

COMUNE DI PIMONTE

CITTA' METROPOLITANA DI NAPOLI

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA - SCUOLE DELL'INFANZIA - anni scolastici 2019/2020

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| prima settimana | Risotto con crema di zucchine (riso 50gr - zucchine 40gr) | Tubetti 50gr con minestrone 50gr | Riso 50gr e fagioli - 30gr | Pasta 50gr al pomodoro (pelati 60gr) | Pasta di mais 50gr con ceci 30gr |
| | Tocchetti di coniglio al pomodoro (coniglio disossato 60gr - pelati 40gr) | Filetto di carne magro (tritato 60gr) | Caciocavallo fresco paesano - 80gr | Plattessa al forno - 80gr | Frittatina di spinaci (1 uovo e 40gr spinaci) |
| | Insalata lattuga - 120gr | Patate al forno - 100gr | Spinaci - 120gr | Fagiolini - 120gr | Carote lessate 120g e lupini 30gr |
| | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 30gr |
| | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr |
| seconda settimana | Pasta 50gr e patate 50gr | Pasta 50gr con brodo vegetale (q.b.) | Riso 50gr e fagioli 30gr | Pasta 50gr e zucca 80gr | Pasta 50gr e lenticchie - 30gr |
| | Carne bovina alla pizzaiola (carne 60gr - 30gr pelati) | Bocconcino (fior di latte) - 60gr | Frittatina di zucchine (1 uovo e 50gr zucchine) | Filetto di sogliola in bianco - 100gr | Petto di pollo al forno - 60gr |
| | Bieta lessa 100gr | Lattuga 120gr | Spinaci 50gr e lupini - 30gr | Purea di patate ** 80gr | Carote e finocchi*** 100gr |
| | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr |
| | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr |
| terza settimana | Riso al pomodoro - 50gr | Pasta 50gr e lenticchie - 30gr | Gnocchi 60gr al burro 5gr e origano | Riso 50gr e zucca 50gr | Pasta di farro 50gr con piselli - 50gr |
| | Bresaola - 30gr | Tocchetti di coniglio al pomodoro (coniglio disossato 60gr - pelati 40gr) | Bastoncini di pesce al forno - 80gr | Bocconcino (fior di latte) - 60gr | Polpette di manzo magro * - 50gr |
| | Insalata lattuga - 120gr | Carote lessate - 120gr | Fagiolini - 120gr | Spinaci lessati 100gr e lupini - 30gr | Insalata di pomodori - 120gr |
| | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr |
| | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr |
| quarta settimana | Pasta 50gr con cavolfiore 80gr | Pasta 50gr e fagioli 30gr | Riso 50gr e piselli 50gr | Gnocchi 100gr al pomodoro 70gr | Zuppa al farro 50gr con finocchi 70gr |
| | Tacchino in umido (coscia 60gr) | Pesce spada 80gr | Filetto di vitello 70gr | Frittata al parmigiano (1 uovo e 10gr parmigiano) | Ricotta di mucca - 80gr |
| | Lattuga 100gr e lupini - 30gr | Fagiolini 120gr | Patate al forno - 100gr | Insalata pomodori - 50gr | Carote lesse - 120gr |
| | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino integrale 30gr | Panino integrale - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr | Panino bianco - farina 00 - 30gr |
| | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150gr | Frutta fresca - 150g |

*Per le verdure e gli ortaggi si raccomanda siano freschi o surgelati e serviti preferibilmente cotti, fidando di variare ogni giorno tipo di verdure.

**Polpette di manzo magro: manzo macinato 50gr, pane raffermo 10gr, parmigiano reggiano DOP grattugiato 5gr, 2 uova medie per ogni mezzo kg di carne, sale fino q.b., provola affumicata 5gr, prezzemolo q.b., pan grattato q.b.

***Purea di patate: patate schiacciate 80gr, olio E.V.O. 5gr, sale qt, origano qt

****I finocchi e le carote tagliati alla julienne, in bastoncini molto sottili

1) Ogni giorno Olio extrav. di oliva 10 gr (88,5 Kcal) grassi gr 10

2) Ogni giorno deve essere fornita 0,5 lt. di acqua medio-minerale per ulteriore apporto di Calcio (Dai 200 ai 300 mg)

3) Per il calcolo delle fibre alimentari per le verdure si è considerata una media intorno a 1,5-2 g per 100, la farina 00 2,2 g/100, farro 6,8/100, mais 2, riso 6,7/100, pane bianco 3,2, pane integrale 6,5, fagioli 7, ceci 5,8, lenticchie 1, piselli 5, frutta da 1 a 2 g/100, pomodori 1-2, conserva di pomodori 1,5-2, patate 1,5 ecc. (come da tabelle alimenti IRNAN)

4) La frutta varierà ogni giorno in relazione al periodo, assicurarsi che prima della somministrazione siano state adeguatamente trattate con procedure igieniche.

5) I formati di pasta varieranno ogni giorno formato piccolo (esempio, farfalle, tubetti, turchine, penne, ecc.)

5)L'e qualità delle patate varieranno ad ogni pasto (esempio: nocciole, duchessa a pigna, cubettate, dalar/spicchi, ecc.)

Il Direttore
UOC SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro



Il consulente per il Comune
Dott. Andrea GROSSO

Andrea Grosso

Dott. Andrea Grosso
Medico Chirurgo
Via Casa Cuomo Piazza, 13 - Tel 0818792860
80050 Pimonte (Na)
P.Iva: 00521091215
C.F.: GRSNDR60L04G670I
Iscrizione Albo Medici - Chirurghi
Prov. di Napoli Nr. 25485