



# COMUNE DI GROTTAMMARE

63066

PROVINCIA DI ASCOLI PICENO

P. IVA 00403440449 \* Tel. 0735 - 7391 \* Fax 0735 -735077

## SCUOLA MATERNA – ELEMENTARE – MEDIE ASCOLANI Menù Estivo (1° MAGGIO - 30 SETTEMBRE) ANNO SCOLASTICO 2012/2013

	Colazione	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
<b>Lunedì</b>	Frutta di stagione	Pasta con verdure Formaggio Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura di stagione	Riso con piselli Formaggio Verdura di stagione	Riso al pomodoro Formaggio Verdura di stagione
<b>Martedì</b>	Pane e olio	Pasta al pomodoro Carne bianca Verdura di stagione	Pasta al pesto Carne rossa Verdura di stagione	Pasta ripiena Prosciutto cotto/crudo Verdura di stagione	Pasta con verdure Carne bianca Verdura di stagione
<b>Mercoledì</b>	Dolce	Pasta con verdure e legumi Carne rossa Verdura di stagione	Riso al pomodoro Carne bianca Verdura di stagione	Pasta allo zafferano Uovo Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Pesce Verdura di stagione
<b>Giovedì</b>	banana	Riso al pomodoro Prosciutto cotto/crudo Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Pizza bianca con prosciutto Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Carne bianca Verdura di stagione	Pasta in bianco Carne bianca Verdura di stagione
<b>Venerdì</b>	Frutta di stagione	Pasta in bianco Uovo Verdura di stagione	Farfalle con ricotta e pomodoro Pesce Verdura di stagione	Pasta al pomodoro Carne rossa Verdura di stagione	Tortellini o lasagne Prosciutto crudo/cotto Verdura di stagione

A completamento del pasto verrà servito pane comune.

Pane, pasta, olio extra vergine di oliva, pomodori pelati, uova, legumi, cereali, patate, carote e sedano provengono da agricoltura biologica.

## Proposte per primi piatti, secondi piatti e contorni che si possono preparare a rotazione Nel menù estivo/autunnale

### PRIMI PIATTI

<b>Primo piatto al pomodoro</b>	Maccheroncini al pomodoro e basilico Penne pomodoro e basilico Spaghetti/ini alla marinara (pomodoro, aglio, prezzemolo o origano) Conchiglie pomodoro e olive verdi Mezze penne con pomodoro e erbe aromatiche Riso al pomodoro Riso al pomodoro fresco e odori Farro spezzato al pomodoro Orzo al pomodoro	<b>Minestra o passato di legumi con pasta di semola o crostini di pane o pasta all'uovo</b>	Pasta con fagioli o crostini di pane Pasta con ceci o crostini di pane Lenticchie con riso o crostini di pane Crema di fagioli o di ceci Farfalle al sugo di lenticchie Tubetti con i ceci (in bianco) asciutti Stortini al sugo di fagioli Zuppa di lenticchie
		<b>Piatto unico Con pasta o riso</b>	Pomodoro e riccioli di mozzarella Ricotta e prosciutto cotto Zucchine e p.cotto Al sugo di pesce Besciamella e verdure Pomodori ciliegini e mozzarella Pomodori ciliegini e scaglie di ricotta secca o parmigiano Pasta o riso ai 4 formaggi filanti (parmigiano,mozzarella,asiago,scamorza)
<b>Primo piatto In Bianco</b>	Spaghetti aglio olio Tortiglioni olio e parmigiano Farfalle aglio,olio e buccia limone grattugiata Fusilli zafferano e olio Farfalle aglio olio e pane grattugiato Risotto allo zafferano Risotto al limone		
<b>Primo piatto Con frutta secca</b>	Pasta al pesto (con pinoli)	<b>Pasta all'uovo asciutta condita con sugo di verdura</b>	Tagliatelle, tagliolini, pappardelle, pasta all'uovo di piccolo formato al cucchiaio:con zucchine,melanzane, funghi,ecc Con pomodoro e: sedano, carote, cipolle, funghi, Peperoni, melanzane, fiori di zucca, peperoni

<b>Primo piatto asciutto con verdure</b>	<b>Asciutto:</b> Farfalle con zucchine e fiori di zucca Fusilli con le fave e zafferano Penne alle melanzane Conchiglie all'ortolana (zucchine, piselli, melanzane, carote, sedano) Gnocchetti sardi con verdure Orzo e riso con spinaci	<b>Piatto unico a base di pasta ripiena o condita con ragù</b>	Pasta al forno con ragù di carne o pesce o legumi Tagliatelle o tagliolini o pappardelle o pasta all'uovo al cucchiaio o gnocchi di patate al ragù di pomodoro e polpettine di carne o al ragù di pomodoro e pesce pasta ripiena al pomodoro (tortellini, ravioli di carne o spinaci e ricotta) Pasta gratinata con polpettine di carne e besciamella
<b>Primo piatto Minestra con verdura</b>		Minestra o passato di verdura con orzo Crema di patate e/o verdura con crostini di pane Minestra in brodo vegetale filtrato Riso e patate Riso e piselli Passato di verdura e farro	

## SECONDI PIATTI

<b>Uova</b>	Frittate a forno al latte o con verdure (zucchine, carciofi, spinacio, ecc) Rotolo di frittate al forno	<b>Carne bianca</b>	Petto di pollo ai ferri Scaloppina di pollo e tacchino al limone o al latte o con pomodorini (cottura al tegame) Bocconcini di petto di pollo e tacchino
-------------	--	---------------------	---

	Uova sode Uova strapazzate con pomodoro		con verdure o olive o al limone ( al forno o al tegame) Cotoletta di petto di pollo o tacchino al forno Arrostito di tacchino Cotoletta di petto di pollo o tacchino in pizzaiola
<b>Formaggio</b>	Ricotta, squaquerone, casatella, stracchino Mozzarella, caciotta Fontina, asiago, pecorino Parmigiano reggiano Insalata di formaggio + pera e mela verde	<b>Carne rossa</b>	Fettina di manzo alla pizzaiola o ai ferri Polpettine in pizzaiola Straccetti al tegame Polpettone al forno o in casseruola Arista al latte o al forno o al tegame (con crema di carote e porro) Toast bea di manzo Cotoletta di manzo o maiale al forno Zucchine ripiene di carne gratinate o al tegame Patate ripiene di carne gratinate al forno o al tegame <b>SALUMI</b> Prosciutto Crudo o Cotto o Bresaola Prosciutto e Melone
<b>Pesce preparazioni</b> <b>Al forno</b>	Filetti di halibut o platessa o cuori merluzzo Coda di rospo Cotoletta di sogliola dorata al forno Crocchette di pesce Polpettone di pesce e patate Bocconcini di pesce gratinati	<b>Pesce altre preparazioni</b>	Filetti di pesce pomodoro e fettine di mela Filetti di pesce pomodoro e olive Seppioline con piselli o patate (scuola materna) Coda di rospo con pomodorini e aglio

## CONTORNI CRUDI E COTTI

Contorno cotto	Verdura a foglie lessata Fricò di verdure fresche Zucchine o melanzane al funghetto Melanzane o zucchine grigliate Funghi trifolati Verdura (bieta) con patate
Patate e legumi	Purè di patate e carote Fagiolini con patate Patate lesse Patate, carote, zucchine lesse

	Fagioli all'uccelletto Ceci lessati Insalata di legumi (ceci, fagioli, piselli, fave) Fave lesse in insalata
Contorni crudi	Insalata verde Insalata di pomodori Insalata mista: pomodori, peperoni, cetrioli Insalatone: insalata, pomodori, carote, sedano, mela Pinzimonio: falde di peperone rosso e giallo, pezzetti di radicchio, falde di cetriolo, carote, mela Pinzimonio: peperone verde, pomodori, pera, carota, sedano rapa Insalata mista con frutta: insalata, sedano, carote, mela, pera

La Dietista  
 Dott.ssa Maria Pia Angellotti