



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Castelnuovo Berardenga

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 **1° settimana**

<i>Lunedì e martedì</i>			<i>Mercoledì e giovedì</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Pasta	40	50
Carne	20	30	Brodo	Qb	Qb
Pomodoro	Qb	Qb	Halibut	100	150
Odori	Qb	Qb	Pangrattato	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Mozzarella	50	100	Verdure	150	200
Spinaci	150	200	Olio	5	5
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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 2° settimana

<u>Lunedì e martedì</u>			<u>Mercoledì e giovedì</u>		
<i>Risotto alla zucca gialla</i>			<i>Passato di verdure con orzo</i>		
<i>Uovo sodo con salsa verde</i>			<i>Arista</i>		
<i>Insalata mista</i>			<i>Patate arrosto</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	80	Orzo	40	50
Zucca	25	35	Verdure	Qb	Qb
Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Uova	N°1	N°1° 1/2	Arista	60	100
Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Olio	5	5	Olio	5	5
Insalata	40	50	Patate	120	300
Olio	5	5	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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 3° settimana

<i>Lunedì e martedì</i>			<i>Mercoledì e giovedì</i>		
<i>Pasta al pomodoro</i>			<i>Vellutata di zucca gialla e porri con farro</i>		
<i>Petto di pollo panato</i>			<i>Hamburger</i>		
<i>Carote all'olio</i>			<i>Patate lesse</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Farro	40	50
Pomodoro	25	35	Zucca gialla	Qb	Qb
Odori	Qb	Qb	Porri	Qb	Qb
Olio	5	5	Aromi	Qb	Qb
Pollo	60	100	Olio	5	5
Pangrattato	Qb	Qb	Hamburger	60	100
Farina	Qb	Qb	Olio	5	5
Uova	Qb	Qb	Patate	120	200
Olio	5	5	Olio	5	5
Carote	150	200	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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 4° settimana

<i>Lunedì e martedì</i>			<i>Mercoledì e giovedì</i>		
	<i>Risotto al salto</i>	<i>Pollo arrosto</i>		<i>Lasagne al ragù di lenticchie</i>	<i>Primo sale</i>
	<i>Finocchi gratinati</i>	<i>Frutta di stagione</i>		<i>Insalata mista</i>	<i>Frutta di stagione</i>
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Riso	70	80	Pasta uovo	40	50
Parmigiano	5	5	Lenticchie secche	20	25
Aromi	Qb	Qb	Pomodoro	Qb	Qb
Zafferano	Qb	Qb	Odori	Qb	Qb
Burro	5	5	Besciamella	Qb	Qb
Pollo	60	100	Olio	5	5
Aromi	Qb	Qb	Primo sale	50	80
Olio	5	5	Insalata	40	50
Finocchi	150	20	Olio	5	5
Pangrattato	Qb	Qb	Pane	50	70
Olio	5	05	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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 5° settimana

<i>Lunedì e martedì</i>			<i>Mercoledì e giovedì</i>		
<i>Pizza margherita</i>			<i>Passato di ceci con riso</i>		
<i>Stracchino</i>			<i>Frittata di patate</i>		
<i>Insalata mista</i>			<i>Spinaci saltati</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Impasto	200	250	Riso	40	50
Pomodoro	Qb	Qb	Ceci	20	30
Aromi	Qb	Qb	Aromi	Qb	Qb
Mozzarella	50	60	Olio	5	5
Olio	5	5	Uova	N.1	N. 2
Stracchino	40	80	Patate	Qb	Qb
Insalata	40	50	Olio	5	5
Olio	5	5	Spinaci	150	200
Frutta	150	150	Aromi	Qb	Qb
			Olio	5	5
			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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Le grammature e le ricette del menù inverno per scuola primaria

Anno scolastico 2025 - 2026 6° settimana

<u>Lunedì e martedì</u>			<u>Mercoledì e giovedì</u>		
<i>Pasta alle verdure</i>			<i>Lasagne alla zucca gialla</i>		
<i>Crocchette di carne e patate</i>			<i>Ricotta</i>		
<i>Verdure miste in pinzimonio</i>			<i>Fagioli all'olio</i>		
<i>Frutta di stagione</i>			<i>Frutta di stagione</i>		
Alimenti	bambini	adulti	Alimenti	bambini	adulti
Pasta	70	80	Pasta	40	50
Verdure	Qb	Qb	all'uovo	Qb	Qb
Odori	Qb	Qb	Besciamella	30	40
Olio	5	5	Zucca gialla	5	5
Carne	60	80	Burro		
Patate	Qb	Qb	Ricotta	80	100
Pangrattato	Qb	Qb	Fagioli	150	200
Uovo	Qb	Qb	Olio	5	5
Olio	5	5	Pane	50	70
Verdure	150	200	Frutta	150	150
Olio	5	5			
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.

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
<u>1° SETTIMANA</u>	Pasta al ragù Mozzarella Spinaci saltati Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Halibut panato Zucca gialla al rosmarino Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Mela o banana	Halibut all'olio Carote lesse Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Fettina all'olio	Menù del giorno
NO POMODORO	Pasta al ragù in bianco o all'olio	Minestra no pomodoro Verdure in pinzimonio no pomodoro
NO UOVO	Menù del giorno	Halibut no preimpanato
NO PESCE	Menù del giorno	Pollo all'olio



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO GLUTINE	Pasta no glutine al ragù Pane no glutine	Minestra in brodo vegetale con pasta no glutine Halibut panato con pangrattato no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Pasta al pomodoro	Frittata
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Halibut no preimpanato Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria
DIETE SPECIALI



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDEI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
<u>2° SETTIMANA</u>	Risotto alla zucca gialla Uovo sodo con salsa verde Insalata mista Frutta di stagione	Passato di verdure con orzo Arista Patate arrosto Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Mela o banana	Pasta all'olio Fettina all'olio Patate lesse Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Menù del giorno	Menù del giorno
NO POMODORO	Insalata mista no pomodoro	Passato di verdure no pomodoro
NO UOVO	Pollo all'olio	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte alla zucca gialla Pane no glutine	Passato di verdure con riso Pane no glutine



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Seitan panato
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Fettina all'olio

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDEI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
--	------------------------	--------------------------



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

<u>3° SETTIMANA</u>	Pasta al pomodoro Petto di pollo panato Carote all'olio Frutta di stagione	Vellutata di zucca gialla e porri con farro Hamburger Patate lesse Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Pollo all'olio Carote lesse Mela o banana	Riso all'olio Fettina all'olio Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Pollo impanato no formaggio	Hamburger no lattosio
NO POMODORO	Pasta all'olio	Menù del giorno
NO UOVO	Pollo impanato no uovo	Menù del giorno
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Pasta no glutine al pomodoro Pollo impanato con pangrattato no glutine Pane no glutine	Vellutata di zucca gialla e porri con riso Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Uovo sodo	Burger di soia



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Pollo no preimpanato	Menù del giorno
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDI'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
<u>4° SETTIMANA</u>	Risotto al salto Pollo arrosto Finocchi gratinati Frutta di stagione	Lasagne al ragù di lenticchie Primo sale Carote filè



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

		Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Riso all'olio Pollo all'olio Patate lesse Mela o banana	Pasta all'olio Fettina di vitellone all'olio Carote lesse Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Riso all'olio	Pasta al ragù di lenticchie Fettina di vitellone all'olio
NO POMODORO	Menù del giorno	Lasagne al ragù di lenticchie in bianco
NO UOVO	Menù del giorno	Pasta al ragù di lenticchie
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Riso cotto a parte al salto Finocchi gratinati con pangrattato no glutine Pane no glutine	Lasagne no glutine al ragù di lenticchie Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Frittata	Menù del giorno



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Pasta per lasagne senza tracce di frutta a guscio
NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDE'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
<u>5° SETTIMANA</u>	Pizza margherita Stracchino Insalata mista Frutta di stagione	Passato di ceci con riso Frittata di patate Spinaci saltati Frutta di stagione
DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Pesce all'olio	Riso all'olio Pesce all'olio



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

	Carote lesse Mela o banana	Patate lesse Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Pizza con solo pomodoro Bresaola	Frittata no latte e formaggio
NO POMODORO	Pizza bianca con solo mozzarella	Menù del giorno
NO UOVO	Menù del giorno	Pesce all'olio
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Impasto per pizza no glutine	Passato di ceci con riso cotto a parte Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Impasto per pizza senza tracce di frutta a guscio	Pane comune



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno
----------------	-----------------	-----------------

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Castelnuovo Berardenga

Menù INVERNO per la scuola primaria

DIETE SPECIALI

Anno scolastico 2025 – 2026

	LUNEDI' E MARTEDE'	MERCOLEDI' E GIOVEDI'
<u>6° SETTIMANA</u>	Pasta alle verdure Crocchette di carne e patate Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	Lasagne alla zucca gialla Ricotta Fagiolini all'olio Frutta di stagione



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

DIETA IN BIANCO	Pasta all'olio Fettina all'olio Carote lesse Mela o banana	Pasta all'olio Pesce all'olio Carote lesse Mela o banana
NO LATTE E DERIVATI	Crochette senza formaggio o fettina all'olio	Pasta alla zucca gialla no besciamella Pesce all'olio
NO POMODORO	Pasta alle verdure no pomodoro	Menù del giorno
NO UOVO	Fettina all'olio	Pasta alla zucca gialla
NO PESCE	Menù del giorno	Menù del giorno
NO GLUTINE	Pasta no glutine alle verdure Crochette con pangrattato no glutine Pane no glutine	Lasagne no glutine alla zucca gialla con besciamella no glutine Pane no glutine
NO CARNE E PESCE	Frittata	Menù del giorno
NO ARACHIDI E FRUTTA SECCA	Menù del giorno	Menù del giorno



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

NO CARNE SUINO	Menù del giorno	Menù del giorno
----------------	-----------------	-----------------

Gennaio 2026

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali