

**COMUNE DI SAN GIUSEPPE VESUVIANO**  
**Provincia di Napoli**  
**SERVIZIO CULTURALE**

**MENU' REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA MATERNA \***

**• Il menù riportato nelle pagine seguenti potrà subire modifiche sostanziali o anche totali e sostituito con altro menu di pari valori nutritivi e calorici secondo quando stabilito dall'Ufficio competente dell'ASL NA3 SUD.**

## SETTIMANE PARI

### Lunedì

### grammatura alimenti

#### Pasta e piselli

pasta	30
piselli	50
olio extravergine di oliva	2
aromi q.b.	

#### Frittata di uovo

uovo	n. 1
grana padano grattugiato	5
olio vergine di oliva	3
aromi/pomodoro	q.b.

#### Patate lesse

patate	100
olio extravergine di oliva	3
aromi	q.b.

---

### Martedì

#### Pasta al pomodoro

pasta	50
pomodoro passato	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
grana padano grattugiato	2
aromi	q.b.

#### Petto di tacchino

carne di tacchino	50
olio vergine di oliva	5
aromi	q.b.

#### Carote cotte in insalata

carote	80
olio extravergine di oliva	3
aromi/succo di limone	q.b.

---

### Mercoledì

#### Pasta e ceci

pasta	30
ceci	35
olio extravergine di oliva	3
aromi	q.b.

#### Bastoncini di merluzzo impanati

Olio vergine di oliva	3
aromi/succo di limone	q.b.

#### Verdure cotte in insalata

cavolfiore o fagiolini	80
olio extravergine di oliva	4
Aromi e/o succo di limone	q.b.

**Giovedì****grammature alimenti****Riso al pomodoro**

riso	60
pomodoro passato	q.b.
Olio extravergine di oliva	3
aromi	q.b.

**Mozzarella**

40

**Spinaci al burro**

spinaci	80
burro	4

---

**Venerdì****Pasta con zucca o zucchine**

pasta	50
zucca/zucchine	50
olio extravergine di oliva	4
aromi	q.b.

**Polpette al pomodoro**

carne magra di bovino adulto	50
pane ammorbidito	10
gran padano grattugiato	2
olio vergine di oliva	4
albume d'uovo	3
pomodoro passato	q.b.

**Verdure in insalata**

(lattughe/cicorie/indivie/pomodoro)	50
olio extravergine di oliva	4
succo di limone	q.b.

## SETTIMANE DISPARI

### Lunedì

#### grammatura alimenti

#### Pasta e patate

pasta	30
patate	100
grana padano grattugiato	2
olio extravergine di oliva	5
aromi/pomodoro	q.b.

#### Uovo sodo al pomodoro

uovo	n. 1
aromi/pomodoro passato	q.b.

#### Verdure cotte in insalata

zucchine o bietole	100
olio extravergine di oliva	5
succo di limone	q.b.

---

### Martedì

#### Pasta e lenticchie

pasta	30
lenticchie	30
Olio extravergine di oliva	5
aromi/pomodoro	q.b.

#### Formaggio

crecenza o stracchino oppure formaggio fuso in fette	38
--	----

#### Verdure in insalata

(lattughe/cicorie/indivie/pomodoro)	50
olio extravergine di oliva	6
succo di limone	q.b.

---

### Mercoledì

#### Pasta al pomodoro

pasta	60
pomodoro passato	q.b.
olio extravergine di oliva	5
aromi	q.b.

#### Filetto di sogliola o platessa

Olio vergine di oliva	5
aromi/succo di limone	q.b.

#### Spinaci in insalata

spinaci	80
olio extravergine di oliva	5
aromi/succo di limone	q.b.

**Giovedì** **grammature alimenti**

**Minestrone con riso**

verdure miste (carote, zucchine, pomodoro, zucca, fagiolini, sedano, funghi prataioli, spinaci, porro cipolla, prezzemolo, broccoli)	50
riso	60
Olio extravergine di oliva	5

**Hamburger**

carne magra di bovino adulto	50
olio vergine di oliva	5
aromi e/o pomodoro passato	q.b.

**Verdure cotte**

finocchi o asparagi	80
olio extravergine di oliva	4
aromi/pomodoro passato	q.b.

---

**Venerdì**

**Pasta e fagioli**

pasta	30
fagioli (in conserva)	70
olio extravergine di oliva 8	
aromi/pomodoro q.b.	

**Prosciutto cotto magro** 30

**Purè di patate**

patate	80
latte scremato	20
burro	5
prezzemolo	q.b.

Il menù giornaliero comprende la fornitura di grammi 50 di pane (tipo rosetta) e di frutta fresca nel quantitativo di grammi 150, preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche.

Le grammature alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

La zucca per la preparazione della minestra, va utilizzata indicativamente dal mese di settembre al febbraio/marzo successivi e, quindi, sostituita da zucchine.

Per la preparazione del minestrone si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone purchè privo di patate e legumi.

I ceci e le lenticchie devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo, mentre i fagioli sono da intendersi i tipi borlotti o cannellini in conserva e privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Le carni di bovino adulto e quelle avicole devono essere fresche e refrigerate.

La pasta alimentare secca deve essere di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere brillato o parboiled.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Latte e derivati del latte: i formaggi prodotti con latte vaccino intero, devono essere a maturazione extra rapida e a maturazione più prolungata (mozzarella/fior di latte, stracchino, crescenza, formaggio fuso confezionato in fette singole da gr. 19 privo di polifosfati e formaggio fuso gusto emmenthal in tondi da gr. 50 e in spicchi da gr.33 e 29 nonché grana padano per grattugia).

Le uova devono essere di categoria di freschezza extra o A di peso L. In alternativa all'uovo fresco, può essere utilizzato il prodotto liquido pastorizzato confezionato in brick (uovo intero proveniente dalla sgusciatura di uova fresche di gallinadi categoria A), nella quantità di gr. 70 per ciascuna porzione. Per la preparazione delle polpette può essere utilizzato albume d'uovo omogeneizzato e pastorizzato confezionato in brick, ottenuto dalla sgusciatura di uova fresche di gallina di categoria A.

Grassi di condimento e cottura: olio vergine ed extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia).

Si consiglia di limitare o non utilizzare il sale da cucina nella preparazione delle pietanze.

#### METODI DI COTTURA UTILIZZABILI

Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella, non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura)