

-

COMUNE DI SCARPERIA e SAN PIERO  
PROVINCIA DI FIRENZE

**MENU' MENSA A.S. 2015- 2016**



*Questo opuscolo vuole essere come ogni anno uno strumento utile a tutti gli utenti e alle loro famiglie per la diffusione delle informazioni inerenti il servizio mensa e per offrire suggerimenti per una corretta e sana alimentazione.*

## **Cosa significa Nutrizione**

La nutrizione per secoli è stata vissuta dall'uomo come capacità di adattamento; egli, infatti è sopravvissuto perché onnivoro. L'uomo ha saputo adattare la sua alimentazione nelle condizioni critiche ( cultura e colture), migrare per cercare cibo, ha affrontato lo spettro dei cambiamenti climatici e della desertificazione

Oggi, però, si osserva il suo scarso adattamento alle condizioni di benessere!!!??

E' vero, facciamo ancora i conti con la Malnutrizione: ai poli opposti esiste la "Fame": circa un miliardo di individui ha problemi di iponutrizione, «La malnutrizione è responsabile, direttamente o indirettamente, del 60% dei 10,9 milioni di morti tra i bambini sotto i cinque anni che si registrano ogni anno nel mondo. In oltre due terzi dei casi la morte, spesso associata a un'alimentazione inadeguata, avviene nel primo anno di vita». Malnutrizione però non è sinonimo di fame, spesso oggi, si assiste ad un soggetto malnutrito anche se è obeso. L' UNICEF nella sua "Strategia globale 2003" definisce l' obesità come pandemia e la chiama GLOBESITY. In Europa più del 50% di individui è in sovrappeso, nel mondo circa il 35% della popolazione.

L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute di ogni età ma, se presente già in età pediatrica, si può associare alla precoce comparsa di malattie tipiche dell'età adulta, quali diabete di tipo 2, ipertensione, iperlipidemia con conseguente precoce esposizione ai principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori. L'obesità infantile è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo che si ha quando si introducono per molto tempo più calorie di quante se ne consumano. E' dovuta a un insieme di concause: scarsa educazione alimentare, predisposizione genetica, stile di vita (spesso troppo sedentario), ambiente familiare e condizioni socioeconomiche. È da sfatare la convinzione generale che un bambino diventa obeso solo perché mangia troppo; non sempre infatti, un bambino "ciccietello" è necessariamente un "mangione"; più di frequente capita che preferisca cibi molto calorici, ricchi di zuccheri e grassi, associati a bevande dolci. Altre volte la malnutrizione si associa ad una non corretta frequenza dei pasti. Saltare la colazione induce il corpo a trattenere molte delle calorie che si assumono nell'arco della giornata come riserva; senza poi contare che chi salta la colazione ha molto più appetito a metà mattinata, non si alimenta nel modo giusto a pranzo prediligendo merende troppo ricche in quantità e qualità. La malnutrizione esiste anche da noi!

**Pranzare con i compagni di scuola: un importante momento educativo**

"Il pranzo alla mensa rappresenta un importante momento di socializzazione: mangiando insieme, i bambini possono continuare il processo di aggregazione iniziato durante le ore di scuola. In alcuni casi, è proprio il momento del pranzo a favorire l'integrazione della classe. Il pasto collettivo può essere anche un'importante occasione di educazione alimentare, durante la quale i ragazzi imparano a nutrirsi correttamente e a comportarsi adeguatamente a tavola. Naturalmente è di fondamentale importanza che i bambini vengano seguiti dagli insegnanti durante il consumo dei pasti. L'insegnante esercita la sua funzione educativa anche soltanto con il suo comportamento a tavola. Nelle mense a volte accade, come "per magia", che i bambini, favoriti dal gruppo e dalle sollecitazioni delle insegnanti, mangino anche cibi che solitamente sono restii ad accettare. Affinché il momento della mensa sia piacevole ed educativo sono inoltre molto importanti le caratteristiche degli ambienti dove si consumano i pasti: gradevolmente tinteggiati ed arredati, di dimensioni adeguate, con una giusta insonorizzazione ed aerazione. Tutti coloro che con ruoli diversi e a vari livelli si trovano coinvolti nella ristorazione scolastica sanno però che, nonostante gli sforzi messi in atto e l'impegno profuso, a volte i bambini rifiutano il cibo della mensa. Perché? I motivi sono molteplici. Naturalmente un fattore determinante è rappresentato dalla qualità organolettica dei pasti, che dovrebbero essere cucinati in modo semplice, con materie prime di qualità elevata, somministrati alla giusta temperatura ed in modo visivamente accattivante. Accanto a questi aspetti, giocano però un ruolo importante anche le abitudini alimentari dei bambini nell'arco di tutta la giornata, a partire dalla prima colazione. Molti bambini consumano una scarsa prima colazione, o la consumano saltuariamente. Di conseguenza a metà mattina hanno fame e tendono a mangiare troppo nel momento della ricreazione, consumando grosse porzioni di alimenti ad elevata densità energetica, come panini imbottiti, pizza, merendine ecc. Inevitabilmente a pranzo sono inappetenti e mal disposti nei confronti del pasto. Questo diffuso errore alimentare si può ripetere a metà pomeriggio: il consumo di una merenda troppo ricca di calorie predispone ad una cena nutrizionalmente sbilanciata. Anche l'atteggiamento dei genitori è estremamente importante: quando i genitori guardano alla mensa con diffidenza i bambini percepiscono questo sentimento e si sentono giustificati se non mangiano a scuola .

(Suppl.to al Bollettino Ufficiale della Regione Toscana n. 2 del 12.1.2011)

<b>SETTEMBRE</b>				
<b>Lunedì 14</b>	<b>Martedì 15</b>	<b>Mercoledì 16</b>	<b>Giovedì 17</b>	<b>Venerdì 18</b>
Crema di carote Formaggio fresco Patate arrosto	Pasta al tonno Petti di pollo alla salvia Fagiolini	Riso olio e basilico Crocchette di pesce al forno Spinaci	Pasta all'ortolana Arista Verdura fresca	Ravioli burro e salvia Prosciutto cotto Verdure fresche
<b>Lunedì 21</b>	<b>Martedì 22</b>	<b>Mercoledì 23</b>	<b>Giovedì 24</b>	<b>Venerdì 25</b>
Riso al burro Crocchette di pesce Pomodori in insalata	Tortelli al ragù Prosciutto crudo/cotto Fagiolini	Minestra di ceci Bocconcini di grana Verdure fresche	Pasta al pesto Frittata Carote	Pasta al pomodoro Bocconi di tacchino al forno Verdura fresca
<b>Lunedì 28</b>	<b>Martedì 29</b>	<b>Mercoledì 30</b>		
Crema vegetale Arista al latte Patate lesse	Risotto allo zafferano Crocchette di pesce Carote	Passato di legumi con pasta Bocconcini di mozzarella Verdura fresca		

OTTOBRE				
			<b>Giovedì 1</b>	<b>Venerdì 2</b>
			Pasta al pomodoro Petto di pollo alla salvia Verdure lesse	Gnocchetti al ragù Bresaola/prosciutto Verdure fresche
<b>Lunedì 5</b>	<b>Martedì 6</b>	<b>Mercoledì 7</b>	<b>Giovedì 8</b>	<b>Venerdì 9</b>
Pasta alla carrettiera Frittata Verdura fresca	Ravioli rose' Prosciutto cotto Verdura fresca	Riso olio e formaggio Spezzatino Verdure lesse	Pasta e ceci Platessa Bietola	Pasta all'ortolana Scaloppine al latte Verdure lesse
<b>Lunedì 12</b>	<b>Martedì 13</b>	<b>Mercoledì 14</b>	<b>Giovedì 15</b>	<b>Venerdì 16</b>
Pasta al pesto Crocchette di pesce al forno Pomodori in insalata	Pasta alle verdure Bocconcini di tacch. al limone Verdure fresche	Crema di legumi Tonno Patate lesse	Riso al pomodoro Bocconcini di grana Insalata	Pizza Prosciutto cotto Verdure lesse
<b>Lunedì 19</b>	<b>Martedì 20</b>	<b>Mercoledì 21</b>	<b>Giovedì 22</b>	<b>Venerdì 23</b>
Minestra in brodo vegetale Omelette/uova sode Verdure	Pasta alle melanzane Merluzzo Spinaci all'olio	Minestra in brodo Polpettone/polpette Piselli	Tortelli al Ragù Prosciutto cotto Verdure lesse	Riso all'olio e formaggio Stracchino Verdura fresca
<b>Lunedì 26</b>	<b>Martedì 27</b>	<b>Mercoledì 28</b>	<b>Giovedì 29</b>	<b>Venerdì 30</b>
Pasta al pesto Platessa impanata al forno Verdure Lesse	Pasta al tonno Prosciutto crudo Piselli	Crema di legumi Bocconcini di grana Purè	Pasta alla carrettiera Arista al latte Verdura cruda	Pasta al burro Bocconcini di pollo Cavolo

<b>NOVEMBRE</b>				
<b>Lunedì 2</b>	<b>Martedì 3</b>	<b>Mercoledì 4</b>	<b>Giovedì 5</b>	<b>Venerdì 6</b>
Pasta all'ortolana Sformato di patate Verdure fresche	Pasta alle olive Hamburger Verdure lesse	Minestra in brodo Prosciutto crudo Patate arrosto	Pasta e ceci Crocchette di pesce al forno Carote	Tortelli al ragù Bocconcini di mozzarella Insalata
<b>Lunedì 9</b>	<b>Martedì 10</b>	<b>Mercoledì 11</b>	<b>Giovedì 12</b>	<b>Venerdì 13</b>
Crema di carote con pasta Arista Fagioli lessati	Pizza Prosciutto cotto Insalata mista	Chicche al pomodoro Frittata Carote	Pasta al pesto Stracchino Spinaci	Riso al burro Merluzzo in salsa Insalata verde
<b>Lunedì 16</b>	<b>Martedì 17</b>	<b>Mercoledì 18</b>	<b>Giovedì 19</b>	<b>Venerdì 20</b>
Riso alla zucca gialla Bastoncini di pesce Carote	Penne al ragù Formaggio fresco Verdure lesse	Minestra in brodo vegetale Tonno Patate lesse	Pasta olio e Formaggio Arista arrosto Verdura fresca	Pasta rosè Prosciutto cotto Verdure lesse
<b>Lunedì 23</b>	<b>Martedì 24</b>	<b>Mercoledì 25</b>	<b>Giovedì 26</b>	<b>Venerdì 27</b>
Pasta al latte Scaloppine alla pizzaiola Verdura lessa	Tortellini prosciutto Bocconcini di grana Cavolo filè	Minestra di legumi Platessa al forno Patate lesse	Pasta al pesto Frittata Piselli al tegame	Riso al pomodoro Bocconi di pollo al forno Carote
<b>Lunedì 30</b>				
Pasta all'ortolana Sformato di patate Verdure fresche				

## **L'alimentazione nelle varie età evolutive- consigli dal Ministero della Salute.**

Lo svezzamento dovrebbe iniziare a partire dal sesto mese e, comunque, su indicazione del pediatra. Dopo i 6 mesi di età il fabbisogno calorico del bambino deve essere soddisfatto solo per il 50% da alimenti diversi dal latte. Non introdurre nel primo anno di vita alimenti che possono produrre intolleranze alimentari (pomodoro, fragole, legumi, cacao, ecc.). Non aggiungere sale alle pappe, è già contenuto nei cibi. Scegli olio extravergine di oliva per la sua equilibrata composizione in acidi grassi e la facile digeribilità. Non aggiungere zucchero ed evita il miele.

Dopo il compimento del primo anno, il bambino è in grado di masticare e può mangiare in modo molto simile ad un adulto. Prepara quattro cinque pasti al giorno di cui il pranzo e la cena rappresentano i principali. Alterna le fonti di proteine (pesce, carne, legumi...). Scegli come carboidrati semolini, riso e pastine e successivamente la pasta. Non dimenticare la verdura e la frutta che assicurano un sufficiente apporto di fibra, sali minerali e vitamine. Durante l'età evolutiva l'alimentazione deve apportare il materiale energetico e costruttivo necessario per il sostegno dell'organismo e il suo accrescimento. Fai fare a tuo figlio una BUONA colazione....deve affrontare la mattinata con energia! Assicurati che giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno. Dagli uno spuntino leggero e nutriente ( 1 yogurt o 1 frutto o 1 piccolo panino). Quando tuo figlio ha sete invitalo a bere acqua anziché bibite....sono zuccherate e dissetano meno! Ricorda che deve mangiare frutta e verdura almeno 5 volte al giorno!

Tra l'inizio della pubertà e l'inizio della età adulta (dagli 11 ai 18 anni circa) ci sono una molteplicità di cambiamenti fisici, psichici e comportamentali. In adolescenza i ragazzi sviluppano spesso comportamenti alimentari irregolari: saltano i pasti, consumano cibi nei fast-food, ecc... In questa fase della vita aumenta il fabbisogno di energia e nutrienti soprattutto riguardo alle proteine, al ferro, al calcio e alcune vitamine (A, C e D). Le ragazze adolescenti, per il particolare momento di sviluppo, hanno un fabbisogno in ferro e calcio simile a quello dell'adulto.

(Ministero della Salute anno 2015 INFO su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it))

## **Sport e salute Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona**

L'organismo umano non è nato per l'inattività: il movimento gli è connaturato e una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita.

Al contrario, la scarsa attività fisica è implicata nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più frequenti: diabete di tipo 2, malattie cardiocircolatori (infarto, miocardico, ictus, insufficienza cardiaca), tumori.

Secondo i dati ISTAT, nel 2010 in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su ha dichiarato di non praticare, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica. Secondo i dati del sistema di monitoraggio [Okkio alla salute](#), soltanto 1 bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età e circa 1 bambino su 4 (26%), al momento della rilevazione, dichiarava di non aver svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine.

Gli effetti benefici sono ormai innumerevoli e mettono in luce che l'attività fisica:

- migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
- previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
- diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno
- riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache
- previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena)
- riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
- previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilità la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti
- produce dispendio energetico e la diminuzione del rischio di obesità



### **Attività fisica. Quale?**

Quando si parla di attività fisica non è raro incorrere nell'errore di confonderla con lo sport. Non è così. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) la definisce come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. In questa definizione rientrano quindi, non solo le attività sportive, ma anche l'attività lavorativa di coloro che svolgono un lavoro manuale e normali movimenti della vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici.

### **Quanto muoversi?**

Non esiste un livello di attività fisica che sia valido per ogni persona. Né è semplice misurare la quantità di movimento svolto. Nel 2010 l'Oms ha comunque tentato di dare indicazioni chiare valide per tutti, stabilendo la quantità minima di attività fisica per tre gruppi di età:

- bambini e ragazzi (5 - 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata - vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive
- adulti (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.
- In ogni caso è stato evidenziato che in verità non esiste una precisa soglia al di sotto la quale l'attività fisica non produce effetti positivi per la salute. Risulta quindi molto importante il passaggio dalla sedentarietà ad un livello di attività anche inferiore ai livelli indicati dalle linee guida.

Stili di vita corretti (focus su alimenti e sport-Ministero della Salute 2015)

--	--	--	--	--

<b>DICEMBRE</b>				
	<b>Martedì 1</b>	<b>Mercoledì 2</b>	<b>Giovedì 3</b>	<b>Venerdì 4</b>
	Riso alla parmigiana Arista Verdure lesse	Pasta alle olive Bresaola/prosciutto Verdure lesse	Pasta e ceci Crocchette di pesce Carote	Tortelli al ragù Bocconcini di grana Insalata
<b>Lunedì 7</b>	<b>Martedì 8</b>	<b>Mercoledì 9</b>	<b>Giovedì 10</b>	<b>Venerdì 11</b>
Gnocchi al pomodoro Bocconcini di pollo al limone Carote	Festa dell'immacolata	Minestra in brodo Frittata Verdura fresca	Pasta al tonno Ricotta Spinaci	Pasta olio e formaggio Crocchette di pesce al forno Insalata mista
<b>Lunedì 14</b>	<b>Martedì 15</b>	<b>Mercoledì 16</b>	<b>Giovedì 17</b>	<b>Venerdì 18</b>
Minestra in brodo vegetale Bastoncini di pesce Piselli	Pizza Prosciutto crudo Verdura fresca	Riso alla zucca gialla Bocconcini di tacchino Fagiolini lessi	Penne al pomodoro Sformato di patate Verdura fresca	Pasta al ragù Formaggio fresco Verdure lesse
<b>Lunedì 21</b>	<b>Martedì 22</b>	<b>Mercoledì 23</b>	<b>Giovedì 24</b>	<b>Venerdì 25</b>
Riso al burro Prosc. Cotto Verdure cotte	Pasta al pesto Bocconcini di mozzarella Spinaci	Polenta al pomodoro Scaloppine alla salvia Verdure cotte	<b>Vacanze di Natale</b>	<b>Vacanze di Natale</b>

<b>GENNAIO</b>				
<b>Lunedì 4</b>	<b>Martedì 5</b>	<b>Mercoledì 6</b>	<b>Giovedì 7</b>	<b>Venerdì 8</b>
<b>Vacanze di natale</b>	<b>Vacanze di natale</b>	<b>Epifania</b>	Polenta al ragù Prosciutto cotto Finocchi filè	Risotto alla zucca gialla Crocchette di pesce Fagiolini lessi
<b>Lunedì 11</b>	<b>Martedì 12</b>	<b>Mercoledì 13</b>	<b>Giovedì 14</b>	<b>Venerdì 15</b>
Crema di carote Scaloppe al latte Insalata mista	Pasta olio e formaggio Bastoncini al forno Carote	Riso al pomodoro Tonno Verdure lesse	Pasta e fagioli Pecorino fresco Bietole saltate	Pasta alle olive Hamburger al sugo Verdure fresche
<b>Lunedì 18</b>	<b>Martedì 19</b>	<b>Mercoledì 20</b>	<b>Giovedì 21</b>	<b>Venerdì 22</b>
Pasta all'ortolana Arista arrosto Insalata mista	Riso a olio e formaggio Stracchino carote	Crema di verdure Crocchette di pesce Purè	Pasta al pomodoro Frittata verdure lesse	Pizza Prosciutto cotto Verdure fresche
<b>Lunedì 25</b>	<b>Martedì 26</b>	<b>Mercoledì 27</b>	<b>Giovedì 28</b>	<b>Venerdì 29</b>
Pasta al pomodoro Sformato di patate Verdure fresche	Pasta al ragù Formaggio fresco Verdure lesse	Pasta e ceci Prosciutto crudo Patate arrosto	Pasta olio e formaggio Merluzzo al forno Piselli	Riso all'ortolana Bocconcini di tacchino forno Verdura fresca

<b>FEBBRAIO</b>				
<b>Lunedì 1</b>	<b>Martedì 2</b>	<b>Mercoledì 3</b>	<b>Giovedì 4</b>	<b>Venerdì 5</b>
Pasta al pesto Bresaola/prosciutto Verdure lesse	Pasta al pomodoro Arista piselli	Pass. legumi con pasta Frittata Verdura fresca	Polenta ragù Bocc. di mozzarella Carote	Risotto fantasia Cuori di merluzzo Verdura fresca
<b>Lunedì 8</b>	<b>Martedì 9</b>	<b>Mercoledì 10</b>	<b>Giovedì 11</b>	<b>Venerdì 12</b>
Pasta e ceci Prosciutto crudo Verdura fresca	Chicche al pomodoro Hamburger/polpette Verdure lesse	Risotto zucca gialla Pecorino Bietole saltate	Pasta olio e formaggio Petti pollo alla salvia Verdure lesse	Pasta al pesto Bastoncini di pesce al forno Insalata mista
<b>Lunedì 15</b>	<b>Martedì 16</b>	<b>Mercoledì 17</b>	<b>Giovedì 18</b>	<b>Venerdì 19</b>
Ravioli burro e salvia Platessa Verdura lessa	Riso all'olio Scaloppe pizzaiola Spinaci lessi	Pasta al pesto Sformato di patate Verdura fresca	Pizza Prosciutto cotto Carote	Pasta alla puttanesca Crescenza Verdure fresca
<b>Lunedì 22</b>	<b>Martedì 23</b>	<b>Mercoledì 24</b>	<b>Giovedì 25</b>	<b>Venerdì 26</b>
Riso a olio e formaggio Tacchino al latte Piselli	Pasta al ragù Prosciutto cotto Fagiolini lessi	Crema di pat. e porri Crocchette di pesce Ceci	Tortellini pomodoro Formaggio fresco Verdura fresca	Pasta al pesto Frittata Verdure lesse
<b>Lunedì 29</b>				
Pasta fantasia Bocconcini di tacchino Verdure lesse				

<b>MARZO</b>				
	<b>Martedì 1</b>	<b>Mercoledì 2</b>	<b>Giovedì 3</b>	<b>Venerdì 4</b>
	Pasta olio e formaggio Formaggio fresco Verdura fresca	Crema di carote + riso Cuori di merluzzo Piselli	Ravioli al rosè Prosciutto cotto Carote	Riso ai porri Bastoncini di pesce Verdura lessa
<b>Lunedì 7</b>	<b>Martedì 8</b>	<b>Mercoledì 9</b>	<b>Giovedì 10</b>	<b>Venerdì 11</b>
Risotto al pomodoro Arista Bietole saltate	Pasta aglio e olio Petto di pollo Verdure fresche	Minestra di fagioli Omelette Verdure fresche	Tortellini in brodo Pecorino fresco Patate arrosto	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Verdura lessa
<b>Lunedì 14</b>	<b>Martedì 15</b>	<b>Mercoledì 16</b>	<b>Giovedì 17</b>	<b>Venerdì 18</b>
Risotto al limone Platessa impanata Insalata mista	Pasta alla puttanesca Bocconcini di tacchino verdure lesse	Crema di verdure Prosciutto cotto Purè	Pasta al pomodoro Tonno Fagioli lessi	Risotto allo zafferano Crescenza Verdure fresche
<b>Lunedì 21</b>	<b>Martedì 22</b>	<b>Mercoledì 23</b>	<b>Giovedì 24</b>	<b>Venerdì 25</b>
Chicche al pesto frittata verdure fresche	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Spinaci	Risotto alla parmigiana Scaloppine alla salvia Fagiolini	Vacanze di Pasqua	Vacanze di Pasqua
<b>Lunedì 28</b>	<b>Martedì 29</b>	<b>Mercoledì 30</b>	<b>Giovedì 31</b>	
Vacanze di Pasqua	Vacanze di Pasqua	Pasta olio e formaggio Bocconcini di tacchino Verdure fresche	Minestra di ceci Hamburger Verdure lesse	

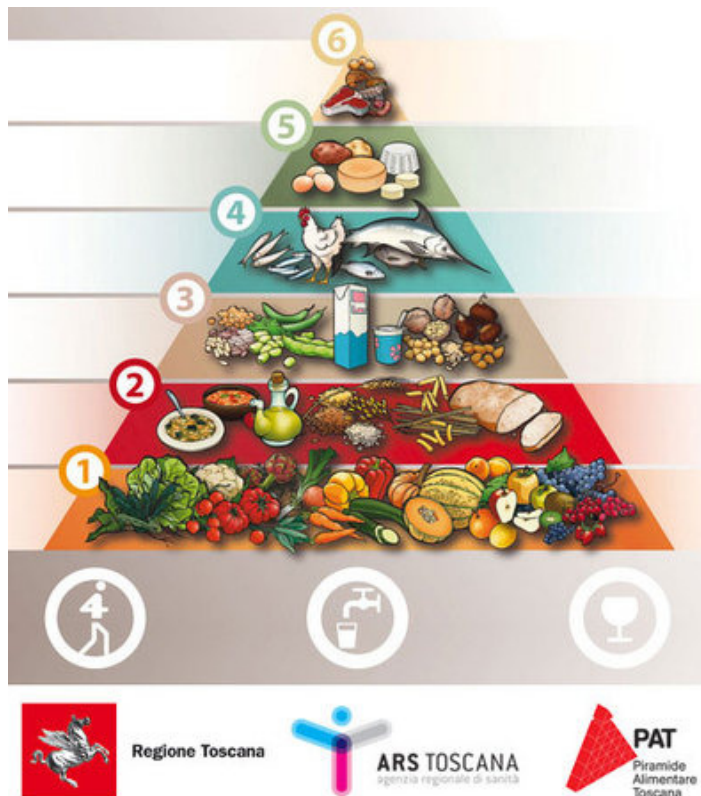
<b>APRILE</b>				

				<b>Venerdì 1</b>
				Minestra di verdura Bocconcini di mozzarella Verdure fresche
<b>Lunedì 4</b>	<b>Martedì 5</b>	<b>Mercoledì 6</b>	<b>Giovedì 7</b>	<b>Venerdì 8</b>
Risotto ai carciofi Scaloppine alla salvia Verdure saltate	Tortellini rosè Prosciutto cotto Verdure fresche	Pasta all'ortolana Merluzzo in salsa Spinaci	Minestra in brodo Pecorino fresco Patate arrosto	Pasta al pesto Bastoncini al forno Verdure lesse
<b>Lunedì 11</b>	<b>Martedì 12</b>	<b>Mercoledì 13</b>	<b>Giovedì 14</b>	<b>Venerdì 15</b>
Minestra di legumi Formaggio fresco Carote	Riso olio e formaggio Bocconcini di pollo alle erbe Verdure lesse	Pasta fantasia Platessa impanata Pomodori in insalata	Riso allo zafferano Arista Verdure lesse	Pizza prosciutto cotto Verdure fresche
<b>Lunedì 18</b>	<b>Martedì 19</b>	<b>Mercoledì 20</b>	<b>Giovedì 21</b>	<b>Venerdì 22</b>
Minestra in brodo veget Bocconcini di grana Patate arrosto	Ravioli pomodoro Prosciutto crudo Verdura fresca	Riso al pomodoro Formaggio fresco Verdure fresche	Pasta alle melanzane Hamburger al sugo Spinaci	Pasta al pomodoro Scaloppina al limone Verdura lessa
<b>Lunedì 25</b>	<b>Martedì 26</b>	<b>Mercoledì 27</b>	<b>Giovedì 28</b>	<b>Venerdì 29</b>
Festa della Liberazione	Pasta al ragù Bocconcini di mozzarella Verdure fresche	Pasta al burro Prosciutto cotto Verdure lesse	Riso al pomodoro Tacchino al latte Verdura fresca	Pasta olio e Formaggio Crocchette di pesce Spinaci lessi

<b>MAGGIO</b>				
<b>Lunedì 2</b>	<b>Martedì 3</b>	<b>Mercoledì 4</b>	<b>Giovedì 5</b>	<b>Venerdì 6</b>
Passato di verdura con riso Bastoncini di pesce Piselli	Pasta al pesto Hamburger con sugo Fagiolini	Fusilli tonno e pomodoro Stracchino Verdure fresche	Pasta olio e formaggio Frittata Spinaci saltati	Tortelli al ragù Bocconcini di mozzarella Insalata mista
<b>Lunedì 9</b>	<b>Martedì 10</b>	<b>Mercoledì 11</b>	<b>Giovedì 12</b>	<b>Venerdì 13</b>
Gnocchi al pesto Bresaola/prosciutto Verdure lesse	Pasta al pomodoro Ricotta Spinaci	Minestra in brodo Bocconcini di tacchino al forno Verdura fresca	Pasta aglio e olio Platessa impanata al limone Purè	Riso alla parmigiana Arista Verdure fresche
<b>Lunedì 16</b>	<b>Martedì 17</b>	<b>Mercoledì 18</b>	<b>Giovedì 19</b>	<b>Venerdì 20</b>
Risotto allo zafferano Bocc.ni di tacchino al forno Insalata mista	Pasta alla contadina Crocchette di pesce Verdure lesse	Passato di verdura con pastina Frittata Piselli	Pasta al pesto Arista al latte Verdure lesse	Pizza Prosciutto crudo Verdure fresche
<b>Lunedì 23</b>	<b>Martedì 24</b>	<b>Mercoledì 25</b>	<b>Giovedì 26</b>	<b>Venerdì 27</b>
Riso alle zucchine Bocc. di pollo al limone Verdure fresche	Ravioli burro e salvia Prosciutto cotto Piselli	Pasta olio e formaggio Scaloppine alla pizzaiola Verdure lesse	Pasta pomodoro merluzzo al forno Verdura fresca	Pasta pesto Formaggio fresco Pomodori / insalata
<b>Lunedì 30</b>	<b>Martedì 31</b>			
Riso alle zucchine Bocc. di pollo al limone Verdura fresca	Ravioli burro e salvia Prosciutto cotto Piselli			

<b>GIUGNO</b>				
		<b>Mercoledì 1</b>	<b>Giovedì 2</b>	<b>Venerdì 3</b>
		Pasta al pesto Petti di pollo alla salvia Verdure lesse	Festa della Repubblica	Ravioli al pomodoro Merluzzo in salsa Verdure fresche
<b>Lunedì 6</b>	<b>Martedì 7</b>	<b>Mercoledì 8</b>	<b>Giovedì 9</b>	<b>Venerdì 10</b>
Pasta olio e formaggio Stracchino Pomodori in insalata	Pasta alle melanzane Arista Verdure lesse	Pasta al latte Platessa impanata Ceci all'olio	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Verdure fresche	Risotto allo zafferano Petto di pollo al limone Verdure saltate
<b>Lunedì 13</b>	<b>Martedì 14</b>	<b>Mercoledì 15</b>	<b>Giovedì 16</b>	<b>Venerdì 17</b>
Gnocchi pomodoro Tacchino arrosto Verdure fresche	Pasta burro e formaggio Tonno Pomodori	Pasta pesto Prosciutto cotto Fagiolini Macedonia di frutta	Pasta alle zucchine Scaloppine alla salvia Spinaci	Crema di carote Crocchette di pesce Verdure fresche
<b>Lunedì 20</b>	<b>Martedì 21</b>	<b>Mercoledì 22</b>	<b>Giovedì 23</b>	<b>Venerdì 24</b>
Passato di verdure con riso Bocconcini di pollo Patate lesse	Pasta al pesto Caprese	Risotto alle zucchine Frittata / Uova sode Bietole	Pasta alle melanzane Scaloppine al limone Verdure fresche	Pasta pom. fresco Platessa impanata Verdure fresche
<b>Lunedì 27</b>	<b>Martedì 28</b>	<b>Mercoledì 29</b>	<b>Giovedì 30</b>	
Pasta olio e formaggio Arista al latte Zucchine lesse	Pasta al latte Prosciutto cotto Pomodori insalata	Festa del Patrono	Chicche al pomodoro Hamburger in salsa Verdure fresche	





in collaborazione con: STUDIO ELLE Nutrizione ed Alimenti di Luisa Setti- Viale Giovanni XXIII, 34 - 50032 - Borgo San Lorenzo (FI) - Tel. 055/8490760 - info@studioelle.biz