A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali

Dietista

Comune di Rapolano Terme

Menù ESTATE per la Scuola Primaria

Anno scolastico 2025 – 2026

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana	6° settimana
Lunedì	Pasta al ragù (1,9) Mozzarella (7) Spinaci al limone Pane (1) Frutta di stagione	Insalata di pasta con pomodoro e formaggio (1,7) Frittata di zucchine (3) Carote filè Pane (1) Frutta di stagione	Pasta con pesto di zucchine • (1,5,7,8) Stracchino (7) Verdure miste di stagione al vapore Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al pesto (1,5,7,8) Petto di pollo al limone Insalata verde Pane (1) Frutta di stagione	Pasta alle melanzane (1) Roast beef Pomodori e cetrioli Pane (1) Frutta di stagione	Rigatoni al pomodoro (1,9) Uovo sodo con salsa verde (3) Carote cotte Pane (1) Frutta di stagione
Martedì	Pasta con pesto di zucchine • (1,5,7,8) Polpette di manzo (1,3,7) Insalata mista Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al pesto (1,5,7,8) Merluzzo panato (1,4) Pisellini Pane (1) Gelato (1,3,7)	Pizza margherita (1,7) Prosciutto crudo Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Cous cous con verdure (1,9) Mozzarella (7) Insalata di pomodori e basilico Pane (1) Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico (1) Uova strapazzate (3) Zucchine alla menta Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al pesto (1,5,7,8) Pesce gratinato al forno (1,4,7) Bietole al limone Pane (1) Yogurt (7)
Mercoledì	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia (1,3,5,7,8) Cuori di merluzzo al pomodoro (4) Fagiolini all'agro Pane (1) Frutta di stagione	Cous cous con verdure (1,9) Petto di pollo alla salvia Insalata mista Pane (1) Frutta di stagione	Riso al pomodoro (9) Polpette di pesce al forno (1,3,4) Zucchine alla menta Pane (1) Yogurt (7)	Pappa al pomodoro (1) Polpette di manzo (1,3,7) Carote filè Pane (1) Frutta di stagione	Pizza margherita (1,7) Prosciutto curdo o bresaola Insalata mista Frutta di stagione	Orzo / farro con ragù vegetale (1,9) Pollo arrosto Zucchine e melanzane Pane (1) Frutta di stagione
Giovedì	Riso al pomodoro (9) Tacchino al forno Zucchine saltate Pane (1) Frutta di stagione	Pasta pomodoro fresco e basilico (1) Cubetti di Grana padano (3,7) Melanzane e zucchine Pane (1) Frutta di stagione	Minestrone di verdure estive con pastina (1,9) Girello di vitello Patate arrosto Pane (1) Frutta di stagione	Passato di fagioli con pastina (1) Frittata al forno (3) Bietola saltata Pane (1) Frutta di stagione	Pasta all'olio (1) Merluzzo panato (1,4) Fagiolini al pomodoro Pane (1) Gelato (1,3,7)	Passato di legumi con pastina (1) Stracchino (7) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta di stagione

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali

Dietista

Venerdì	Passato di ceci con pasta (1) Omelette (3,7) Insalata di pomodori e basilico Pane (1) Frutta di stagione	Passato di verdure con pastina (1,9) Fettine di vitello alla pizzaiola Patate lesse Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al ragù (1,9) Uovo sodo con salsa verde (3) Insalata mista con pomodori Pane (1) Frutta di stagione	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia (1,3,5,7,8) Sogliola / platessa gratinata (1,4,7) Zucchine al tegame Pane (1) Frutta di stagione	Riso e piselli Primosale o caciotta (7) Cruditè di verdure miste (9) Pane (1) Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano (7) Straccetti di vitello Insalata mista Pane (1) Frutta di stagione

* il menù avrà inizio a partire dalla 1° settimana, salvo eccezioni dovute a festività o problematiche legate all'ordinazione della merce.
•Pesto di zucchine: zucchine, basilico, parmigiano, pinoli e olio.

Revisione del menù effettuata in seguito a Commissione Mensa del 17/04/2024.

Note al menù:

- A ogni pasto è prevista una porzione di frutta fresca di stagione e una porzione di pane in base alle grammature previste. Quando come contorno si consumano patate o legumi si consiglia di limitare il consumo di pane.

- Si raccomanda di prestare particolare attenzione alle modalità di taglio, preparazione e somministrazione di alcuni alimenti che potrebbero costituire un rischio specifico di soffocamento in funzione dell'età dei bambini che consumano il pasto, soprattutto di Asilo Nido e Scuola dell'Infanzia, facendo riferimento alle raccomandazioni previste dal documento "Linee d'indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute Giugno 2017.

In particolare:
• La carne e il pesce devono essere cotti fino a quando non diventano morbidi e poi devono essere tagliati in pezzi piccoli. Si deve prestare attenzione nel rimuovere nervature, filamenti, ossicini dalla carne e le lische dal pesce.

• Il prosciutto cotto deve essere tagliato in pezzi piccoli (massimo 1cm) somministrati singolarmente. Inoltre deve essere somministrato esclusivamente prosciutto cotto privo di glutine, lattosio e polifosfati.

• I formaggi a pasta filata vanno tagliati finemente. Tutti i formaggi proposti devono essere esclusivamente da latte pastorizzato.

• La verdura a foglia deve essere cotta fino a quando non raggiunge una consistenza morbida e poi tritata finemente. Qualora fosse consumata cruda, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti.

• I pezzi di frutta e verdura cruda o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (ad esempio la mela) e/o fibrosa (ad esempio sedano o ananas), devono essere cotte fino a che non raggiungono una consistenza morbida o devono essere grattugiate finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti e bucce.

• Le carote così come tutti gli altri alimenti a forma cilindrica (es: zucchine, cetrioli ecc.), devono essere tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione a rimuovere eventuali bucce.

• I pomodori, come altri alimenti di forma tondeggiante (polpette, uovo sodo ecc.), devono essere tagliati in pezzi piccoli (circa 5mm) e si deve prestare attenzione nel rimuovere i semi.

• I legumi devono essere cotti fino a quando non sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta oppure devono essere offerti in forma di creme/passati/purea. Preferire legumi decorticati.

• Utilizzare formati di pasta corta. Riso e altri cereali in chicchi devono essere ben cotti.

- Si raccomanda di utilizzare prosciutto cotto privo di glutine, lattosio e polifosfati e formaggi esclusivamente ottenuti da latte pastorizzato.

- Il filetto di pesce (merluzzo, sogliola, platessa..) panato può essere sostituito occasionalmente (non più di due volte) nel corso delle 6 settimane, con bastoncini di merluzzo panati o preparati con panatura di tipo industriale, selezionati e scelti secondo la normativa vigente in materia d'igiene alimentare (formine).
Il menù deve essere sottoposto alla validazione della ASL di zona ed ogni modifica permanente deve essere notificata al Comune di Rapolano Terme.

Le rettifiche del menù devono essere finalizzate ad un'ottimizzazione del servizio ristorativo e/o ad una riduzione degli sprechi e scarti alimentari. Pertanto è previsto e raccomandato il monitoraggio del gradimento dei pasti attraverso l'osservazione delle pietanze servite e non consumate, al fine di definire azioni di miglioramento,

secondo quanto indicato dal punto 1.4 delle Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica in Toscana (d.g.r.t. n. 898/2016, all. A).

Legenda Allergeni:

[Elenco delle sostanze o prodotti che provocano allergie (Allegato II del Reg. UE n. 1169/2011)]

[1]	Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne sciroppi di glucosio e maltodestrine a base di grano o orzo	[8]	Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (Amygdalus communis L.), nocciole (Corylus avellana), noci (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci di pecan [Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci macadamia o noci del Queensland (Macadamia ternifolia), e i loro prodotti
[2]	Crostacei e prodotti a base di crostacei	[9]	Sedano e prodotti a base di sedano.
[3]	Uova e prodotti a base di uova.	[10]	Senape e prodotti a base di senape.
[4]	Pesce e prodotti a base di pesce	[11]	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
[5]	Arachidi e prodotti a base di arachidi.	[12]	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO 2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
[6]	Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia	[13]	Lupini e prodotti a base di lupini.
[7]	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	[14]	Molluschi e prodotti a base di molluschi.