

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1 SETTIMANA</b>				
Risotto con zucca gialla <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Crostatina Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.
<b>2 SETTIMANA</b>				
Pasta semi integrale al pomodoro e basilico <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Risotto al ragù di <b>pesce fresco / seppia</b> <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Vellutata di verdure con orzo <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta al ragù di <b>legumi</b> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>3 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Torta di mele Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto con <b>piselli</b> * <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote
<b>4 SETTIMANA</b>				
Risotto al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini	Pasta semi integrale al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>5 SETTIMANA</b>				
Risotto allo zafferano <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta in <b>salsa aurora</b> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Crostatina Spuntino: frutta fresca di stagione

**MENÙ AUTUNNO - INVERNO 2023 - Scuole dell'Infanzia e Primarie**  
Comune di Jesi e Monsano - Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
<p>Vellutata di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa</p>	<p>Risotto al ragù bianco di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini</p>	<p>Pasta semi integrale al pomodoro e basilico <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata</p>	<p>Pasta al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Piselli*</b> al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato</p>
<b>7 SETTIMANA</b>				
<p>Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Torta di mele Spuntino: frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto alla crema di finocchi <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti</p>	<p>Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker</p>	<p>Tagliatelle all'<b>uovo</b> al ragù di <b>legumi</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane integrale e olio e.v.o.</p>	<p>Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone</p>
<b>8 SETTIMANA</b>				
<p>Risotto alla zucca <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente</p>	<p>Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino</p>	<p>Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini</p>	<p><b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote</p>	<p>Pasta al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata</p>
<b>9 SETTIMANA</b>				
<p>Pasta al sugo aromatico <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa</p>	<p>Pasta semi integrale al ragù bianco di verdure <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta</p>	<p>Riso all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.</p>	<p>Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane Torta di mele Spuntino: frutta fresca di stagione</p>	<p>Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro / corallini di farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato</p>

## NOTE:

Lo spuntino riportato nel menù è previsto a metà mattinata.

Per mostrare visivamente la varietà del menù proposto per quanto riguarda le fonti proteiche, queste sono state evidenziate con colori diversi, i quali sono indicati nella legenda sottostante.

**Legenda colori fonti proteiche:** Legumi  Formaggi  Carne  Pesce  Uova  Piatto unico 

- 1) Pesce:** (zona FAO 37.2.1. – zona FAO 27 origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici / sardine fresche al forno, polpettine di pesce fresco, burger di pesce fresco, filetti di sgombrò all'olio, pesce surgelato ( in caso di mancata reperibilità del pesce fresco e dello sgombrò), ragù di pesce fresco, ragù di seppia fresca (primo piatto);  
*La preparazione delle polpette / burger sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, sardine, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini; per il progetto di educazione alimentare proposto dalla RTI Camst-Cirfood "sano come un pesce" verranno proposte anche altre specie ittiche*
- 2) Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno, tagliatelle all'uovo (primo piatto);
- 3) Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino alla pizzaiola;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne, straccetti di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno, polpette di carne al pomodoro, hamburger di manzo;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, primo sale, montasio, salsa aurora (primo piatto);
- 6) Legumi:** crocchette di legumi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, crocchette di legumi e miglio, burger di legumi, fagioli al pomodoro, sformatino di legumi, piselli\* al porro (contorno), minestrone / passato / vellutata di verdure e legumi con cereale (primo piatto), sugo con piselli\* (primo piatto), ragù di legumi (primo piatto);  
*La preparazione delle polpette/burger/sformatino sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;*
- 7) Piatto unico:** lasagne al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, tortellini di carne al ragù vegetale;

**Verdura cruda:** insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavolo cappuccio;

**Verdura cotta:** spinaci\* all'olio, cavolfiore gratinato, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole\* all'olio, zucca al forno, carote sabbiate, ratatouille di verdure, bietole\* e patate all'olio;

**Patate:** patate lesse, purè di patate, patate al forno, patate sabbiate

**Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne (manzo, pollo, tacchino), cereali (orzo, farro, riso, miglio), pasta / pastina di grano duro, pasta semi integrale di grano duro, pastina di farro, farina, legumi (ceci, lenticchie, fagioli), pane fresco comune e integrale, prodotti ortofrutticoli freschi, confettura di frutta, olio e.v.o.;

**Prodotti di origine biologica italiani:** yogurt intero, mozzarella, stracchino, pomodoro pelato, prodotti ortofrutticoli freschi, uova di gallina in guscio, cracker, barretta di cioccolato fondente, latte UHT verdure surgelate, biscotti, succhi di frutta 100% frutta;

**Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne di maiale, ricotta vaccina, primo sale, pasta fresca all'uovo, dolci da forno artigianali e pizza (focaccia al rosmarino, pizza rossa);

**Prodotti DOP:** Parmigiano Reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), Asiago DOP, Montasio DOP

\* Prodotto surgelato.

Il menù potrebbe essere modificato in caso di eventi non programmabili o per cause di forza maggiore.

**Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione**

