

AZIENDA SANITARIA LOCALE ROMA 1
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENU MENSILE MENSA SCOLASTICA:

SCUOLA INFANZIA

SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA SECONDARIA

COMPOSIZIONE : PRIMO PIATTO E FRUTTA

ANNO SCOLASTICO : 2025-2026 / MENÙ QUATTRO STAGIONI

MENU ELABORATO IN CONFORMITÀ A :

- LINEE GUIDA DI INDIRIZZO NAZIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
- LARN SINU
- LINEE GUIDA REGIONALI LAZIO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA

CRITERI GENERALI :

- GRAMMATURE RIFERITE AD ALIMENTO CRUDO
- CONDIMENTO : OLIO EVO
- SALE AGGIUNTO LIMITATO
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- PREPARAZIONI SEMPLICI, DIGERIBILI, ADATTE ALL'Età

MENU SETTIMANALE MENSA SCOLASTICA : INFANZIA-SCUOLA PRIMARIA

<u>1 SETTIMANA</u>	INVERNO	ESTATE
LUNEDI	PENNE AL SUGO DI POMODORO	PENNE AL SUGO/POMODORO FRESCO
MARTEDI	MINISTRA DI RISO E LENTICCHIE	RISO FREDDO E LENTICCHIE
MERCOLEDI	MINISTRONE PASSATO DI VERDURE CON PASTA CORTA	RIGATONI CON CREMA DI ZUCCHINE
GIOVEDI	PASTA E CECI	PASTA E CECI
VENERDI	PASTA AL PESTO LEGGERO	PASTA AL PESTO LEGGERO

FRUTTO DI STAGIONE

2 SETTIMANA

INVERNO

ESTATE

LUNEDI	CONCHIGLIE IN BIANCO (PARMIGIANO AGGIUNTO)	CONCHIGLIE IN BIANCO (PARMIGIANO AGGIUNTO)
MARTEDI	PASTA E FAGIOLI (CREMA DI FAGIOLI)	ORZO/FARRO/RISO E LEGUMI
MERCOLEDI	MINESTRA VEGETALE (PASSATO DI VERDURE CON DITALINI) O PASTA CON VERDURE ESTIVE	PASTA CORTA CON VERDURE DI STAGIONE
GIOVEDI	RISO AL POMODORO	RISO AL POMODORO
VENERDI	PASTA E PISELLI (CREMA DI PISELLI)	PASTA /RISO E PISELLI

FRUTTO DI STAGIONE

3 SETTIMANA

INVERNO

ESTATE

LUNEDI	PASTA AL PESTO	PASTA AI PESTO
MARTEDI	PASTA E LENTICCHIE (CREMA DI LENTICCHIE)	INSALATA ESTIVA DI LEGUMI E CEREALI
MERCOLEDI	RISO AL SUGO (LEGGERO)	RISO AL SUGO LEGGERO
GIOVEDI	FARFALLE CON CREMA DI ZUCCHINE O VERDURE DI STAGIONE	FARFALLE CON CREMA DI ZUCCHINE O CAROTE
VENERDI	PASTA E CECI (CREMA DI CECI)	PASTA E CECI

FRUTTO DI STAGIONE

4 SETTIMANA

INVERNO

ESTATE

LUNEDI	PASTA E PISELLI	PASTA/RISO E PISELLI
MARTEDI	PASTA CORTA E PATATE (MINESTRA)	PASTA CORTA E PATATE
MERCOLEDI	GOMITI AL SUGO	GOMITI AL SUGO
GIOVEDI	FUSILLI CON CREMA DI BROCCOLO ROMANO O VERDURA DI STAGIONE	FUSILLI CON VERDURE DI STAGIONE
VENERDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA (CON OLIO E PARMIGIANO)	RISOTTO ALLA PARMIGIANA

FRUTTO DI STAGIONE

MENU SETTIMANALE MENSA SCOLASTICA : SCUOLA SECONDARIA

I SETTIMANA

LUNEDI	PENNE AL SUGO DI POMODORO	PENNE AL SUGO/POMODORO FRESCO
MARTEDI	MINESTRA DI RISO E LENTICCHIE	RISO FREDDO E LENTICCHIE
MERCOLEDI	TORTELLINI DI CARNE ALL'OLIO EVO (PARMIGIANO AGGIUNTO AL PIATTO)	TORTELLINI DI CARNE ALL'OLIO (PARMIGIANO AGGIUNTO AL PIATTO)
GIOVEDI	PASTA E CECI	PASTA E CECI
VENERDI	PASTA AL PESTO LEGGERO	PASTA AL PESTO LEGGERO

FRUTTO DI STAGIONE

2 SETTIMANA

LUNEDI	CONCHIGLIE IN BIANCO (PARMIGIANO AGGIUNTO)	CONCHIGLIE IN BIANCO (PARMIGIANO AGGIUNTO)
MARTEDI	PASTA E FAGIOLI (CREMA DI FAGIOLI)	ORZO/FARRO/RISO E LEGUMI
MERCOLEDI	MINESTRA VEGETALE (PASSATO DI VERDURE CON DITALINI) O PASTA CON VERDURE ESTIVE	PASTA CORTA CON VERDURE DI STAGIONE
GIOVEDI	RISO AL RAGÙ DI TACCHINO	RISO AL RAGÙ DI TACCHINO
VENERDI	RIGATONI CON PISELLI E PROSCIUTTO COTTO A DADINI	RIGATONI CON PISELLI E PROSCIUTTO COTTO A DADINI

FRUTTO DI STAGIONE

3 SETTIMANA

LUNEDI	RISO AL PESTO	RISO AL PESTO
MARTEDI	PASTA E LENTICCHIE (CREMA DI LENTICCHIE)	INSALATA ESTIVA DI LEGUMI E CEREALI
MERCOLEDI	PASTA AL SUGO (LEGGERO)	PASTA AL SUGO LEGGERO
GIOVEDI	PASTA ALLA CARBONARA (PANCETTA MAGRA E UOVO PASTORIZZATO)	PASTA ALLA CARBONARA (PANCETTA MAGRA E UOVO PASTORIZZATO)
VENERDI	PASTA E CECI (CREMA DI CECI)	PASTA E CECI

FRUTTO DI STAGIONE

4 SETTIMANA

LUNEDI	PASTA E PISELLI	PASTA/RISO E PISELLI
MARTEDI	PASTA CORTA E PATATE (MINESTRA) PARMIGIANO FACOLTATIVO	PASTA CORTA E PATATE PARMIGIANO FACOLTATIVO
MERCOLEDI	PENNE AL SUGO CON TONNO	PENNE AL SUGO CON TONNO
GIOVEDI	FUSILLI CON CREMA DI BROCCOLO ROMANO O VERDURA DI STAGIONE CON ROBIOLINO	FUSILLI CON VERDURE DI STAGIONE CON ROBIOLINO
VENERDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA (CON OLIO E PARMIGIANO)	RISOTTO ALLA PARMIGIANA

FRUTTO DI STAGIONE

PORZIONI PER OGNI PIATTO

3 ANNI

PASTA/RISO 50 GR Più CONDIMENTO

PASTA E LEGUMI : 30 GR PASTA CON 30 GR LEGUMI SECCHI – 100 COTTI

PASTA E PATATE 30 GR PASTA – 70 GR PATATE

OLIO EVO 5- 10 ML

QUANDO AGGIUNGO : PARMIGIANO: 7-10 GR

FRUTTA 150 GR

4- 6 ANNI :

PASTA/RISO 50 -60 GR Più CONDIMENTO

PASTA E LEGUMI : 40 GR PASTA CON 30 GR LEGUMI SECCHI – 100 COTTI

PASTA E PATATE 40 GR PASTA – 70 GR PATATE

OLIO EVO: 10 ML

QUANDO AGGIUNGO : PARMIGIANO: 7-10 GR

FRUTTA 150-180 GR

7-9 ANNI

PASTA/RISO 60- 70 GR Più CONDIMENTO

PASTA E LEGUMI : 50 GR PASTA CON 40 GR LEGUMI SECCHI – 120 COTTI

PASTA E PATATE 50 GR PASTA – 100 GR PATATE

OLIO EVO: 10-15 ML

QUANDO AGGIUNGO : PARMIGIANO: 10 GR

FRUTTA 180 GR

10-12 ANNI

PASTA/RISO: 80 GR Più CONDIMENTO

PASTA E LEGUMI : 60 GR PASTA CON 40 GR LEGUMI SECCHI – 120 COTTI

PASTA E PATATE 60 GR PASTA – 100GR PATATE

TORTELLINI DI CARNE O PROSCIUTTO : 120-130 GR FRESCHI O 80-90 SECCHI

RIGATONI PISELLI E PROSCIUTTO : PISELLI 50 – 60 GR COTTI- PROSCIUTTO COTTO 25-30 GR

PASTA ALLA CARBONARA : UOVO PASTORIZZATO 50 GR – PANCETTA MAGRA 20 GR

OLIO EVO : 15-20 ML A PORZIONE NELLA PASTA (FATTA ECCEZIONE PER IL PIATTO CON ALL'INTERNO GIA FONTE DI PROTEINE E GRASSI , IN QUEL CASO OLIO 5 ML)

QUANDO AGGIUNGO : PARMIGIANO: 10 – 15 GR A PIATTO (FATTA ECCEZIONE PER IL PIATTO CON ALL'INTERNO FONTE DI PROTEINE E GRASSI, IN QUEL CASO 5 GR)

PASTA CON TONNO : TONNO AL NATURALE SGOCCIOLATO 50 GR – PASSATA DI POMODORO (FACOLTATIVA) 40 GR – OLIO EVO 5 GR

RISO AL RAGù DI TACCHINO : TACCHINO MACINATO 50 GR- VERDURE PER SOFFRITTO (CAROTE- SEDANOCIPOLLA) 20 GR – OLIO EVO 5 G

FUSILLI CON CREMA DI VERDURA E ROBIOLINO : VERDURE DI STAGIONE FRULLATE CON 30 GR ROBIOLA – OLIO EVO 5 G- LATTE 10 GR OPZIONALE PER AMMORBIDIRE LA CREMA

FRUTTA 200 GR

FRUTTA DI STAGIONE ALTERNANZA :

INVERNO : MELA, PERA, ARANCIA, MANDARINI , KIWI, BANANA

ESTATE : PESCA, ALBICOCCA, PRUGNA , MELA

VALIDITÀ MENU :

MENU INVERNALE :

TERZA-QUARTA SETTIMANA DI OTTOBRE – SECONDA SETTIMANA DI APRILE **MENU**

ESTIVO :

3-4 SETTIMANA DI APRILE - PRIMA –SECONDA SETTIMANA DI OTTOBRE

RIEPILOGO NUTRIZIONALE MEDIO (PRIMO CON FRUTTA)

ORDINE	KCAL	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	FIBRE
INFANZIA	450-550	12-15 G	70-80 G	10-13 G	5-6 G
PRIMARIA	500-650	14-17 G	80-90 G	12-18 G	6-7 G
SECONDARIA	600-800	18-22 G	95-115 G	14-20 G	7-8 G