



## Comune di Copparo

Via Roma 28, 44034 Copparo (Ferrara) • tel. 0532 864511 • [comune.copparo@cert.comune.copparo.fe.it](mailto:comune.copparo@cert.comune.copparo.fe.it) • [www.comune.copparo.fe.it](http://www.comune.copparo.fe.it)

Capitolato speciale per  
l'affidamento del servizio di  
refezione scolastica del  
Comune di Copparo  
2023/2026

---

### **ALLEGATO C**

**TABELLE DIETETICHE,  
MENÙ E GRAMMATURE**

## MENU' NIDO D'INFANZIA

### INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti). Altre preparazioni potranno essere a discrezione del cuoco.

	Grammatura NIDO
<b>SUGHI A BASE DI VERDURE</b>	
<b>Sugo con pomodoro e verdure</b>	
Pomodori pelati	gr. 20
Verdure	gr. 10
Verdure per soffritto	gr. 5-10
<b>Sugo con pomodoro</b>	
Pomodori pelati	gr. 30
Verdure per soffritto	gr. 5-10
<b>Sugo con verdure</b>	
Verdure	gr. 20-30
Verdure per soffritto	gr. 5-10
<b>SUGHI A BASE DI FORMAGGI</b>	
<b>Sugo ai formaggi</b>	
Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri	gr. 20
Besciamella	gr. 40
<b>Sugo ricotta e pomodoro</b>	
Pomodori pelati	gr. 20
Ricotta	gr. 10
Verdure per soffritto	gr. 5-10
<b>SUGHI A BASE DI CARNE</b>	
<b>Ragù di carne</b>	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	gr. 30
Verdure per soffritto	gr. 5-10
Pomodori pelati	gr. 15-20
<b>PASTA PASTICCIAA su base pomodoro</b>	
Verdure per soffritto	gr. 5-10
Pomodori pelati	gr. 15
Pasta di grano duro	gr. 40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	gr. 75-85
Formaggio	gr. 20
<b>PASTA PASTICCIAA su base ragù</b>	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	gr. 30
Verdure per soffritto	gr. 5-10
Pomodori pelati	gr. 15
Pasta di grano duro	gr. 40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	gr. 75-85
<b>PIZZA MARGHERITA</b>	
Pasta per pizza (a crudo)	gr. 70-80
Mozzarella	gr. 30
Pomodoro	gr. 10
<b>CREMA DI LEGUMI</b>	
Legumi secchi	gr. 20
Patate	gr. 30
Verdure	gr. 20
<b>PASSATO DI LEGUMI</b>	
Legumi secchi	gr. 20
Patate	gr. 15
Verdure	gr. 20

## LATTANTI (5-13 MESI)

### ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella riassuntiva per le grammature: la tempistica e le grammature dello svezzamento dettagliate vengono specificate nelle pagine seguenti.

Farine cereali per l'infanzia senza glutine	gr. 20-30
Semolino di grano o di riso	gr. 20-30
Pastina o riso (in brodo)	gr. 20-25
Pasta o riso o pastina (asciutti)	gr. 25-30
Brodo di verdura o di carne	gr. 120-150
Passato di verdura	gr. 100-150
Parmigiano	gr. 5
Liofilizzato di carne o di pesce	gr. 5-10
Omogeneizzato di carne o di pesce	gr. 40-80
Carne di vitello, manzo, puledro, pollo, coniglio, tacchino	gr. 30-40
Carne per spezzatino	gr. 40
Carne per polpette di carne o pesce	gr. 40
Carne per ragù	gr. 20-30
Pesce	gr. 30-40
Prosciutto	gr. //
Formaggi: casatella, robiola, crescenza, ricotta, mozzarella	gr. 30-40
Uovo (tuorlo)	gr. 1/2 tuorlo
Legumi freschi o surgelati	gr. 20/30
Legumi secchi biologici	gr. 20
Verdura cotta: verdure di stagione, patate, purea	gr. 50-70
Verdura cruda grattugiata	gr. 20-30
Pomodori crudi	gr. 30-40
Condimenti: olio extra vergine di oliva, burro crudo	gr. 5
Pane	gr. 20-30
Farina di mais	gr. 25

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole primarie.

### ALIMENTI PER LA MERENDA

N.B. Sono previste due merende per tutti i bambini del nido: una alla mattina e una al pomeriggio, oltre a quella dell'eventuale prolungamento.

Frutta di stagione	gr. 50-100
Pane biscottato, fette biscottate, biscotti secchi, biscotti prima infanzia, crackers	gr. 15-30
Marmellata	gr. 10-15
Yoghurt	gr. 60-120
Latte	ml. 200
Orzo solubile o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
Thè decaffeinato o infuso caldo o freddo	ml. 100
Bevande: spremuta di agrumi da diluire	ml. 60 (dai 9 mesi)

## INDICAZIONI PER LATTANTI

Si raccomandano le seguenti abitudini alimentari:

- per dissetarsi si beve solo acqua naturale che deve essere sempre a disposizione del bambino, non solo a pranzo.
- prima del compimento del primo anno di vita si sconsiglia di usare sale, zucchero, miele;
- le verdure devono essere fresche e di stagione;
- legumi freschi oppure surgelati oppure secchi;
- l'olio extravergine di oliva va aggiunto a fine cottura;
- la frutta va consumata tra i pasti.

### Fabbisogno energetico (L.A.R.N.)

Da 4 a 6 mesi, essendo il peso variabile tra i 6,2 e i 7,3 kg con un aumento ponderale di circa 500-600 gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 713 e le 808 kcal/die.

Il bambino fino ai 4 mesi assume solo latte, con dosaggi e modalità di preparazione consigliati dal Pediatra.

L'allattamento artificiale inizierà con:

- Latte in polvere adattato, da diluire preferibilmente con acqua oligominerale.
- Successivamente si continuerà con latte in polvere di proseguimento.
- Nel caso di particolari problemi del bambino, si utilizzeranno latti speciali secondo le prescrizioni indicate dal pediatra.
- Le indicazioni per i lattanti, oltre alla qualità alimentare, considerano il graduale inserimento di nuovi alimenti nella dieta del bambino.

## DIVEZZAMENTO

DAL 5° AL 6° MESE

### PRANZO

☞ Brodo vegetale: ml 120-150

(aumentare la quantità gradualmente)

Preparazione: far bollire l'acqua con carote, patate o zucca e zucchine. Usare solo l'acqua di cottura, senza aggiungere sale.

+ Crema o semolino di riso 20g

+ Carne liofilizzata 5-10g

(da introdurre gradualmente)

oppure di mais o tapioca

carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello

+ Olio extravergine d'oliva 5g

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Frutta

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

Mela o pera grattugiata o omogeneizzata

### MERENDA

☞ Latte in formula

Oppure mela o pera grattugiata o omogeneizzata

**Da 6 a 9 mesi, essendo il peso variabile tra i 7,3 e i 8,6 kg con un aumento ponderale di circa 1300gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 800 e 900 kcal/die.**

**DOPO IL 6°MESE**

**PRANZO**

☞ Minestra vegetale: ml 120-150	aggiungere gradatamente 30-50g di verdure passate al brodo vegetale: carote, patate o zucca, zucchine, cipolla o porro.
+ Cereali 20g	crema o semolino di mais o di riso
+ 10g liofilizzato di carne o 80g omogeneizzato o 25g carne	carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello <u>fresca: cotta al vapore e omogeneizzata (pollo, tacchino, coniglio)</u>
+ Olio extravergine d'oliva 5g	1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g	1 cucchiaino da tè
☞ Frutta	Mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

**MERENDA**

☞ Latte adattato o di proseguimento, oppure mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

**DA 7 A 9 MESI**

**PRANZO**

☞ Minestrina ml. 150-180	aggiungere gradatamente 50g di verdure passate al brodo vegetale. Dall'8 mese, seguendo i tempi di inserimento si introdurranno rispettivamente: spinaci, finocchio, fagiolini(se in stagione), lattuga. A partire <u>dai 9 mesi</u> , inserire rispettivamente cavolfiore e sedano. In sostituzione del passato di verdura usare brodo di carne di pollo.
+ Cereali 25g	crema di mais, di riso, multicereali, semolino, pastina micron (anche asciutta).
+ Carne 25-30g	carne di pollo, tacchino, coniglio. Dall'8 mese carne di vitello 2 volte al mese. 1 volta alla settimana, sostituire la carne con 2 cucchiaini di formaggio fresco (ricotta-robiola). A partire dagli 8 mesi, sostituire 1 volta alla settimana, la carne con 40g <u>sotto forma</u> di omogeneizzato di pesce (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, trota). (Nei mesi successivi verrà dato come surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore). <u>A partire dai 9 mesi</u> , inserire nella dieta ½ tuorlo d'uovo ben cotto.
+ Olio extravergine d'oliva 5g	1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g	1 cucchiaino da tè
☞ Frutta	Mela, pera oppure banana

**MERENDA**

☞ Latte di proseguimento oppure 125g di yogurt intero o con frutta frullata (quella consentita).

**Da 9 a 12 mesi, essendo il peso variabile tra 8,6 e 9,5 kg con un aumento ponderale di circa 1.000gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 900 e le 1000 kcal/die.**

DA 9 A 12 MESI

## PRANZO

☞ Minestrina ml. 150

+ Cereali 25g, 35g se asciutti

+ Carne 40g

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo

pastina (anche asciutta) o riso

carne di pollo, tacchino, coniglio.

carne di manzo o puledro (2 volte al mese).

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaino raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

+ Olio extravergine d'oliva 5g

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Verdure di stagione 50g

☞ Frutta

Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca.

## MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

**Da 1 a 3 anni, l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 965 e 1380 kcal/die.**

DA 12 A 15 MESI

### PRANZO

☞ Minestrina ml. 150-180

+ Cereali 25g, 35g se asciutti

+ Carne 40g

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo

pastina (anche asciutta) o riso

carne di pollo, tacchino, coniglio.

carne di manzo o puledro (2 volte al mese) oppure 20g di prosciutto cotto senza polifosfati tritato.

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaino raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

+ Olio extravergine d'oliva 5g

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Verdure di stagione 70g

☞ Frutta

Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca, pesca.

### MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

Dopo i 12 mesi può essere usato latte intero con l'aggiunta di pane o pane biscotto o biscotti secchi o fettina di dolce casalingo.

## **DIVEZZI (13 – 36 MESI)**

### **ALIMENTI PER IL PRANZO**

Farina di mais per polenta	gr. 30-40
Crostini di pane	gr. 20-25
Gnocchi di patate o di semolino	gr. 100
Pastina, riso o semolino (in brodo)	gr. 25
Pasta o riso (asciutti)	gr. 40-50
Cous-cous (in brodo)	gr. 25-30
Pizza margherita (solo sezione grandi)	gr. 70-80
Brodo di carne o di verdure	gr. 150-180
Passato di verdura o crema	gr. 150-180
Orzo e miglio	gr. 30
Parmigiano Reggiano	gr. 3-5
Carne di manzo, vitello, pollo, tacchino, puledro, coniglio	gr. 40
Carne per ragù	gr. 30
Carne per spezzatino o polpette	gr. 60
Pesce	gr. 50-60
Prosciutto cotto	gr. 20-30
Formaggio stagionato	gr. 30
Formaggio fresco	gr. 40
Uova n° 1	gr. 53
Legumi freschi o surgelati per contorno	gr. 50
Legumi secchi biologici per minestre	gr. 20
Verdura cotta	gr. 70-80
Verdure cruda a foglia	gr. 20-30
Verdura cruda grattugiata	gr. 40
Pomodori crudi	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 30
Purea di verdura e/o Patate	gr. 100
Pane	gr. 50
Olio extra vergine di oliva	gr. 10
Burro crudo	gr. 5

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie primarie.

### **ALIMENTI PER LA MERENDA**

Torta (a cotto)	gr. 40
Pizza	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 100/150
Pane biscottato o simili, fette biscottate, crackers	gr. 30
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	gr. 25/30
Marmellata o miele	gr. 15
Yoghurt	gr. 125
Latte	ml. 150
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
Spremuta di agrumi da diluire	gr. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 150
Gelato	gr. 40/50
Budino (a cotto)	gr. 100



## TABELLA DIETETICA NIDO

### **Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu invernale bambini**

Valore energetico:	Kcal 457.40 - Kj 1938.36
Proteine	g. 18.54
Lipidi	g. 16.45
Glucidi	g. 62.80
Fibra	g. 4.76
Sodio	mg.232.25
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 147.35

### **Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu estivo bambini**

Valore energetico:	Kcal 469.30 - Kj 1972.56
Proteine	g. 18.60
Lipidi	g. 16.21
Glucidi	g. 66.56
Fibra	g. 4.61
Sodio	mg. 220.65
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 131.48

### **Per la merenda del pomeriggio:**

1 volta alla settimana dalla macedonia o mangia e bevi;

1 volta alla settimana dallo yogurt o latte e cacao (o thé deteinato o infuso) + biscotti o latte e orzo + biscotti;

1 volta ogni due settimane dal budino(\*) o fette (o altri panificati secchi) + marmellata con succo di frutta (o thé deteinato o infuso);

1 volta alla settimana dalla torta dolce con thé deteinato o infuso o pizza(\*) o gelato (\*) nel periodo estivo, a scalare nelle quattro settimane;

1 volta alla settimana dal succo di frutta con crackers o pane biscottato;

(\*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.

## COMUNE DI COPPARO – Menu autunnale/invernale NIDO – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Pasta Tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda <sup>1</sup> Gnocchi di patate al ragù di manzo o Gnocchi alla romana o Pasta pasticciata o al ragù Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Formaggio 30g Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II^ settimana	Pasta Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Polenta e/o verdura cruda <sup>2</sup> Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Maiale o tacchino Patate Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pollo Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
III^ settimana	Pasta Uova Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda <sup>1</sup> Pasta al ragù di manzo Verdura cotta	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Formaggio 30g Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di puledro Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
			<u>Oppure</u> Crema verdure con pasta Pizza margherita		
			<u>Oppure</u> Pasta Prosciutto cotto Verdura cotta		
			Pane Frutta fresca o dessert		
IV^ settimana	Risotto di stagione Formaggio Piselli Pane Frutta fresca o dessert	Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Coniglio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Crocchette o tortino di patate prosciutto e formaggio Verdura cotta o cruda <sup>2</sup>
					<u>Oppure</u> Pasta 4 formaggi Verdura cotta e verdura cruda Pane
					Frutta fresca o dessert

<sup>1</sup>Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

<sup>2</sup>Il quantitativo della verdura e della polenta può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza.

# COMUNE DI COPPARO – Menu primaverile/estivo NIDO – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Risotto di stagione Pollo Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi o Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda <sup>1</sup> Gnocchi alla romana o Pasta ai quattro formaggi o Pasta con verdure + Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Polpette di puledro Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II^ settimana	Pasta Uova Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Crocchette o Tortino di patate o di miglio prosciutto e formaggio Verdura cotta o cruda <sup>2</sup>	Risotto Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
		<u>oppure</u> Pasta Formaggio Verdura cotta			
		Pane Frutta fresca o dessert			
III^ settimana	Pasta Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Pesce Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di manzo / maiale Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi o Pasta al ragù di manzo Verdura cotta e cruda <sup>1</sup>	Risotto di stagione Pollo Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
				<u>oppure</u> Passato di verdure con pasta Pizza margherita Verdura cotta o cruda <sup>2</sup>	
				Pane Frutta fresca o dessert	
IV^ settimana	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda <sup>1</sup> Pasta al ragù di manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Coniglio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Formaggio Patate Pane Frutta fresca o dessert

<sup>1</sup>Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

<sup>2</sup>Il quantitativo della verdura può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza.

# MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

	Grammatura scuola dell'infanzia (gr.)
<b>SUGHI A BASE DI VERDURE</b>	
Zucchine	40
Asparagi	25
Spinaci	25
Radicchio bianco e rosso	25
Zucca	40
Peperoni	25
Carote	40
Patate	30
Cavolfiore	20
Piselli	30
Melanzane	30
Porro per base	15
Cipolla per base	10
Carota per base	10
Sedano per base	5
Pomodori pezzi (pelati)	40
Passata di pomodoro	40
<b>Sugo ortolana:</b> carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	40-50
<b>Sugo primavera:</b> carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	40-50
<u>Altre verdure non indicate dovranno rispettare le grammature sopradescritte.</u>	
<b>SUGHI A BASE DI VERDURE</b>	
<b>Sugo con pomodoro e verdure</b>	
Pomodoro pelato	30
Verdure	20
Verdure per soffritto	10
<b>Sugo con pomodoro</b>	
Pomodoro pelato	40
Verdure per soffritto	10
<b>SUGHI A BASE DI FORMAGGI</b>	
<b>Sugo ai formaggi</b>	
Asiago, parmigiano, provolone, crescenza o caciotta	30
Besciamella	50
<b>Sugo ricotta e pomodoro</b>	
Pomodoro pelato	30
Ricotta	15-20
Verdure per soffritto	10
<b>SUGHI A BASE DI CARNE</b>	
<b>Ragù di carne</b>	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	30-35
Verdure per soffritto	10
Pomodoro pelato	30-40

<b>LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE</b>	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	30-35
Verdure per soffritto	10
Pomodoro pelato	30-40
Pasta all'uovo	50
Besciamella (latte 70-90 ml, burro e/o olio 5g, farina 5g.)	80-100
<b>PASTA PASTICCATA su base pomodoro</b>	
Verdure per soffritto	10
Pomodoro pelato	30-40
Pasta di grano duro	50-60
Besciamella (latte 70-90 ml, burro e/o olio 5g, farina 5g.)	80-100
Formaggio	30
<b>PASTA PASTICCATA su base ragù</b>	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	30-35
Verdure per soffritto	10
Pomodoro pelato	30-40
Pasta di grano duro	50-60
Besciamella (latte 70-90 ml, burro e/o olio 5g, farina 5g.)	80-100
<b>SUGO A BASE DI PESCE</b>	
Pesce o tonno	25-30
Pomodoro	40
Carota, cipolla, sedano	10
<b>PIZZA MARGHERITA</b>	
Pasta per pizza (a crudo)	90-100
Mozzarella	35-40
Pomodoro	15-20
<b>CREMA DI LEGUMI</b>	
Legumi secchi	20-30
Patate	50
Verdure	20
<b>PASSATO DI LEGUMI E PASTA E FAGIOLI</b>	
Legumi secchi biologici	30-35
Patate	30-40
Verdure	10-30
Pasta	25
<b>POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER</b>	
<b>Ricetta n.1</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	70
Patate	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato e cipolla	q.b.
<b>Ricetta n.2</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	70
Pangrattato	15
Latte	10
Uova	8
Sale, aromi, prezzemolo e cipolla	q.b.
<b>Ricetta n.3</b>	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	70
Pangrattato	15
Sale, aromi, prezzemolo e cipolla	q.b.
<b>Ricetta n.4</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	70
Mollica pane	10
Latte	15
Parmigiano Reggiano	5
Prezzemolo, aromi, sale	q.b.

<b>POLPETTE DI PESCE</b>	
<b>Ricetta n.1</b>	
Trota	20
Halibut e/o merluzzo	20
Platessa	25-30
Gamberetti	5
Patate	15-20
Cipolla, sedano, carote	5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
<b>Ricetta n.2</b>	
Seppia	10-20
Calamari	10
Halibut e/o merluzzo	40-50
Patate	15
Cipolla, sedano, carote	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
<b>POLPETTE RICOTTA E CARNE BIANCA O POLPETTONE</b>	
Ricotta	20
Pollo/tacchino	60
Sale, aromi	q.b.
<b>INSALATA, OLIVE E MAIS</b>	
Insalata	30g
Olive	5
Mais	10
<b>FINOCCHI JULIENNE E MAIS</b>	
Finocchi	50
Mais	10
<b>INSALATA E CAROTE JULIENNE</b>	
Insalata	20
Carote	30
<b>INSALATA, CAROTE E MAIS</b>	
Insalata	20
Carote	30
Mais	10
<b>CAROTE E CAPPUCCIO JULIENNE</b>	
Carote	25
Cappuccio	25
<b>POMODORI, OLIVE E MAIS</b>	
Pomodori	70
Olive	5
Mais	10
<b>CAPPUCCIO JULIENNE E MAIS</b>	
Cappuccio	50
Mais	10
<b>POMODORI E MAIS</b>	
Pomodori	70
Mais	10
<b>FAGIOLI, INSALATA E MAIS</b>	
Fagioli	40
Insalata	20
Mais	10

## SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 anni)

### ALIMENTI PER IL PRANZO

Tortellini o Ravioli	gr. 50
Tortellini in brodo	gr. 30-40
Gnocchi di patate o di semolino o ricotta e spinaci	gr. 120
Pasta o riso (asciutti)	gr. 50-60
Pasta o riso (in brodo)	gr. 25-30
Lasagne all'uovo per pasticcio	gr. 50
Pasta all'uovo fresca	gr. 60-70
Crostini di pane	gr. 25
Cous-cous (in brodo)	gr. 25-30
Orzo e miglio	gr. 30
Pizza margherita (a crudo)	gr. 90-100
Brodo di carne o di verdure	gr. 200
Passato di verdura	gr. 200
Parmigiano Reggiano	gr. 5
Carne rossa e bianca (manzo, vitello, maiale, puledro, coniglio, tacchino, pollo)	gr. 50
Carne per spezzatino o polpette (carne bianca o rossa)	gr. 60-70
Pollame con ossa senza pelle	gr. 100
Carne per ragù	gr. 30-35
Pesce	gr. 60-70
Tonno all'olio (solo nei casi di emergenza)	gr. 40-50
Prosciutto cotto	gr. 30
Formaggio fresco	gr. 40-50, gr. 60 ricotta
Formaggio stagionato	gr. 30
Uova	n° 1
Legumi surgelati o freschi	gr. 40, gr. 60 se contorno
Legumi secchi biologici	gr. 15-30
Pomodori pelati	gr. 40
Verdura cruda a foglia	gr. 30
Verdura cruda grattugiata	gr. 50
Pomodori crudi	gr. 80
Verdura cotta	gr. 100
Patate o purea di verdura	gr. 100
Pane tipo "0"	gr. 50
Farina di mais per polenta	gr. 30-40
Olio extravergine d'oliva (o burro crudo)	gr. 10-15
Burro	gr. 5
Maionese (massimo 1 volta al mese)	gr. 5-10

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole primarie.

**ALIMENTI PER LA MERENDA**

Frutta fresca di stagione	gr. 100-150
Zucchero	gr. 10
Pane biscottato e altri prodotti da forno	gr. 30
Biscotti	gr. 25-30
Torta (a cotto)	gr. 40-50
Marmellata	gr. 20
Yogurt intero o alla frutta	gr. 125
Latte	ml. 150
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto	gr. 5
Succo di frutta, thè deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 150
Gelato	gr. 50
Budino (a cotto)	gr. 100-120
Spremuta di agrumi da diluire	ml. 150

**TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA****Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu autunnale bambini**

Valore energetico:	Kcal 570.71 - Kj 2375.66
Proteine	g. 22.93
Lipidi	g. 19.78
Glucidi	g. 80.31
Fibra	g. 4.55
Sodio	mg. 274.93
Ferro	mg. 2.19
Calcio	mg. 140.32

**Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu primaverile bambini**

Valore energetico:	Kcal 575.24 - Kj 2416.03
Proteine	g. 22.82
Lipidi	g. 19.96
Glucidi	g. 81.28
Fibra	g. 5.38
Sodio	mg. 262.51
Ferro	mg. 2.38
Calcio	mg. 136.41



## COMUNE DI COPPARO – Menu autunnale SCUOLA DELL’INFANZIA– BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Fusilli al pomodoro Filett. merluzzo/limone Carote julienne Pane/Frutta fresca	<u>Lasagne al forno con ragù di manzo*</u> <u>Insalata olive e mais</u> <u>Pane/Frutta fresca</u>	Riso alla parmigiana Affettato di tacchino Zucchine trifolate** Pane	Crema di verdura con stelline (penne pomodoro x secondarie) Polpette o polpettone di tacchino e maiale in umido Insalata Pane	Sedanini all'ortolana Frittata al formaggio/uova sode Patate al forno Pane/Frutta fresca
Merenda	Latte e cacao + biscotti	Succo di frutta e crackers	Yogurt	Banana	Biscotto occhio di bue (prodotto fresco)
II^ settimana	Riso agli ortaggi di stagione Coscette di pollo al forno Fagiolini brasati Pane	<u>Pizza margherita*</u> <u>Finocchi julienne e mais</u> <u>Pane/Frutta fresca</u>	Gnocchetti sardi zucca e speck Crescenza Insalata mista (2 tipologie) Pane/Frutta fresca	Minestra in brodo di carne con stelline (fusilli all'olio x secondarie) Hamburger di manzo Purè di patate Pane	Pipe al pomodoro Polpettine di pesce Piselli al tegame Pane/Frutta fresca
Merenda	Succo di frutta e crackers	Sfogliatina al cioccolato (prodotto fresco)	Yogurt	Banana	Thè e biscotti
III^ settimana	Tortellini di prosciutto crudo burro e salvia Montasio o Caciotta Carote julienne Pane/Frutta fresca	Passato di verdure con risoni (gnocchetti sardi al pomodoro x secondarie) Lonza di maiale al latte Patate al forno/Purè di patate Pane	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Insalata olive e mais</u> <u>Pane/Frutta fresca</u>	Mezze penne al pomodoro Hamburger di tacchino al forno Spinaci al parmigiano Pane	Riso porri e patate Filett. Merluzzo/limone Zucchine trifolate** Pane/Frutta fresca
Merenda	Succo di frutta e crackers	Banana	Budino al cioccolato (prodotto fresco)	Latte e cacao e biscotti	Yogurt
IV^ settimana	Caserecce alla mammarosa Bocconcini di pollo dorati Cappuccio julienne Pane	Riso con la zucca Spezzatino o brasato di manzo Fagiolini all'olio Pane	Tagliatelle al pomodoro Filetto di platessa o persico gratinato o cuoricini di merluzzo gratinati Finocchi julienne e mais Pane/Frutta fresca	<u>Torta salata prosciutto cotto e formaggio*</u> <u>oppure pasta all'amatriciana</u> <u>Insalata e carote julienne</u> <u>Pane/Frutta fresca</u>	Pasta e fagioli (caserecce al pomodoro e olive x secondarie) Mozzarella Patate al forno Pane/Frutta fresca
Merenda	Thè, fette biscottate e marmellata	Banana	Yogurt	Torta di mele (prodotto fresco)	Succo di frutta + crackers

\*= in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

\*\*= Nel caso le zucchine non siano reperibili sostituire tale prodotto il mercoledì della 1° settimana ed il venerdì della 3° settimana con finocchi juli enne o carote all'olio.

## COMUNE DI COPPARO – Menu invernale SCUOLA DELL'INFANZIA– BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Mezze penne pomodoro e piselli Filett. merluzzo/limone Insalata verde Pane	Crema di verdure con ditalini Coscette di pollo al forno Patate al forno Pane	Riso alla zucca Bocconcini tacchino al forno Bieta all'olio Pane	Lasagne al forno con ragù di manzo Asiago 30 gr. Finocchi julienne e mais Pane	Sedanini ai 4 formaggi Frittata al forno/uova sode Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Banana	Yogurt o frutta fresca	Panino con gocce di cioccolato (prodotto fresco) o Frutta fresca	Frutta fresca
II^ settimana	Riso e patate Crescenza gr. 50 Insalata mista (2 tipologie) Pane	Crema di carote con tempesta Polpettine di tacchino alla pizzaiola Finocchi julienne Pane	Mezze penne alle verdure Prosciutto cotto Insalata **e Cavolfiori gratinati (base di besciamella) Pane Frutta fresca	Minestra in brodo di carne con stelline Manzo bollito Purè di patate Pane	Gnocchetti sardi al pomodoro Platessa alla mugnaia Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Banana	Fagottino di ricotta (prodotto fresco) o Frutta fresca	Yogurt o Frutta fresca	Frutta fresca
III^ settimana	Stortini alla parmigiana Bocconcini di pollo dorati Cappuccio julienne Pane	Crema di fagioli con crostini o pasta Frittata al forno/uova sode Zucchine trifolate* Pane	Pizza margherita Caciotta 40 gr. o Montasio 30 gr. Insalata olive e mais Pane	Mezze penne al pomodoro e zucchine Spezzatino di manzo Polenta Pane	Riso all'ortolana Filett. Merluzzo/limone Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Budino al cioccolato (prodotto fresco) o Frutta fresca	Banana	Yogurt o Frutta fresca
IV^ settimana	Pipe alla parmigiana Lonza di maiale al forno Spinaci al parmigiano Pane	Crema di ceci e lenticchie rosse con midolline Polpettine di pesce Carote julienne Pane	Bigoli al pomodoro Straccetti di pollo al rosmarino Insalata **e Fagioli in umido Pane	Tortellini di prosciutto crudo in brodo di carne Polpette di manzo Purè di patate Pane	Riso con radicchio (base di besciamella) Ricotta gr. 60 Fagiolini brasati Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt o frutta fresca	Torta paradiso (prodotto fresco) o Frutta fresca	Banana	Frutta fresca

\*= Nel caso le zucchine non siano reperibile sostituire tale prodotto con finocchi julienne o carote all'olio.

\*\*=Quantità prevista per insalata =20g e cavolfiore=60g

\*\*=Quantità prevista per insalata = 20g e Fagioli = 50g

**COMUNE DI COPPARO – Menu primaverile SCUOLA DELL’INFANZIA– BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Spaghetti al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo impanati Patate al forno Pane	Riso primavera Lonza di maiale al forno Fagiolini all'olio Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata carote e mais Pane	Sedanini al pomodoro Cuoricini di merluzzo gratin. Insalata verde Pane	Crema alle verdure con tempesta Montasio 30 gr. Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Banana	Torta allo yogurt (prodotto fresco) o frutta fresca	Yogurt o Frutta fresca	Frutta fresca
II^ settimana	Mezze penne al pomodoro Filetto di merluzzo/limone Finocchi julienne e mais Pane	Riso agli asparagi Tacchino arrosto Carote julienne Pane	Crema di verdure con stelline Bocconcini di mozzarella 50 gr. Patate al forno o purè di patate Pane	Bigoli al ragù di manzo Insalata verde Piselli al tegame <u>oppure</u> Bigoli al pomodoro Polpettine di manzo insalata Pane	Pipe alla mammarosa Frittata al forno o uova sode Zucchine trifolate Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Banana	Yogurt o Frutta fresca	Budino al cioccolato (prodotto fresco) o Frutta fresca o macedonia	Frutta fresca
III^ settimana	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia Caciotta 40 gr. Piselli Pane	Sedanini pomodoro e zucchine Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio Pane	Crema di legumi con crostini Polpette di tacchino Carote julienne Pane	Riso parmigiana Straccetti di manzo Insalata Pane	Spaghetti pomodoro e basilico Filetto di platessa gratinata Patate al forno Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt o Frutta fresca	Pane al latte + marmellata (prodotto fresco) o Frutta fresca	Banana	Frutta fresca
IV^ settimana	Gnocchetti sardi pomodoro e olive Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Insalata Pane	Stortini al ragù di carni bianche Asiago 30 gr. Insalata, olive e mais Pane	Caserecce arcobaleno (con zucchine, patate, carote, pomodori) Polpettine di manzo Patate al forno o purè di patate Pane	Crema di ceci con ditalini Uova sode Zucchine trifolate Pane	Riso di patate Hamburger o polpettine di pesce Carote e capuccio julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato o Frutta fresca o macedonia	Yogurt o Frutta fresca	Frutta fresca	Banana

**COMUNE DI COPPARO – Menu estivo SCUOLA DELL’INFANZIA– BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Spaghetti al pomodoro e basilico Lonza di maiale al forno Fagiolini al tegame Pane	Mezze maniche alle verdure Straccetti di manzo Carote julienne Pane	Crema di verdure al basilico con stelline Bocconcini di pollo con sugo alle verdure Patate al forno Pane	Tagliatelle al pomodoro Platessa gratinata Pomodori, olive e mais Pane	Riso alle zucchini Caciotta o Montasio Insalata verde Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt o Frutta fresca	Banana	Torta di riso (prodotto fresco) o Frutta fresca	Frutta fresca
II^ settimana	Mezze penne al pesto Filetto di merluzzo/limone Cappuccio julienne e mais Pane	Bigoli al ragù di manzo Prosciutto cotto Zucchini trifolate Pane	Riso alla parmigiana Tacchino tonnato Pomodori Pane	Fusilli freddi (pomodorini, tonno e mais) o fusilli al tonno Asiago Piselli al tegame Pane	Pipe pomodoro e olive Uova sode Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato o Frutta fresca	Banana	Frutta fresca	Yogurt o Frutta fresca
III^ settimana	Caserecce pomodoro e piselli Bocconcini di pollo panati Fagiolini all'olio Pane	Riso primavera Straccetti di manzo Patate al forno Pane	Crema di verdure con risoni Tacchino forno Pomodori e mais Pane	Sedanini pomodoro, zucchini Bocconcini di mozzarella 50 gr.con pomodorini Carote julienne Pane	Spaghetti pomodoro e basilico Polpette di pesce Insalata mista (2 tipologie) Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Banana	Gelato o Fagottino al cioccolato (prodotto fresco) o Frutta fresca	Yogurt o frutta fresca	frutta fresca
IV^ settimana	Ravioli ricotta e spinaci alla mammarosa Crescenza 40gr. Fagioli in insalata e mais Pane	Mezze penne al sugo estivo Hamburger di manzo Carote julienne Pane	Riso freddo Asiago, pomodorini e olive Affettato di tacchino Zucchini trifolate Pane	Gnocchetti sardi al pesto Cosce di pollo Insalata Pane	Caserecce al pomodoro Filetto di merluzzo/limone Patate al forno Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato o Frutta fresca o macedonia	Frutta fresca	Banana	Yogurt o Frutta fresca

# SCUOLA PRIMARIA

## INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

	Grammatura scuola primaria (gr.)
<b>SUGHI A BASE DI VERDURE</b>	
Zucchine	50
Asparagi	30
Spinaci	30
Radicchio bianco e rosso	30
Zucca	50
Peperoni	40
Carote	50
Patate	40
Cavolfiore	30
Piselli	35
Melanzane	40
Funghi	30
Porro per base	15
Cipolla per base	10
Carota per base	10
Sedano per base	10
Pomodori pezzi (pelati)	50
Passata di pomodoro	50
<b>Sugo ortolana:</b> carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	50-60
<b>Sugo primavera:</b> carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli	50-60
<u>Altre verdure non indicate dovranno rispettare le grammature sopra descritte.</u>	
<b>SUGHI A BASE DI VERDURE</b>	
<b>Sugo con pomodoro e verdure</b>	
Pomodoro pelato	40
Verdure	50
Verdure per soffritto	15
<b>Sugo con pomodoro</b>	
Pomodoro pelato	50
Verdure per soffritto	15
<b>SUGHI A BASE DI FORMAGGI</b>	
<b>Sugo ai formaggi</b>	
Asiago, parmigiano, provolone, crescenza o caciotta	40
Besciamella	60-70
<b>Sugo ricotta e pomodoro</b>	
Pomodori pelati	50
Ricotta	25-30
Verdure per soffritto	15
<b>SUGHI A BASE DI CARNE</b>	
<b>Ragù di carne</b>	
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	60
Verdure per soffritto	15
Pomodoro pelato	40

<b>LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE</b>	
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	60
Verdure per soffritto	15
Pomodoro pelato	40
Pasta all'uovo	90
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	120-150
<b>PASTA PASTICCIATA su base pomodoro</b>	
Verdure per soffritto	15
Pomodoro pelato	40-50
Pasta di grano duro	70
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	120-150
Formaggio	40
<b>PASTA PASTICCIATA su base ragù</b>	
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	60
Verdure per soffritto	15
Pomodoro pelato	40-50
Pasta di grano duro	70
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	120-150
<b>SUGHI A BASE DI PESCE</b>	
Pesce o tonno	60
Pomodori pelati	50
Carota, cipolla, sedano	15
<b>PIZZA MARGHERITA e AL PROSCIUTTO</b>	
Pasta per pizza (a crudo)	130-140
Mozzarella	60
Pomodoro	40
Prosciutto cotto	30
<b>CREME DI LEGUMI</b>	
Legumi secchi biologici	35-40
Patate	70
Verdure	30
<b>PASSATO DI LEGUMI CON PASTA e PASTA E FAGIOLI</b>	
Legumi secchi biologici	35-40
Patate	30-40
Verdure	30
Pasta	30-40
<b>CREMA DI VERDURE</b>	
Patate	80
Verdure	80
Pasta	30-40
<b>PASSATO DI VERDURE</b>	
Patate	60
Verdure	100
Pasta	30-40
<b>SUGO PANNA E SPECK</b>	
Panna e/o besciamella	30-40
Speck	30
<b>SUGO POMODORO, ZUCCHINE E SPECK</b>	
Pomodori pelati	40-50
Verdure per soffritto	15
Zucchine	30-40
Speck	20
<b>SUGO POMODORO E OLIVE</b>	
Pomodori pelati	50
Verdure per soffritto	15
Olive	10-15

<b>SUGO ALLA MAMMAROSA</b>	
Pomodori pelati	40-50
Verdure per soffritto	15
Ricotta e/o panna e/o besciamella	30
<b>SUGO POMODORO E SPECK/PROSCIUTTO</b>	
Pomodori pelati	40-50
Verdure per soffritto	15
Speck o prosciutto	20
<b>SUGO ESTIVO (FRULLATO) o CREMA DI PEPERONI</b>	
Pomodori pelati	40-50
Verdure per soffritto	15
Peperoni rossi e gialli	40
Basilico	q.b.
<b>SUGO ZUCCA E SPECK</b>	
Zucca	40-50
Verdure per soffritto	15
Speck	20
<b>LASAGNEA ALLE VERDURE</b>	
Pasta all'uovo	80
Besciamella (latte 100-130 ml, farina 10g, burro e/o olio 10g)	120-150
Verdure	50-60
<b>TORTA SALATA</b>	
<b>Ricetta n°1</b>	
Pasta sfoglia	80
Prosciutto cotto	40
Ricotta	50
Mozzarella	40
<b>Ricetta n°2</b>	
Pasta sfoglia	80
Prosciutto cotto	40
Asiago e/o caciotta	30
Mozzarella	40
<b>POLPETTE/POLPETTONE/HAMBURGER</b>	
<b>Ricetta n°1</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	90
Patate	15-25
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
<b>Ricetta n°2</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	90
Pangrattato	15-25
Latte	15
Uova	10
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.
<b>Ricetta n°3</b>	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	90
Pangrattato	15-25
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.
<b>Ricetta n°4</b>	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	90
Mollica di pane	15
Latte	20
Parmigiano Reggiano	5-10
Sale, aromi, prezzemolo	q.b.

<b>POLPETTE DI PESCE Ricetta n°1</b>	
Trota	30
Halibut e/o merluzzo	30
Platessa	30
Gamberetti	10
Patate	25
Cipolla, sedano, carote	10-15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
<b>POMODORO OLIVE E MAIS</b>	
Pomodoro	100
Olive	20
Mais	30
<b>POMODORO E MAIS</b>	
Pomodoro	100
Mais	30
<b>SPINACI AL PARMIGIANO</b>	
Spinaci	150
Parmigiano	10
<b>INSALATA POMODORO E OLIVE</b>	
Insalata	30
Pomodoro	100
Olive	15
<b>INSALATA OLIVE E MAIS</b>	
Insalata	40
Olive	20
Mais	30
<b>CAPPUCCIO E CAROTE JULIENNE</b>	
Cavolo cappuccio	35
Carote	35
<b>CAPPUCCIO JULIENNE E MAIS</b>	
Cavolo cappuccio	60
Mais	30
<b>INSALATA E CAROTE JULIENNE</b>	
Carote	30
Insalata	30
<b>INSALATA, CAROTE E MAIS</b>	
Insalata	30
Carote	30
Mais	20
<b>FINOCCHI JULIENNE E MAIS</b>	
Finocchi	60
Mais	30
<b>INSALATA E CAVOLFIORI GRATINATI (con besciamella)</b>	
Insalata	30
Cavolfiori	80
<b>INSALATA E FAGIOLI IN UMIDO</b>	
Insalata	30
Fagioli	60

<b>FAGIOLI, INSALATA E MAIS</b>	
Fagioli	50
Insalata	30
Mais	10
<b>INSALATA E PISELLI</b>	
Insalata	30
Piselli	60



## SCUOLA PRIMARIA

### ALIMENTI PER IL PRANZO

Tortellini o ravioli	gr. 100 se piatto unico gr. 40-50 in brodo
Gnocchi di patate	gr. 200
Pasta o riso (asciutti)	gr. 70 gr. 90 se piatto unico
Lasagne all'uovo per pasticcio	gr. 90 se piatto unico gr. 80
Pasta fresca all'uovo	gr. 100 se piatto unico gr. 80
Pasta o riso (in brodo)	gr. 40
Cous cous (in brodo)	gr. 40-50
Crostini di pane	gr. 30
Orzo e miglio	gr. 40
Pizza margherita	gr. 180 a cotto (gr. 130-140 pasta, gr. 60 mozzarella)
Pizza al prosciutto	gr. 190 a cotto (gr. 130-140 pasta, gr. 60 mozzarella, gr. 30 prosciutto)
Torta salata	gr. 190-210
Brodo di carne o di verdure	gr. 250 a cotto
Passato di verdura, pasta e fagioli	gr. 250-300 a cotto
Parmigiano Reggiano	gr. 5
Carne rossa (manzo, vitello, maiale, puledro) e carne bianca (coniglio, tacchino, pollo)	gr. 90 gr. 110 se piatto unico
Carne (bianca o rossa) per bocconcini o tacchino per tonnato	gr. 100 gr. 130-140 se piatto unico
Carne per spezzatino (bianca o rossa)	gr. 110 gr. 140 se piatto unico
Carne (bianca o rossa) per polpette o hamburger	gr. 90 gr. 100 - 110 se piatto unico
Pollame con osso senza pelle	gr. 180
Carne o pesce per ragù o tonno	gr. 60
Pesce	gr. 100
Polpette di pesce	gr. 100 di solo pesce + gli ingredienti specificati nella precedente tabella
Tonno sott'olio	gr. 80
Prosciutto e altri salumi	gr. 50
Formaggio stagionato	gr. 50
Formaggio fresco	gr. 60 gr. 70 ricotta
Uova	n°1 = gr. 53
Legumi surgelati o freschi	gr. 60 gr. 70 se per contorno
Legumi secchi biologici per creme o passati	gr. 35-40
Pomodori pelati	gr. 50
Verdura cruda a foglia	gr. 40
Verdura cruda grattugiata	gr. 70
Pomodori crudi	gr. 130
Verdura cotta (inclusi fagiolini)	gr. 150
Patate	gr. 200 se piatto unico gr. 150
Pane tipo "0"	gr. 50
Farina di mais per polenta	gr. 60
Olio extravergine d'oliva (o burro se necessario)	gr. 15-20
Maionese	1 monodose

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole primarie.

## TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA

### **Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu autunnale bambini**

Valore energetico:	Kcal 773.39 - Kj 3233.35
Proteine	g. 33.57
Lipidi	g. 26.15
Glucidi	g. 107.37
Fibra	g. 7.43
Sodio	mg 349.91
Ferro	mg 3.26
Calcio	mg 278.85

### **Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu primavera bambini**

Valore energetico:	Kcal 758.04 - Kj 3172.23
Proteine	g. 33.62
Lipidi	g. 23.67
Glucidi	g. 108.65
Fibra	g. 8.80
Sodio	mg 299.55
Ferro	mg 3.35
Calcio	mg 235.20

**COMUNE DI COPPARO – Menu primavera/estate SCUOLA PRIMARIA– BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Riso alle zucchine Tonno all'olio Insalata e mais Pane Frutta fresca	Lasagne al pesto alla genovese Prosciutto cotto Alta Qualità Carote julienne Pane Macedonia mono o plurifrutto	Passato di verdure con orzo Hamburger di pollo con gli aromi Patate al forno Pane semintegrale Frutta fresca	<u>Pasta fresca all'uovo al ragù di pesce</u> <u>Pomodori, olive e mais</u> <u>Pane</u> <u>Yogurt in vasetto alla frutta</u>	Spaghetti pomodoro e basilico Provolone dolce Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca
II^ settimana	Sedanini alla crema di zucchine Filett. merluzzo/limone Cappuccio julienne Pane Frutta fresca	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Insalata</u> <u>Zucchine trifolate</u> <u>Pane</u> <u>Frullato di frutta 100% o gelato</u>	Riso allo zafferano Coscette di pollo al forno Pomodori Pane Frutta fresca	Pipe pomodoro Uova sode Carote julienne Pane Frutta fresca	Fusilli tonno e olive (senza pomodoro) Bocconcini di mozzarella Piselli al tegame Pane Frutta fresca
III^ settimana	Spaghetti pomodoro e basilico Asiago Insalata mista (iceberg e gentile) Pane Frutta fresca	Riso agli spinaci Straccetti di manzo Cappuccio julienne Pane Yogurt da bere alla frutta	<u>Carote e peperoni gialli a bastoncino</u> <u>Pizza margherita al trancio*</u> <u>Pane</u> <u>Frutta fresca</u>	Mezze penne con sugo alla crema di peperoni gialli Bocconcini di pollo panati <sup>(1)</sup> (prodotto fresco dorato in forno) Bieta al forno Pane Frutta fresca	Farfalle al pesto Polpette di pesce Pomodori Pane semintegrale Frutta fresca
IV^ settimana	<u>Ravioli ricotta e spinaci alla mammarosa*</u> <u>Piselli in tegame e pomodori</u> <u>Pane</u> <u>Frullato di frutta 100%</u>	Gnocchetti sardi alla norma Hamburger di manzo Carote julienne Pane Frutta fresca	Riso alla parmigiana Uova sode Zucchine trifolate Pane Macedonia mono o plurifrutto	Caserecce al pesto di rucola Lonza di maiale tonnata Insalata Pane Frutta fresca	Caserecce al pomodoro Halibut gratinato Patate al forno Pane Frutta fresca

\* prevedere il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù.

(1)= solo per la scuola secondaria i bocconcini di pollo panati al forno sono sostituiti da cotoletta di pollo panata al forno

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammarosa" e "riso agli spinaci"

Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabili.

**COMUNE DI COPPARO – Menu autunno/inverno SCUOLA PRIMARIA– BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I <sup>a</sup> settimana	Fusilli al pomodoro Caciotta Carote julienne Pane Frutta fresca	<u>Lasagne al forno con ragù di manzo*</u> <u>Insalata e olive</u> <u>Pane</u> <u>Macedonia mono o plurifrutto</u>	Riso alla zucca Filett. di merluzzo al limone Zucchine trifolate <sup>(1)</sup> Pane Frutta fresca	Crema di verdura con risoni Polpettone di tacchino e maiale in umido Patate gratinate Pane Yogurt da bere alla frutta	Mezze penne all'ortolana Uova strapazzate al formaggio Carote al burro con prezzemolo Pane Frutta fresca
II <sup>a</sup> settimana	Riso alla parmigiana Coscette di pollo al forno Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Minestra in brodo di carne con stelline Hamburger di manzo Purè di patate Pane Frutta fresca	<u>Pizza margherita*</u> <u>Finocchi julienne e insalata</u> <u>Pane</u> <u>Frullato di frutta 100%</u>	Pipe al pomodoro Polpettine di pesce Piselli al tegame Pane Frutta fresca	Pasta (ditalini) e fagioli Mozzarella Carote julienne Pane semintegrale Frutta fresca
III <sup>a</sup> settimana	Tortellini di prosciutto crudo con burro e salvia Montasio Carote julienne Pane Frutta fresca	Crema di lenticchie rosse con midolline Uova sode Fagiolini all'olio Pane	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Insalata e olive</u> <u>Pane</u> <u>Macedonia mono o plurifrutto</u>	Mezze penne al ragù vegetale (con verdure e pomodoro) Halibut gratinato al forno Zucchine trifolate <sup>(1)</sup> Pane Frutta fresca	Crema di porri e cavolfiori con orzo <sup>(2)</sup> Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Patate al forno Pane <u>Frullato di frutta 100%</u>
IV <sup>a</sup> settimana	<u>Celentani al ragù di carni bianche</u> <u>Finocchi e carote julienne</u> <u>Pane</u> Yogurt in vasetto alla frutta	Farfalle zucca e speck Stracchino Insalata mista (gentile e radicchio variegato) Pane/Frutta fresca	Risotto delicato Misto di carne (vitello, manzo e maiale macinati) Spinaci al Parmigiano Pane semintegrale	Gnocchetti sardi alla mammarosa Polpettine di legumi (cannellini) e verdure Carote vichy Pane/Frutta fresca	Pasta fresca al pomodoro Pepite di persico dorate in forno Cappuccino julienne Pane

\* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù.

**(1)** = nel caso le zucchine non fossero reperibili sostituire tale prodotto il mercoledì della 1° settimana e giovedì della 3° settimana con finocchi julienne e carote all'olio.

**(2)** = porri 60%, cavolfiore 40%.

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammarosa" e "lasagne al forno".

Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabile

## INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA LEGGERA” PER INDISPOSIZIONE TEMPORANEA

Prevista per i pasti veicolati; può essere richiesta per un massimo di 5 giorni/mese consecutivi o non consecutivi senza certificazione medica.

Richieste di dieta leggera per un numero superiore a 5 giorni/mese dovranno essere giustificate da certificazione medica.

Di seguito si riportano le varianti di diete leggere che saranno fornite a rotazione ed in base a quanto previsto nel menu standard del giorno:

### **1° MENU**

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + Parmigiano Reggiano

Petto di pollo ai ferri

Carote al vapore

1 frutto di stagione

### **2° MENU**

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + Parmigiano Reggiano

Parmigiano Reggiano o Grana Padano

Patate al vapore

1 frutto di stagione

### **3° MENU**

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + Parmigiano Reggiano

Prosciutto cotto

Patate al vapore

1 frutto di stagione

### **4° MENU**

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + Parmigiano Reggiano

Hamburger di pollo e tacchino

Patate al vapore

1 frutto di stagione

### **5° MENU**

Pasta o riso + olio d'oliva extravergine + Parmigiano Reggiano

Fesa di tacchino (affettato)

Carote al vapore

1 frutto di stagione

## INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA MORBIDA”

Su richiesta del genitore da presentare all'Ufficio Scuola del Comune di Copparo potrà essere prevista una dieta morbida e priva di filamenti per bambini in corso di cure odontoiatriche o a cui è stato applicato apparecchio ortodontico.

La dieta potrà essere richiesta senza prescrizione medica per massimo 3 giorni; per periodi superiori ai 3 giorni il genitore dovrà presentare certificazione scritta dell'odontoiatra.

La dieta morbida dovrà prevedere pastina di piccolo formato (in brodo o asciutta), secondo morbido (formaggio morbido, macinato di carne, pesce, ecc...), contorno (puré di patate o carote all'olio ben cotte), purea di frutta in monoporzione o yogurt.

Saranno inoltre evitati alimenti filamentosi quali ad esempio spinaci, bieta, fagiolini o altri alimenti che possono presentare fibre moleste per l'apparecchio ortodontico.

In base alle necessità del singolo bambino la dieta potrà essere ulteriormente personalizzata su richiesta dell'Ufficio Scuola.

## COMPOSIZIONE DEL CESTINO (IN CASO DI USCITE DIDATTICHE)

### **Scuola dell'infanzia:**

2 panini al latte - 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 e confezionati singolarmente

1 succo di frutta in brick senza zuccheri aggiunti

1 bicchiere e 2 tovaglioli a perdere monouso biodegradabili compostabili

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

### **Scuola primaria:**

2 panini al latte - 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 e confezionati singolarmente

1 succo di frutta in brick senza zuccheri aggiunti

1 bicchiere e 2 tovaglioli a perdere monouso biodegradabili compostabili

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

**La composizione del cestino pic-nic per le diete speciali sarà preventivamente concordata dalle dietiste della Ditta con l'Ufficio Scuola del Comune in base alle specifiche esigenze alimentari.**