Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

MENU' PRIMAVERA/ESTATE E AUTUNNO/INVERNO ESCLUSIVO PER LA SCUOLA MATERNA L. BONUCCI

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDI' - Pasta alla norma (verdure di stagione) - Frittata - Verdure crude di stagione	LUNEDI' - Lasagne "bianche" alle zucchine - Caciotta - Verdure crude di stagione	LUNEDI' - Riso con pomodoro - Robiola/Mozzarella - Verdure cotte di stagione	LUNEDI' - Farro/ Orzo con lenticchie - Platessa panata - Verdure crude di stagione
MARTEDI' - Pasta in insalata con verdure di stagione - Bocconcini di tacchino - Verdure cotte di stagione	MARTEDI' - Riso con piselli - Arista di maiale - Verdure cotte di stagione	MARTEDI' - Pasta e ricotta - Polpette di vitellone - Verdure crude di stagione	MARTEDI' - Ravioli ricotta e spinaci all'olio - Parmigiano - Verdure cotte di stagione
MERCOLEDI' - Farro/Orzo con ceci - Stracchino - Verdure crude di stagione	MERCOLEDI' - Pasta in insalata con fagioli - Platessa alla mugnaia - Verdure crude di stagione	MERCOLEDI' - Farro/ Orzo con olio e parmigiano - Merluzzo al pomodoro - Verdure di stagione	MERCOLEDI' - Pasta al pomodoro - Petto di pollo - Verdure crude di stagione
GIOVEDI' - Pasta con olio e parmigiano - Polpettone di Vitellone - Verdure cotte di stagione	GIOVEDI' - Farro/ Orzo in insalata con verdure di stagione e scaglie di grana - Bocconcini di pollo - Verdure cotte di stagione	GIOVEDI' - Ceci con dadini di pane - Frittata - Verdure cotte di stagione	GIOVEDI' - Riso con zucchine - Frittata - Verdure cotte di stagione
VENERDI' - Riso con pomodoro e ricotta - Merluzzo panato - Verdure crude di stagione	VENERDI' - Pasta al pomodoro - Frittata - Verdure crude di stagione	VENERDI' - Pasta alla norma (verdure di stagione) - Petto di tacchino - Verdure crude di stagione	VENERDI' - Pasta con i piselli - Polpettone di Vitellone - Verdure crude di stagione

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
SEZ. A

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

MENU' AUTUNNO/INVERNO

1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDI' - Pasta con ricotta - Frittata - Verdure cotte di stagione	LUNEDI' - Farro/ Orzo con ceci - Mozzarella/Robiola - Verdure cotte di stagione	LUNEDI' - Pasta con zucca - Stracchino - Verdure cotte di stagione	LUNEDI' - Ravioli ricotta e spinaci con olio - Parmigiano - Verdure cotte di stagione
MARTEDI' - Farro/Orzo al pomodoro - Bocconcini di pollo - Verdure crude di stagione	MARTEDI' - Lasagne bianche alla zucca - Polpette di vitellone - Verdure crude di stagione	MARTEDI' - Minestrone di verdure di stagione con Farro/Orzo - Petto di pollo - Verdure crude di stagione	MARTEDI' - Pasta con pomodoro - Platessa alla mugnaia - Verdure crude di stagione
MERCOLEDI' - Pasta e fagioli - Caciotta - Verdure cotte di stagione	MERCOLEDI' - Minestrone di verdure di stagione con quadrucci - Platessa panata - Verdure cotte di stagione	MERCOLEDI' - Lenticchie con dadini di pane integrale bruscato - Frittata - Verdure cotte di stagione	MERCOLEDI' - Minestrina con pastina e brodo vegetale - Petto di tacchino - Verdure cotte di stagione
GIOVEDI' - Minestrone con verdure di stagione e patate - Polpettone di Vitellone - Verdure crude di stagione	GIOVEDI' - Riso con olio e parmigiano - Bocconcini di tacchino - Verdure crude di stagione	GIOVEDI' - Polenta con pomodoro - Arista di maiale - Verdure crude di stagione	GIOVEDI' - Riso con zucca - Frittata - Verdure crude di stagione
VENERDI' - Riso con zucca - Merluzzo al pomodoro - Verdure cotte di stagione	VENERDI' - Pasta al pomodoro - Frittata - Verdure cotte di stagione	VENERDI' - Riso con pomodoro e ricotta - Merluzzo panato - Verdure cotte di stagione	VENERDI' - Farro/Orzo e ceci - Polpettone di vitellone - Verdure cotte di stagione

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
SEZ. A

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

INDICAZIONI GENERALI

- Il menù non deve in alcun modo prevedere alternative (a meno che non ci siano allergie o intolleranze regolarmente diagnosticate e comunicate alla struttura) ne essere cambiato su iniziativa personale
- Verdura e frutta sono stagionali. Le tipologie non sono esplicitate in quanto dipendenti dalla disponibilità del fornitore
- Oltre alla pasta comune è previsto anche l'uso, almeno una volta alla settimana, della pasta integrale.
- A merenda verrà proposta frutta di stagione al mattino e pane di tipo integrale a lievitazione naturale con olio extravergine d'oliva o miele o marmellata o yogurt bianco intero con l'aggiunta di frutta o di marmellata il pomeriggio
- Le patate, in quanto sostituto di pasta, riso e farro/orzo e non essendo da considerare nutrizionalmente alla stregua delle verdure, sono previste una volta a settimana come prima portata

POSSIBILI SCELTE DI FRUTTA E VERDURA DIVISE PER STAGIONE

	Autunno/Inverno	Primavera/Estate
Verdura	Broccoli, Cavolfiori, Cavolo romanesco, Cavolo cappuccio, Verza, Carote, Finocchio, Lattughe di stagione, Melanzane, Sedano, Spinaci, Rape, Bietola verde, Bietola colorata, Cardi, Cicoria, Zucche	Carciofi, Asparagi, Fagiolini, Fiori di zucca, Piselli freschi, Zucchine, Ravanelli, Lattughe di stagione, Bietola verde, Bietola colorata, Sedano, Cicoria, Carote, Cetrioli, Pomodori, Melanzane
Frutta	Mele, Pere, Uva, Arance, Mandarini, Kiwi	Prugne, Nespole, Fichi, Albicocche, Susine, Pesche, Anguria, Melone

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
N. AA 072173
SEZ. A

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

MENU' PRIMAVERA/ESTATE: GRAMMATURE

1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDI' - Pasta: 50 g - Melanzane: q.b. - Uova (frittata): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Sfoglia secca all'uovo: 50/60 g - Zucchine: 30 g - Besciamella: q.b. - Caciotta: 20 g - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Riso: 30 g - Pomodoro passata: 30 g - Robiola/Mozzarella: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Farro/ Orzo: 30 g - lenticchie secche: 30 g - Platessa: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g
MARTEDI' - Pasta: 50 g - Verdure di stagione: q.b. - Tacchino: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Riso: 30 g - piselli: 20 g - Arista: 50 g - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Pasta: 50 g - Ricotta: 20 g - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Ravioli ricotta e spinaci: 50/60 g - Olio: q.b. - Parmigiano: 20 g - Verdure di stagione: 80 g
MERCOLEDI' - Farro/Orzo: 30 g - Ceci secchi: 20 g - Stracchino: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	MERCOLEDI' - Pasta: 50 g - Insalata/verdure: 30 g - Fagioli secchi: 20 g - Platessa: 50 g - Farina e prezzemolo: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MERCOLEDI' - Farro/Orzo: 30 g - Parmigiano: 10 g - Olio: q.b. - Merluzzo: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	MERCOLEDI' - Pasta: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Parmigiano: 10 g - Pollo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g
GIOVEDI' - Pasta: 50 g - parmigiano: 10 g - olio: q.b. - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b.	GIOVEDI' - Farro/ Orzo: 30 g - verdure di stagione: 30 g - Grana: 10 g - Pollo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b.	GIOVEDI' - Ceci secchi: 50 g - Dadini di pane: 30 g - Uova (frittata): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	GIOVEDI' - Riso: 30 g - Zucchine: 30 g - Uovo (intero): 1 unità - Verdure di stagione: 80 g

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
N. AA 057171
SEZ. A

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

- Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	- Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 8'0 g		
VENERDI' - Riso: 30 g - Pomodoro passata: 30 g - Ricotta: 20 g - Merluzzo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	VENERDI' - Pasta: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Uova (frittata): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	VENERDI' - Pasta: 50 g - Melanzane: 30 g - Tacchino: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	VENERDI' - Pasta: 50 g - Piselli: 30 g - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g

MENU' AUTUNNO/INVERNO: GRAMMATURE

1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
LUNEDI' - Pasta: 50 g - ricotta: 20 g - Uovo (intero): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Farro/ Orzo: 30 g - Ceci secchi: 30 g - Mozzarella/Robiola: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Pasta: 50 g - Zucca: 30 g - Stracchino: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	LUNEDI' - Ravioli ricotta e spinaci: 50/60 g - Olio: q.b. - Parmigiano: 20 g - Verdure di stagione: 80 g
MARTEDI' - Farro/Orzo: 30 g - Pomodoro passata: 30 g - Pollo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Sfoglia secca all'uovo: 50/60 g - Zucca: 30 g - Besciamella: q.b. - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Farro/Orzo: 30 g - Verdure di stagione: 50 g - Pollo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	MARTEDI' - Pasta: 50 g - pomodoro passata: 30 g - Platessa: 50 g - Farina e prezzemolo: q.b. - Verdure di stagione: 80 g
MERCOLEDI' - Pasta: 50 g	MERCOLEDI' - Verdure di stagione: 50 g	MERCOLEDI' - Lenticchie secche: 60 g	MERCOLEDI' - Pastina: 50 g

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
N. AA 072173
SEZ. A

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

- Fagioli secchi: 30 g - Caciotta: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	- Quadrucci: 30 g - Platessa: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	- Pane: 30 g - Uova (frittata): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	- Brodo vegetale: q.b. - Tacchino: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g
GIOVEDI' - Patate e verdure di stagione: 120 g - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	GIOVEDI' - Riso: 30 g - olio: q.b - Parmigiano: 10 g - Tacchino: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	GIOVEDI' - Polenta/semola di mais: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Arista: 50 g - Verdure di stagione: 80 g	GIOVEDI' - Riso: 30 g - Zucca: 30 g - Uovo (1 unità): 1 uovo - Verdure di stagione: 80 g
VENERDI' - Riso: 30 g - Zucca: 30 g - Merluzzo: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Verdure di stagione: 80 g	VENERDI' - Pasta: 50 g - Pomodoro passata: 30 g - Uovo (intero): 1 unità - Parmigiano: q.b. - Verdure di stagione: 80 g	VENERDI' - Riso: 30 g - pomodoro passata: 30 g - ricotta: 20 g - Merluzzo: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure stagione: 80 g	VENERDI' - Farro/Orzo: 30 g - Ceci secchi: 20 g - Vitellone: 40 g - Uova: q.b. - Pane: q.b. - Latte e grana: q.b. - Verdure di stagione: 80 g

RICETTE
(Le quantità sono da intendersi per circa 50 bambini)

POLPETTONE/POLPETTE DI VITELLONE

- 2 kg di carne di vitellone
- 6 uova
- 200 g di pane

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
N. AA 072173
SEZ. A

Melissa Finali
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

- 30 g di grana padano
- latte, prezzemolo, sale q.b.

PANATURA PETTO DI POLLO/BOCCONCINI DI POLLO

- 6 uova
- 200 g di pane
- 30 g di grana padano
- latte, prezzemolo, sale q.b.

MERLUZZO/PLATESSA PANATA

- 2 kg di pesce
- 6 uova
- 200 g di pane
- 30 g di grana padano
- latte, prezzemolo, sale q.b.

POLENTA CON POMODORO

- Polenta/semola di mais: 3 kg
- Passata di pomodoro: 1,5 kg
- Cipolla, sedano, sale: q.b.

MERLUZZO CON POMODORO

- Merluzzo: 2 kg
- Passata di pomodoro: 1,5 kg
- Cipolla, sedano, sale: q.b.

PLATESSA ALLA MUGNAIA

- Platessa: 2 kg
- Farina: 200 g

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE
MELISSA
FINALI
N. AA 072173
SEZ. A

- Succo di 4 limoni
- Olio: q.b.
- 3 ciuffi prezzemolo

LASAGNE BIANCHE ALLE VERDURE DI STAGIONE

- Sfoglia secca all'uovo: 3 kg
- Verdure di stagione: 1,5 kg

Per 1 L di besciamella:

- Burro: 100 g
- Latte: 1 L
- Farina: 100 g
- Noce moscata e sale: q.b.

TABELLA BROMATOLOGICA MEDIE DELLE 4 SETTIMANE
Si considera una percentuale del 35 – 40 % di energia da destinarsi al pranzo (LARN-SINU)

NUTRIENTI	QUANTITA'
Proteine (g)	25
Lipidi (g)	20
Carboidrati (g)	88
- di cui Zuccheri (g)	17
Fibra Totale (g)	3,83
Energia (Kcal)	632

Via del Conventuccio 40, 06121 Perugia
Tel: +39 3407793202
Email: melissa.finali@gmail.com
P.Iva: 03458670548

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTORE MELISSA FINALI
N. AA 057171
SEZ. A