettone di fagiolini
Con carote in insalata

2° SETTIMANA

LUNEDI

Spaghetti al pomodoro e basilico
Bastoncini di merluzzo o filetto di pesce alla pizzaiola
Con verdura di stagione al vapore

MARTEDI

Pasta al pesto ligure
Bocconcini di mozzarella con pomodori e origano

MERCOLEDI

Pasta al ragù di carne
Medaglione di patate e prosciutto e ricotta
Insalata mista

GIOVEDI

Minestrone con crostini
Sovra cosce o coscette di pollo al forno
Con carote crude in insalata

VENERDI

Risotto alla parmigiana
Frittata di verdure
Insalata verde

3° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta al pesto
Arrostito di lonza al latte
Con verdura di stagione al vapore

MARTEDI

Minestrone estivo
Pizza margherita
Primaria:gelato

MERCOLEDI

Pasta all'olio extravergine d'oliva
Prosciutto cotto/bresaola della Valtellina o prosciutto crudo di Parma
Con pomodori e melone nel servizio estivo

NIDO/INFANZIA Pasta al burro

Prosciutto cotto con verdura al vapore o purè
primaria/secondaria gelato

GIOVEDI

Risotto allo zafferano o alla parmigiana o crema di zucchine
Bocconcini di pollo con olive e pinoli
Con carote crude in insalata

VENERDI

Pasta al pomodoro
Filetto di pesce al verde con olive e capperi
Con patate lesse

4° SETTIMANA

LUNEDI

Minestrone d'orzo estivo
Prosciutto cotto
Con insalata verde e pomodori

MARTEDI

Pasta integrale al pomodoro e basilico
Polpettone di fagiolini
Con insalata mista

MERCOLEDI

Pasta alla carbonara o panna e prosciutto
Tonno al naturale o platessa dorata
Con patate prezzemolate

GIOVEDI

Risotto alla parmigiana
Carne macinata agli aromi/polpette/carne all'uccelletto
Con verdura o piselli

VENERDI

Pasta al pesto ligure
Bocconcini di tacchino impanati
O bocconcini di maiale alla crema di mele
Con pomodori

MERENDE MATTINA E POMERIGGIO PER NIDI INFANZIA E PRIMARIA :

LUNEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana
“ Primaria mattina	: equosolidale
“ nido pomeriggio	: equosolidale
“ infanzia pomeriggio	: equosolidale

MARTEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione/banana o succo o mousse
“ Primaria mattina	: frutto o banana o mousse
“ nido pomeriggio	: yogurt
“ Infanzia pomeriggio	: budino o succo

MERCOLEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ primaria mattina	: canestrelli, focaccia o brioche da forno fresche
“ nido pomeriggio	: canestrelli, focaccia o brioche da forno fresche o gelato
“ infanzia pomeriggio	: canestrelli, focaccia o brioche da forno fresche

GIOVEDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ Primaria mattina	: frutto di stagione o banana
“ nido pomeriggio	: yogurt o budino
“ Infanzia pomeriggio	: yogurt

VENERDI

Merenda nido e infanzia mattina	: frutto di stagione o banana o succo
“ Primaria mattina	: succo di frutta
“ nido pomeriggio	: banana o succo
“ infanzia pomeriggio	: banana

TABELLA SETTIMANALE JOLLY

LUNEDI

Spaghetti aglio e olio
Arrosto di lonza al latte
Con verdura di stagione al vapore o legumi

MARTEDI

Minestra di verdura
Formaggio fresco
Con patate al forno

MERCOLEDI

Pasta al pomodoro
Omelette al parmigiano/prosciutto
Insalata

GIOVEDI

Risotto allo zafferano
Scaloppina di pollo
Con verdura di stagione al vapore

VENERDI

Pasta al pesto
Prosciutto cotto
con carote trifolate

TABELLA DIETETICA SETTIMANALE ANNUALE
SEZIONE LATTANTI ASILI NIDO

LUNEDI

Brodo di carne
Pastina, semolino o crema di riso
parmigiano
olio d'oliva
carne di manzo cotta a vapore
frutta grattugiata

MARTEDI

Pastina con sughetto (pomodoro, basilico)
parmigiano
olio d'oliva
formaggio, stracchino o ricotta
frutta grattugiata

MERCOLEDI

Brodo o passato di verdura
Pastina, semolino o crema di riso
parmigiano
olio d'oliva
carne bianca (pollo, tacchino, ecc.) a vapore
frutta grattugiata

GIOVEDI

Pastina con sughetto (pomodoro, basilico)
parmigiano
olio d'oliva
prosciutto cotto
frutta grattugiata

VENERDI

Brodo o passato di verdura
Pastina, semolino o crema di riso
parmigiano
olio d'oliva
pesce o uovo alla coque o carne rossa
frutta grattugiata

MERENDE MATTINA E POMERIGGIO PER NIDI SEZIONE LATTANTI:

Merenda nidi mattina : sempre frutto di stagione o banana o mousse

Merenda nidi pomeriggio:

LUNEDI

Latte con biscotti o farina latte

MARTEDI

Yogurt alla frutta con biscotti

MERCOLEDI

Frullata di frutta con biscotti

GIOVEDI

Yogurt alla frutta con biscotti

VENERDI

Latte con biscotti o farina latte

INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA IN BIANCO”

Prevista per i pasti veicolati; può essere richiesta per un massimo di 3 giorni senza certificazione medica.

LUNEDI

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + parmigiano
Petto di pollo ai ferri o hamburger di tacchino
Carote al vapore
1 frutto di stagione

MARTEDI

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + parmigiano
Parmigiano Reggiano o Grana Padano
Patate al vapore
1 frutto di stagione

MERCOLEDI

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + parmigiano
Prosciutto cotto
Patate al vapore
1 frutto di stagione

GIOVEDI

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + parmigiano
Petto di pollo ai ferri o hamburger di tacchino
Carote al vapore
1 frutto di stagione

VENERDI

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + parmigiano
Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)
Patate al vapore
1 frutto di stagione

MENU IN CASO DI SCIOPERO O ASSEMBLEA DEL PERSONALE DELLA SCUOLA

E' previsto menù semplificato, in caso di sciopero del personale delle scuole primarie e secondarie di primo grado, così composto:

- Merenda "secca" (es. succo di frutta e crackers, thé deteinato e biscotti, ecc...)
- Pasta all'olio, al burro o al pomodoro;
- Pesce panato, tonno, formaggio, prosciutto cotto;
- Verdure cotte;
- Crackers, anziché pane, solo per le scuole primarie e secondarie di primo grado.

Per gli asili nido e le scuole dell'infanzia verrà fornito pane fresco.

In caso di sciopero o assemblea che interessi il personale di asili nido o scuola dell'infanzia, il menù semplificato viene deciso dalla dietista dell'Ufficio Refezione Scolastica, in accordo con i cuochi delle scuole interessate.

COMPOSIZIONE DEL CESTINO (IN CASO DI USCITE DIDATTICHE)

Scuola dell'infanzia:

- 2 panini - da 50 gr. cad. - farciti (*)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi
- 1 succo di frutta in brick
- 1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

(*) farcitura con: 30 gr. di formaggio Asiago o Caciotta, oppure 30 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o prosciutto crudo o affettato di tacchino, oppure 40 gr. di tonno.

Scuola primaria:

- 2 panini - da 50 gr. cad. - farciti (**)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi
- 1 succo di frutta in brick
- 1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

(**) farcitura con: 40 gr. di formaggio Asiago o Caciotta oppure 40 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o prosciutto crudo o affettato di tacchino, oppure 50 gr. di tonno.

Scuola secondaria di primo grado:

- 3 panini - da 50 gr. cad. - farciti (***)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi
- 1 succo di frutta in brick
- 1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

(***) farcitura con: 50 gr. di formaggio Asiago Caciotta, oppure 50 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o prosciutto crudo affettato di tacchino, oppure 60 gr. di tonno.

NB: la composizione del cestino pic-nic per le diete speciali sarà preventivamente concordata con la dietista dell'ufficio refezione in base alle specifiche esigenze alimentari.