

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE / SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI MONOPOLI

Pranz. N° 159591/2021 del 21/12/2021

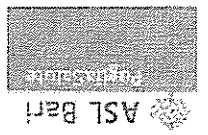
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	pasta integrale con fagiolini	pasta e piselli * 3	farro con zucchini * 4	insalata d'orzo * 6	pasta al pomodoro * 7
	omelette al pomodoro * 1	ricotta di vacca	straccetti di tacchino in umido	insalata di indivia	nasello in padella
	melanzane gratinate * 2	insalate	bieta in padella * 5	pane di tipo integrale	peperoni gratinati * 8
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale al pesto di basilico * 9	orzo con crema di ceci	pasta con crema di carciofi * 10	timballo di farro al forno	pasta con melanzane * 13
	frittata al forno	primo sale	bocconcini di vitello al forno	insalata di pomodori * 12	orata al vapore
	fagiolini al vapore	insalata di lattuga batavia	melanzane grigliate * 11	pane di tipo integrale	bieta al vapore * 14
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale e zucchini * 15	farro e piselli * 18	pasta con fagiolini	lasagna al forno alle erbe	orzo con fiori di zucca * 20
	schiacciata di fiori di zucca * 16	giuncata	prosciutto cotto senza polifosfati	insalate	platessa gratinata
	fagiolini al pomodoro * 17	insalata di lollo	peperoni arrostiti * 19	pane di tipo integrale	melanzane a tocchetti * 21
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta integrale agli asparagi * 22	farro e lenticchie	orzotto con crema di carciofi * 25	pasta al forno con melanzane * 27	pasta al pesto di basilico * 28
	omelette alle erbe	primo sale	hamburger di vitello al pomodoro * 26	insalate	orata in padella
	bieta al pomodoro * 23	insalata di pomodori * 24	fagiolini al vapore	pane di tipo integrale	melanzane grigliate * 29
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE / SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONOPOOLI**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale con fagiolini 170g	pasta e piselli 105g	farro con zucchine 170g	insalata d'orzo 215g	pasta al pomodoro 100g
	omelette al pomodoro 100g	ricotta di vacca 50g	straccetti di tacchino in umido 65g		nasello in padella 85g
	melanzane gratinate 160g	insalate 45g	bieta in padella 155g	insalata di indivia 45g	peperoni gratinati 160g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta integrale al pesto di basilico 75g	orzo con crema di ceci 85g	pasta con crema di carciofi 170g	timballo di farro al forno 120g	pasta con melanzane 200g
	frittata al forno 70g	primo sale 50g	bocconcini di vitello al forno 80g		orata al vapore 85g
	fagiolini al vapore 155g	insalata di lattuga batavia 45g	melanzane grigliate 155g	insalata di pomodori 105g	bieta al vapore 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pasta integrale e zucchine 170g	farro e piselli 105g	pasta con fagiolini 170g	lasagna al forno alle erbette 130g	orzo con fiori di zucca 170g
	schiacciata di fiori di zucca 185g	giuncata 50g	prosciutto cotto senza polifosfati 30g		plattessa gratinata 95g
	fagiolini al pomodoro 185g	insalata di lollo 45g	peperoni arrostiti 155g	insalate 45g	melanzane a tocchetti 185g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta integrale agli asparagi 170g	farro e lenticchie 85g	orzotto con crema di carciofi 170g	pasta al forno con melanzane 250g	pasta al pesto di basilico 75g
	omelette alle erbette 70g	primo sale 50g	hamburger di vitello al pomodoro 125g		orata in padella 85g
	bieta al pomodoro 185g	insalata di pomodori 105g	fagiolini al vapore 155g	insalate 45g	melanzane grigliate 155g

**SOSTITUZIONI STAGIONALI MENÙ PRIMAVERA-ESTATE / SCUOLA PRIMARIA**  
**COMUNE DI MONOPOLI**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
Pranzo sett.1	* 1 SECONDO PIATTO: Omelette agli asparagi (APRILE, MAGGIO)	* 3 PRIMO PIATTO: Pasta e piselli secchi (LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE)	* 4 PRIMO PIATTO: Farro con broccoli (APRILE, MAGGIO)	* 6 PRIMO PIATTO: Orzotto agli asparagi (APRILE, MAGGIO)	* 7 PRIMO PIATTO: Pasta con crema di carciofi (APRILE, MAGGIO)
	* 2 CONTORNO: Finocchi gratinati (APRILE)		* 5 CONTORNO: Cicoria in padella (APRILE)		* 8 CONTORNO: Fagiolini lessi (APRILE, MAGGIO)
sett.2	* 9 PRIMO PIATTO: a) Pasta integrale al pesto di rucola (APRILE, MAGGIO) b) Pasta integrale al pesto di zucchine (AGOSTO, SETTEMBRE)		* 10 PRIMO PIATTO: Pasta con crema di peperoni (LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE)	* 12 CONTORNO: Insalata di lattuga (APRILE, MAGGIO)	* 13 PRIMO PIATTO: Pasta con broccoli (APRILE, MAGGIO)
			* 11 CONTORNO: Finocchi gratinati (APRILE)		* 14 CONTORNO: Cavolfiori lessi (APRILE)
sett.3	* 15 PRIMO PIATTO: Pasta integrale con passato di puntarelle (APRILE, MAGGIO)	* 18 PRIMO PIATTO: Farro e piselli secchi (LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE)	* 19 CONTORNO: Broccoli gratinati (APRILE, MAGGIO)		* 20 PRIMO PIATTO: Orzo con asparagi (APRILE, MAGGIO)
	* 16 SECONDO PIATTO: Schiacciata con cuore di carciofo (APRILE, MAGGIO)				* 21 CONTORNO: Finocchi (o Fagiolini) gratinati (APRILE, MAGGIO)
sett.4	* 17 CONTORNO: Fagiolini lessi (APRILE, MAGGIO)	* 24 CONTORNO: Insalata di lattuga (APRILE, MAGGIO)	* 25 PRIMO PIATTO: Insalata d'orzo con pomodorini (LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE)	* 27 PRIMO PIATTO: Pasta al forno con broccoli (APRILE, MAGGIO)	* 28 PRIMO PIATTO: a) Pasta al pesto di rucola (APRILE, MAGGIO) b) Pasta al pesto di zucchine (AGOSTO, SETTEMBRE)
	* 22 PRIMO PIATTO: Pasta integrale con crema di peperoni (LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE)		* 26 SECONDO PIATTO: Hamburger di vitello al forno (APRILE, MAGGIO)		* 29 CONTORNO: Finocchi (o Fagiolini) gratinati (APRILE)
	* 23 CONTORNO: Cavolfiori lessi (APRILE, MAGGIO)				



COMUNE DI MONOPOLI

SOSTITUZIONI STAGIONALI MENU' PRIMAVERA-ESTATE / SCUOLA PRIMARIA

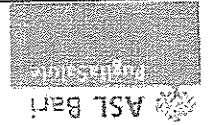
\* Qualora non siano reperibili prodotti vegetali di stagione è possibile utilizzare le seguenti ricette alternative:

GIORNO	PIATTO DA SOSTITUIRE	NEI MESI DI	SOSTITUZIONE
*1 LUNEDI I SETTIMANA	SECONDO PIATTO: Omelette al pomodoro	APRILE, MAGGIO	Omelette agli asparagi: Uovo di gallina 60g, Asparagi 100g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.
*2 LUNEDI I SETTIMANA	CONTORNO: Melanzane gratinate	APRILE	Finocchi gratinati: Finocchi 150g, Pangrattato 10g, Olio evo 5g
*3 MARTEDI I SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta e piselli freschi	LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE	Pasta e piselli secchi: Pasta di semola 40 g, Piselli secchi 40g, Olio evo 5g, Aromi q.b.
*4 MERCOLEDI I SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Farro con zucchine	APRILE, MAGGIO	Farro con broccoli: Farro 60 g, Broccoli 100g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.
*5 MERCOLEDI I SETTIMANA	CONTORNO: Bieta in padella	APRILE	Cicoria in padella: Cicoria 150g, Olio evo 5g, Aromi q.b.
*6 GIOVEDI I SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Insalata d'orzo	APRILE, MAGGIO	Orzotto agli asparagi: Orzo mondo 60g, Asparagi 100g, Olio evo 5g, Caciocotta di capra 5g, Aromi q.b.
*7 VENERDI I SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta al pomodoro	APRILE, MAGGIO	Pasta con crema di carciofi: Pasta di semola 60g, Carciofi 100g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.
*8 VENERDI I SETTIMANA	CONTORNO: Peperoni gratinati	APRILE, MAGGIO	Fagiolini lessi: Fagiolini 150g, Olio evo 5g.

*9a	LUNEDI II SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta integrale al pesto di basilico	APRILE, MAGGIO	Pasta integrale al pesto di rucola: Pasta integrale 60g, Pesto di rucola 15g, (Ricetta per vasetto di pesto di rucola: Rucola 80g, Olio evo 150g, Parmigiano 50g, Pecorino fresco 30g, Pinoli 30g, Sale 10g, Aglio 10g, Frullare accuratamente.)
*9b	LUNEDI II SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta integrale al pesto di basilico	AGOSTO, SETTEMBRE	Pasta integrale al pesto di zucchini: Pasta integrale 60 g, Pesto di zucchini 15g, (Ricetta per vasetto di pesto di zucchini: Zucchini 80g, Olio evo 150g, Parmigiano 50g, Pecorino fresco 30g, Pinoli 30g, Sale 10g, Aglio 10g, Frullare accuratamente.)
*10	MERCOLEDI II SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta con crema di carciofi	LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE	Pasta con crema di peperoni: Pasta di semola 60 g, Peperoni Parmigiano 100g, Olio evo 5g, grattugiato 5g, Aromi q.b.
*11	MERCOLEDI II SETTIMANA	CONTORNO: Melanzane grigliate	APRILE	Finocchi gratinati: Finocchi 150g, Olio evo 5g, Pangrattato 10g.
*12	GIOVEDI II SETTIMANA	CONTORNO: Insalata di pomodori	APRILE, MAGGIO	Insalata di lattuga: Lattuga 40g, Olio evo 5g.
*13	VENEDI II SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta con melanzane	APRILE, MAGGIO	Pasta con broccoli: Pasta di semola 60 g, Broccoli 100g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.
*14	VENEDI II SETTIMANA	CONTORNO: Bieta al vapore	APRILE	Cavolfiori lessi: Cavolfiori 150g, Olio evo 5g.
*15	LUNEDI III SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta integrale e zuchine	APRILE, MAGGIO	Pasta integrale con puntarelle: Pasta integrale 60g, Cicoria catalogna (puntarelle) 100g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.

ASLBA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE  
P.zza Chirulia, 6 Bari



*16	LUNEDI III SETTIMANA	SECONDO PIATTO: Schacciata di fiori di zucca	APRILE, MAGGIO	cuore di carciofo: Uovo di gallina 60g, Pangrattato 15g, Parmigiano gratugiato 5g, Olio evo 5g, Cuori di carciofo 100g, Aromi q.b.
*17	LUNEDI III SETTIMANA	CONTORNO: Fagiolini al pomodoro	APRILE, MAGGIO	Fagiolini lessi: Fagiolini 150g, Olio evo 5g.
*18	MARTEDI III SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Faro e piselli freschi	LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE	Faro e piselli secchi: Faro 40 g, Piselli secchi 40g, Olio evo 5g, Aromi q.b.
*19	MERCOLEDI III SETTIMANA	CONTORNO: Peperoni arrostiti	APRILE, MAGGIO	Broccoli gratinati: Broccoli 150g, Olio evo 5g, Pangrattato 10g, Aromi q.b.
*20	VENERDI III SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Orzo con fiori di zucca	APRILE, MAGGIO	Orzo con asparagi: Orzo mondo 60g, Asparagi 100g, Olio evo 5g, Parmigiano gratugiato 5g, Aromi q.b.
*21	VENERDI III SETTIMANA	CONTORNO: Melanzane a tocchetti	APRILE, MAGGIO	Fagiolini (o) gratinati: Fagiolini (o Fagiolini) 150g, Olio evo 5g, Pangrattato 10g, Aromi q.b.
*22	LUNEDI IV SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Pasta integrale agli asparagi	LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE	Pasta integrale con crema di peperoni: Pasta integrale 60g, Peperoni 100g, Olio evo 5g, Parmigiano gratugiato 5g, Aromi q.b.
*23	LUNEDI IV SETTIMANA	CONTORNO: Bietta al pomodoro	APRILE, MAGGIO	Cavolfiori lessi: Cavolfiore 150g, Olio evo 5g.
*24	MARTEDI IV SETTIMANA	CONTORNO: Insalata di pomodori	APRILE, MAGGIO	Insalata di lattuga: Lattuga 40g, Olio evo 5g.
*25	MERCOLEDI IV SETTIMANA	PRIMO PIATTO: Orzotto con crema di carciofi	LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE	Insalata d'orzo con pomodori: Orzo mondo 60g, Pomodori (tagliati in piccoli pezzi) 100g, Olio evo 5g, Caciocotta di capra 5g, Aromi q.b.
*26	MERCOLEDI IV SETTIMANA	SECONDO PIATTO: Hamburger di vitello al pomodoro	APRILE, MAGGIO	Hamburger di vitello al forno: Bovino adulto o vitellone magro 50g,

				Olio evo 5g, Aromi q.b.
*27	GIOVEDI IV SETTIMANA	PRIMO PIATTO: <b>Pasta al forno con melanzane</b>	APRILE, MAGGIO	<b>Pasta al forno con broccoli:</b> Pasta di semola 60g, Broccoli 100g, Mozzarella 50g, Olio evo 5g, Parmigiano grattugiato 5g, Aromi q.b.
*28a	VENERDI IV SETTIMANA -	PRIMO PIATTO: <b>Pasta al pesto di basilico</b>	APRILE, MAGGIO	<b>Pasta al pesto di rucola:</b> Pasta di semola 60 g, Pesto di rucola 15g. ( <i>Ricetta per vasetto di pesto di rucola: Rucola 80g, Olio evo 150g, Parmigiano 50g, Pecorino fresco 30g, Pinoli 30g, Sale 10g, Aglio 10g. Frullare accuratamente.</i> )
*28b	VENERDI IV SETTIMANA	PRIMO PIATTO: <b>Pasta al pesto di basilico</b>	AGOSTO, SETTEMBRE	<b>Pasta al pesto di zucchini</b> Pasta di semola 60 g, Pesto di zucchini 15g. ( <i>Ricetta per vasetto di pesto di zucchini: Zucchini 80g, Olio evo 150g, Parmigiano 50g, Pecorino fresco 30g, Pinoli 30g, Sale 10g, Aglio 10g. Frullare accuratamente.</i> )
*29	VENERDI IV SETTIMANA	CONTORNO: <b>Melanzane grigliate</b>	APRILE	<b>Finocchi (o Fagiolini) gratinati:</b> Finocchi (o Fagiolini) 150g, Olio evo 5g, Pangrattato 5g.