



Comune di Povoletto
Provincia di Udine

Allegato n.1 al Capitolato speciale del servizio di ristorazione scolastica

Menù

MENÙ BASE SU 8 SETTIMANE - COMUNE DI POVOLETTO (PRIMARIA E SECONDARIA)

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Pranzo	Antipasto di verdure Piatto unico di carne rossa (1) Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Pesce con patate/polenta Verdure pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi (5) Formaggio Verdure Pane e frutta fresca
2	Pranzo	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Carne bianca con patate/polenta Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Piatto unico di pesce (4) Pane e dolce/gelato	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Formaggio Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi (5) Uova Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne rossa Pane e frutta fresca
3	Pranzo	Antipasto di verdure Piatto unico di formaggio (2) Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi (5) Uova Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Pesce Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Carne rossa con patate/polenta Verdura Pane e frutta fresca
4	Pranzo	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Pesce Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Piatto unico vegetale (3) Pane e dolce/gelato	Primo piatto liquido con legumi (5) o piatto asciutto Formaggio Verdure Pane e frutta fresca

N.B.

1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi o lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata

2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gâteau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate.

3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie, ceci, fagioli in umido con polenta, riso, orzo, farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta.

4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate.

5) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pastina/riso/farro/orzo/crostini di pane/cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi.

Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni - - Per lo spuntino del mattino nelle scuole primarie e secondarie di primo grado si potrà offrire in alternanza alla frutta anche yogurt o pane speciale con acqua.

Menù basato su "La ristorazione scolastica: linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia (estratto della deliberazione di Giunta Regionale n. 2188 del 13 dicembre 2012)"

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
5	Pranzo	Antipasto di verdure Piatto unico di carne rossa (1) Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Pesce con patate/polenta Verdure pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi (5) Formaggio Verdure Pane e frutta fresca
6	Pranzo	Primo piatto liquido con legumi (5) Uova Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Formaggio Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Piatto unico di pesce (4) Pane e dolce/gelato	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Carne bianca con patate/polenta Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne rossa Pane e frutta fresca
7	Pranzo	Antipasto di verdure Piatto unico di formaggio (2) Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con legumi (5) Uova Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Pesce Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Carne rossa con patate/polenta Verdura Pane e frutta fresca
8	Pranzo	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Carne bianca Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido (5) o piatto asciutto Pesce Verdure Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Primo piatto asciutto Uova Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure Piatto unico vegetale (3) Pane e dolce/gelato	Primo piatto liquido con legumi (5) o piatto asciutto Formaggio Verdure Pane e frutta fresca

N.B.

1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi o lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata

2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gateau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate.

3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie, ceci, fagioli in umido con polenta, riso, orzo, farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta .

4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate.

5) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pastina/riso/farro/orzo/crostini di pane/cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi...

Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni - Per lo spuntino del mattino nelle scuole primarie e secondarie di primo grado si potrà offrire in alternanza alla frutta anche yogurt o pane speciale con acqua.

Menù basato su "La ristorazione scolastica: linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia (estratto della deliberazione di Giunta Regionale n. 2188 del 13 dicembre 2012)"