



Comune di  
Foiano della Chiana

## AREA "SCUOLA E SOCIALE"

Servizio Scolastico-Educativo/Diritto allo Studio

---

# MENU' INVERNALE - ESTIVO

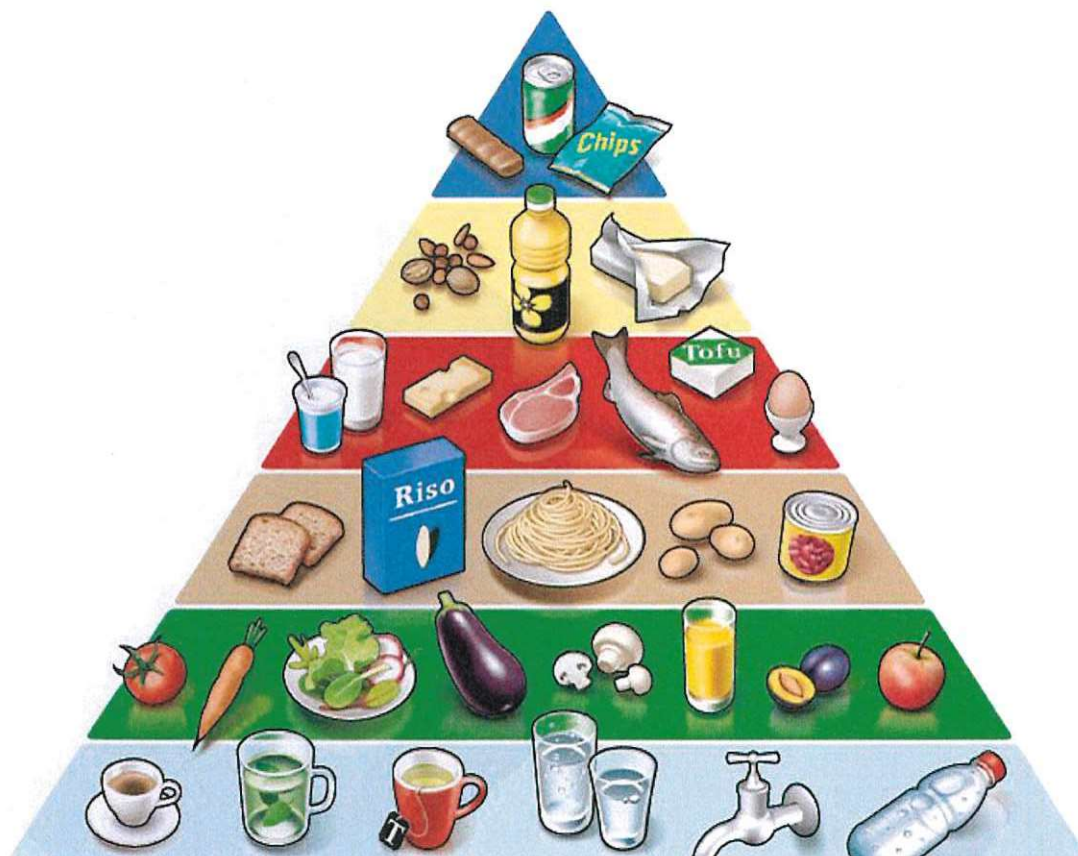
## SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

*(Validazione AUSL Toscana sud est Prot. n. 18880 del 11/12/2023)*



## PROGETTO ALIMENTI

Laboratorio Analisi • Igiene e Sanificazione • Qualità e Certificazioni  
Risk assessment • Addestramento e Formazione



Dott.ssa Beligni Emanuela  
Biologa nutrizionista

Dott.ssa Giulia Tavanti  
Biologa nutrizionista

# MEDIE

## Menù invernale

	<b>Lunedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	Chicche al pomodoro Filetti di platessa con pomodorini e olive Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Stracchino Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Arista al forno Spinaci saltate Pane Frutta fresca
<b>2° settimana</b>	Fusilli con piselli Straccetti di vitello Insalata Pane Frutta fresca	Riso con passato di ceci Arista al forno Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Risotto con la zucca Frittata Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca
<b>3° settimana</b>	Pasta al pomodoro Frittata Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Chicche al pomodoro Petto di pollo alla salvia Fagiolini saltati Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di pesce al forno Carote alla julienne Pane Frutta fresca
<b>4° settimana</b>	Passato di verdura con crostini di pane Pollo arrosto Piselli stufati Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Fettina alla pizzaiola Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta con passato di fagioli Uova sode Insalata Pane Frutta fresca



## MEDIE

### Menù estivo

	<b>Lunedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	Pasta olio e parmigiano Hamburger Fagiolini lessi Pane Frutta fresca	Riso con zafferano Frittata con zucchini al forno Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Filetti di merluzzo impanati al forno Pomodori in insalata Pane Frutta fresca
<b>2° settimana</b>	Riso con crema di zucchini Frittata Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di vitello al pomodoro Biete saltate Pane Frutta fresca	Chicche al pomodoro Petto di pollo al limone Zucchine trifolate Pane Frutta fresca
<b>3° settimana</b>	Pasta al pomodoro Arista al forno Fagiolini saltati Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Crocchette di pesce al forno Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Riso con piselli Coscia di pollo arrosto Insalata Pane Frutta fresca
<b>4° settimana</b>	Pasta con zucchini e zafferano Petto di pollo alla salvia Pomodori Pane Frutta fresca	Riso olio e parmigiano Roast-beef Piselli stufati Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata con zucchini al forno Insalata Pane Frutta fresca



## Grammature e Calcolo Kcal MEDIE ESTIVO

### 1° settimana

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta olio e parmigiano	80g di pasta, olio 5g, parmigiano 6g	374
	Hamburger	80g di carne, 5g di olio	162,6
	Fagiolini lessi	100g	25
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta	150g	78
			<b>849,6</b>
<b>Mercoledì</b>	Riso con zafferano	70g di riso, olio 5g, zafferano q.b	398,2
	Frittata con zucchine al forno	1 e 1/2 uova = circa 100 mL, 5 g di olio, zucchine	184,3
		100 g	
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
Frutta	150g	78	
			<b>881,8</b>
<b>Venerdì</b>	Pasta al pesto	80g di pasta, pesto 10g	362,9
	Filetti di merluzzo impanati al forno	120 g di merluzzo, olio di oliva 5g, pangrattato	164,3
		10g	
	Pomodori in insalata	150g	53,5
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
Frutta fresca	150g	78	
			<b>868,7</b>

**Grammature e Calcolo Kcal MEDIE ESTIVO**

**2° settimana**

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Riso con crema di zucchine	70 g di riso, 100 zucchine (una parte frullate), olio 5 g, parmigiano 6 g	329,8
	Frittata	1e1/2 uova = circa 100mL, olio 5 g	127,9
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	10 g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>757,0</b>
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro	80g di pasta, 20g di pomodoro in salsa, basilico, cipolla, olio 5g, sale,	354
	Polpette di vitello al pomodoro	80g di carne di manzo, 10g di uovo, 10g di latte, 5g di pangrattato, 5g di olio	189,5
	Biete saltate	150g	30
	Olio EVO	10 g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>861,5</b>
<b>Venerdì</b>	Chicche al pomodoro	180g di chicche di patate, olio 5g, 20g pomodori in salsa, parmigiano 6g	317,2
	Petto di pollo al limone	80g di petto di pollo, 5g di farina, succo di limone q.b, olio 5 g	143,8
	Zucchine trifolate	150g	21,4
	Olio EVO	10 g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>770,4</b>

**Grammature e Calcolo Kcal MEDIE ESTIVO**

**3° settimana**

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al pomodoro	80g di pasta, 20g di pomodoro in salsa, basilico, cipolla, olio 5g, sale,	354
	Arista al forno	80g di carne, 5g di olio	161,6
	Fagiolini saltati	150g	37
	Olio EVO	10 g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>840,6</b>
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto	80 g di pasta, 10 g di pesto	362,9
	Crocchette di pesce al forno	120g di pesce (merluzzo), 70g di patate, 5g di olio, pangrattato q.b per panatura, prezzemolo q.b	209
	Carote alla julienne	100g	41
	Olio EVO	10 g	90
	Pane	30g	90
	Frutta fresca	150g	78
			<b>870,9</b>
<b>Venerdì</b>	Riso con piselli	70 g di riso, olio 5g, 40 g di piselli	333,1
	Coscia di pollo arrosto	180 g con osso, 5 g di olio	149
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>781,4</b>

**Grammature e Calcolo Kcal MEDIE ESTIVO**

**4° settimana**

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta con zucchine e zafferano	80g di pasta, olio 5g, 100g di zucchine, zafferano q.b	392,1
	Petto di pollo alla salvia	80g di carne, 5g di olio, 5g di farina, salvia q.b	143,8
	Pomodori	100g	20
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>843,9</b>
<b>Mercoledì</b>	Riso olio e parmigiano	70g di riso, 5g olio, parmigiano 6g	315,5
	Roast-beef	80 g di carne, 5g di olio 50 g di	149,4
	Piselli stufati	80g	57,6
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>810,5</b>
<b>Venerdì</b>	Pasta al pomodoro	80g di pasta, 20g di pomodoro in salsa, basilico, cipolla, olio 5g, sale	354
	Frittata al forno con zucchine	1 e 1/2 uova = circa 100 mL, 5 g di olio, zucchine 100 g	184,3
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	90g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>837,6</b>



## Grammature e Calcolo Kcal MEDIE INVERNALE

### 1° settimana

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Chicche al pomodoro	180g di chicche di patate, olio 5g, parmigiano 6g, 20g pomodori pelati in salsa	317,2
	Filetti di platessa con pomodorini e olive	120g di pesce, olive 10g, pomodorini q.b, 5g di olio, farina q.b	185,5
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta	150g	78
			<b>802</b>
<b>Mercoledì</b>	Pasta al ragù di carne	80g di pasta, olio 5g, ragù di carne 20g	389,2
	Stracchino	50g	150
	Carote stufate	150g	61,5
	Olio EVO	10g	90
	Pane	30g	90
	Frutta	150g	78
			<b>858,7</b>
<b>Venerdì</b>	Pasta olio e parmigiano	80g di pasta, olio 5g, parmigiano 6g	374
	Arista al forno	80g di carne, 5 g di olio	161,6
	Spinaci saltate	150g	53,5
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>877,1</b>

**Grammature e Calcolo Kcal MEDIE INVERNALE**

**2° settimana**

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Fusilli con piselli	80g di pasta, piselli 40g, olio 5g	386,8
	Straccetti di vitello	80 g di carne, olio 5 g	149,4
	Insalata	60 g	11,3
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>835,5</b>

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Mercoledì</b>	Riso con passato di ceci	70g di riso, 5g di olio, 60g di ceci (in scatola)	337,1
	Arista al forno	80g di carne, 5g di olio	161,6
	Spinaci saltate	150g	53,5
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>840,2</b>

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Venerdì</b>	Risotto con zucca	70g di riso, 5g di olio, 80g di zucca	308,5
	Frittata	1e1/2 uovo= 100mL, 5g di olio	127,9
	Fagiolini al vapore	150g	37
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>761,4</b>

## Grammature e Calcolo Kcal MEDIE INVERNALE

### 3° settimana

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al pomodoro	80g di pasta, olio 5g, 20g pomodori in salsa, cipolla e odori q.b, sale	354
	Frittata	1e1/2 uovo=100ml, 5g di olio	127,9
	Spinaci saltate	150g	53,5
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>823,4</b>
<b>Mercoledì</b>	Chicche al pomodoro	180g di chicche di patate, 20g di pomodori pelati in salsa, basilico, cipolla, olio 5g, sale, parmigiano 6g	317,2
	Petto di pollo alla salvia	80 g di carne, 5 g di olio, 5g di farina	143,8
	Fagiolini saltati	150g	37
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>786</b>
<b>Venerdì</b>	Pasta al pomodoro	80g di pasta, olio 5g, 20 g di pomodori pelati in salsa, cipolla e odori q.b, sale	354,0
	Polpette di pesce al forno	120g di pesce, 10g di pangrattato, prezzemolo e pepe q.b, uovo 15g	142
	Carote alla julienne	100g	41
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>825,0</b>

## Grammature e Calcolo Kcal MEDIE INVERNALE

### 4° settimana

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Lunedì</b>	Passato di verdure con crostini di pane	150g di passato, 5g di olio, 40g di crostini di pane	258,4
	Pollo arrosto	80g di pollo (se con osso 180g)	160
	Piselli stufati	80g	57,6
	Pane	40g	120
	Olio EVO	10g	90
	Frutta fresca	150g	78
			<b>764,0</b>

<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto	80g di pasta, 10g di pesto	362,9
	Fettina alla pizzaiola	80g di carne, 20g di pomodori pelati in salsa, olio 5g, prezzemolo e origano q.b	170
	Finocchi alla julienne	100g	13,2
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	120
	Frutta fresca	150g	78
			<b>834,1</b>

	<b>Pasto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Venerdì</b>	Pasta con passato di fagioli	80g di pasta, 60g di fagioli (in scatola), olio 5g	386,6
	Uova sode	1e1/2 uovo	127,9
	Insalata	60g	11,3
	Olio EVO	10g	90
	Pane	40g	150
	Frutta fresca	150g	78
			<b>813,8</b>