A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 – 2024 **1° settimana**

Lunedì e martedì *Passato di ceci con pasta* *Mozzarella* *Carote filè* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Pasta all'olio* *Platessa impanata* *Zucchine a buglione* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	40	50	Pasta	70	70
Ceci	20	30	Olio	5	5
Odori	Qb	Qb			
Olio	5	5	Platessa	100	100
			Farina/		
Mozzarella	60	70	pangrattato	Qb	Qb
			Olio	5	5
Carote	150	200			
Olio	5	5	Zucchine	150	200
			Aromi	Qb	Qb
Pane	50	70	Olio	5	5
Frutta	150	150			
			Pane	50	70
			Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **2° settimana**

Lunedì e martedì *Riso al pomodoro* *Frittata* *Insalata mista* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Lasagne al pesto* *Pomodori* *Frutta di stagione* *Ricotta con miele*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	70	Pasta		
Pomodoro	35	35	all'uovo	50	60
Odori	Qb	Qb	Pesto	Qb	Qb
Olio	5	5	Besciamella	Qb	Qb
			Burro	10	10
Uova	N°1	N° 1			
Olio	5	5	Pomodori	150	200
			Olio	5	5
Insalata	40	50			
Olio	5	5	Pane	50	70
			Frutta	150	150
Pane	50	70			
Frutta	150	150	Ricotta	60	70
			Miele	Qb	Qb

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **3° settimana**

Lunedì e martedì *Pizza margherita* *Pecorino toscano* *Pinzimonio* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Pappa al pomodoro* *Polpette di vitellone in bianco* *Pomodori* *Macedonia di frutta*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Impasto	170	200	Pane	80	80
Mozzarella	30	40	Odori	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb	Pomodoro	35	35
Aromi	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	10	10			
			Vitellone	60	80
Pecorino	30	50	Aromi	Qb	Qb
			Uova	Qb	Qb
Verdure	150	200	Pangrattato	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Frutta	150	150	Pomodori	150	200
			Olio	5	5
			Pane	50	70
			Macedonia	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **Estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **4° settimana**

Lunedì e martedì *Passato di verdura con farro* *Petto di pollo al limone* *Patate arrosto* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro* *Verdure in pinzimonio* *Frutta di stagione* *Crostata con confettura di pomodori*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Farro	40	50	Ravioli	60	70
Verdure	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb
Olio	5	5	Pomodori	35	35
			Olio	5	5
Pollo	60	80			
Limone	Qb	Qb	Verdure	150	200
Olio	5	5	Olio	5	5
Patate	120	180	Pane	50	70
Aromi	Qb	Qb	Frutta	150	150
Olio	5	5			
			Crostata	60	80
Pane	50	70			
Frutta	150	150			

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **5° settimana**

Lunedì e martedì *Pasta alle verdure* *Uovo sodo in salsa verde* *Zucchine all'olio* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Insalata di riso* *Cotoletta alla milanese* *Insalata mista* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	70	Riso	70	70
Verdure	35	35	Prosciutto	15	15
Odori	Qb	Qb	Formaggio	15	15
Olio	5	5	Verdure	35	35
			Olio	5	5
Uova	N° 1	N° 1			
Prezzemol	Qb	Qb	Cotoletta	50	60
Olio	5	5	Uova	Qb	Qb
			Pangrattato	Qb	Qb
Zucchine	150	200	Olio	10	10
Olio	5	5			
			Insalata	40	50
Pane	50	70	Olio	5	5
Frutta	150	150			
			Pane	50	70
			Frutta	150	150

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le **grammature e le ricette** del menù **estate** per **scuola primaria**

Anno scolastico 2023 - 2024 **6° settimana**

Lunedì e martedì *Gnocchetti sardi al pesto* *Petto di pollo gratinato* *Zucchine a buglione* *Frutta di stagione*			*Mercoledì e giovedì* *Maccheroni e peperoni al forno* *Platessa impanata* *Pomodori* *Frutta di stagione*		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	70	Pasta	70	70
Basilico	Qb	Qb	Peperoni	35	35
Pinoli	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Parmigiano	10	10	Olio	5	5
Olio	5	5			
	60	80	Platessa	100	100
Pollo	Qb	Qb	Pangrattato	Qb	Qb
Pangrattato	5	10	Olio	10	10
Parmigiano	5	5			
Olio	150	200	Pomodori	150	200
	Qb	Qb	Olio	5	5
	Qb	Qb			
Zucchine	5	5	Pane	50	70
Aromi			Frutta	150	150
Pomodoro	50	70			
Olio	150	150			
Pane					
Frutta					

N.b. Ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
1° SETTIMANA	Passato di ceci con pasta Mozzarella Carote filè Frutta di stagione	Pasta all'olio Platessa impanata Zucchine a buglione Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Carote lesse Banana	Platessa all'olio Carote lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Bresaola	Menù del giorno
NO POMODORO	Menù del giorno	Zucchine no pomodoro

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Petto di pollo all'olio
NO GLUTINE	Passato di ceci con pasta no glutine Pane no glutine	Riso cotto a parte alle zucchine Platessa impanata con pangrattato no glutine Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Menù del giorno	Polpette di miglio al pomodoro fresco
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
2° SETTIMANA	Riso al pomodoro Frittata Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne al pesto Pomodori Frutta di stagione Ricotta con miele
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Carote lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Pasta olio e basilico Petto di pollo all'olio
NO POMODORO	Riso all'olio Insalata mista no pomodoro	Carote lesse
NO UOVO	Petto di pollo all'olio	Pasta al pesto

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte al pomodoro Pane no glutine	Pasta per lasagne no glutine al pesto previsto dal prontuario Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Pasta all'olio e basilico
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
3° SETTIMANA	Pizza margherita Pecorino toscano Pinzimonio Frutta di stagione	Pappa al pomodoro Polpette di vitellone in bianco Pomodori Macedonia di frutta
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Carote lesse Mela	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Banana
NO LATTE E DERIVATI	Pizza con solo pomodoro Bresaola	Polpette di vitellone no latte e derivati o fettina all'olio
NO POMODORO	Ciaccino con sola mozzarella Pinzimonio no pomodoro	Pasta all'olio Patate lesse
NO UOVO	Menù del giorno	Fettina all'olio

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Impasto per pizza no glutine Pane no glutine	Pappa al pomodoro con pane no glutine Polpette di vitellone con pangrattato no glutine Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Menù del giorno	Mozzarella
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Impasto per pizza senza tracce di frutta a guscio	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
4° SETTIMANA	Passato di verdura con farro Petto di pollo al limone Patate arrosto Frutta di stagione	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Verdure in pinzimonio Frutta di stagione Crostata con confettura di pomodori
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Patate lesse Mela	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Carote lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Pasta al pomodoro
NO POMODORO	Passato di verdura no pomodoro	Ravioli all'olio Crostata con confettura di frutta

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Menù del giorno	Pasta al pomodoro
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Passato di verdura con riso cotto a parte Pane no glutine	Ravioli previsti dal prontuario al pomodoro Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Bistecca di lupino agli aromi	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Ravioli senza tracce di frutta a guscio
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
5° SETTIMANA	Pasta alle verdure Uovo sodo in salsa verde Zucchine all'olio Frutta di stagione	Insalata di riso Cotoletta alla milanese Insalata mista Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela	Riso all'olio Fettina all'olio Carote lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Insalata di riso no formaggio
NO POMODORO	Pasta alle verdure no pomodoro	Insalata di riso no pomodoro Insalata mista no pomodoro
NO UOVO	Petto di pollo all'olio	Insalata di riso no uovo Cotoletta impanata no uovo
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO GLUTINE	Pasta no glutine alle verdure Pane no glutine	Insalata di riso cotto a parte Cotoletta alla milanese no glutine Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Menù del giorno	Insalata di riso no prosciutto o tonno Ceci al pomodoro
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Insalata di riso no prosciutto

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù ESTATE per la scuola primaria
DIETE SPECIALI
Anno scolastico 2023 – 2024

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
6° SETTIMANA	Gnocchetti sardi al pesto Petto di pollo gratinato Zucchine a buglione Frutta di stagione	Maccheroni e peperoni al forno Platessa impanata Pomodori Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Petto di pollo all'olio Patate lesse Mela	Pasta all'olio Platessa all'olio Carote lesse Mela
NO LATTE E DERIVATI	Pasta all'olio e basilico Petto di pollo gratinato no formaggio	Maccheroni no latte e derivati
NO POMODORO	Zucchine all'olio	Carote lesse

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO UOVO	Petto di pollo gratinato no uovo	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Ricotta
NO GLUTINE	Pasta no glutine al pesto Petto di pollo gratinato con pangrattato no glutine Pane no glutine	Pasta no glutine ai peperoni al forno Platessa impanata con pangrattato no glutine Pane no glutine
LATTO-OVO VEGETARIANA	Fagioli all'uccelletto	Ricotta
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pasta all'olio e basilico	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

San Gimignano, settembre 2023

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali