

**TABELLA MENU' CLARA MAFFEI**  
per **SCUOLA DELL'INFANZIA - SEZIONE PRIMAVERA - SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**



	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>
<b>1° settimana</b>	<b>F4</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta* al pomodoro e basilico Parmigiano reggiano Verdura miste di stagione Pane integrale	<b>U12</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Risotto alla zucca e rosmarino Frittata al forno Verdura miste di stagione Pane integrale	<b>C3</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Polenta° con pollo alla cacciatora Verdura miste di stagione Pane	<b>P15</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Farrotto alle verdure Pesce con capperi e olive Verdura miste di stagione Pane	<b>L3</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta e ceci Verdura miste di stagione Pane integrale
<b>2° settimana</b>	<b>F2</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane	<b>U1</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> *Gnocchi al pomodoro Frittata ai carciofi Verdura miste di stagione Pane	<b>C8</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Risotto con asparagi Arrostato di lonza Verdura miste di stagione Pane	<b>P5</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta al pesto di zucchine Pesce in umido Verdura miste di stagione Pane	<b>L2</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Polenta° e Lenticchie Verdura miste di stagione Pane integrale
<b>3° settimana</b>	<b>C10</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta al pesto Petto al pollo al rosmarino Verdura miste di stagione Pane	<b>U13</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Tagliatelle di frittata verdi con spinaci e patate Verdura miste di stagione Pane integrale	<b>P8</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta al sugo di pesce Verdura miste di stagione Pane	<b>L8</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Passato di verdura con crostini Crocchette di lenticchie Pane	<b>F6</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Polenta° con formaggio Verdura miste di stagione Pane integrale
<b>4° settimana</b>	<b>U3</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Pasta integrale ai broccoli Crocchette d'uovo Verdura miste di stagione Pane	<b>C12</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Lasagne di carne Verdura miste di stagione Pane	<b>L1</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Zuppa di legumi Caponata di verdure P	<b>P1</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Risotto alla parmigiana involtino di sogliola Verdura miste di stagione Pane	<b>F1</b> Spuntino di <b>frutta fresca</b> Cannelloni di ricotta e spinaci Verdura miste di stagione Pane



\***Pasta al pomodoro:** è possibile presentare pasta in bianco

°**Polenta:** per la preparazione si utilizza farina macinata a km 0

**Pane:** con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina - E' possibile sostituire il pane comune con pane **integrale** aumentando la grammatura di 10 gr. (2 volte settimana)

**Verdura:** è possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda,oppure cotta e cruda) avendo cura di garantire la VARIETA' e la STAGIONALITA'

**Frutta:** viene distribuita fresca entro le h 9.30

**Menu F:** è possibile alternare vari tipi di formaggio, avendo cura di modificare la grammatura (i formaggi freschi, stagionati e la ricotta possono essere sostituiti tra loro secondo schema ATS)

**Menù U:** in sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato in modo che sia il tuorlo che l'albume siano ben cotti.

**Menu L:** è possibile e consigliabile alternare o associare le diverse varietà di legumi

**Menu C:** si utilizzano carni fresche – pollo, tacchino, maiale, manzo 1 volta al mese

**Menù P:** è possibile e consigliabile alternare le diverse varietà di pesce, diversificandone la modalità di cottura

**SEZIONE PRIMAVERA e SCUOLA PRIMARIA:** proposti gli stessi alimenti con grammature differenziate secondo tabella ATS  
(per sez. Primavera: proporre gli gnocchi formato chicche, formaggio stagionato sostituito con Parmigiano Reggiano)

In occasione di **gite/uscite** verrà proposto il menù **F10:** Pizza Margherita (fresco fornito da panificio esterno) / Verdura/ Frutta fresca

Vedi indicazione A.T.S. Bergamo - **RISTORAZIONE SCOLASTICA**

Approvato il 24/10/2019 dalla dietista Cristina Bianchi



La cucina della Fondazione Scuola dell'Infanzia Clara Maffei può preparare i pasti come indicazioni ATS per la ristorazione scolastica

- **a base di LEGUMI (L)** L1,L2, L3, L4 L6, L8, L12.
- **A base di PESCE (P)** P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15
- **A base di FORMAGGIO (F)** F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F9, F12, F13, F14, F15 (*il prodotto F10 fornito fresco da panificio esterno*)
- **A base di UOVA (U)** U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U10, U11, U12, U13
- **A base di CARNE (C)** C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C13, C14, C15