A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali

Dietista

Comune di Rapolano Terme

Menù **INVERNO per la Scuola Primaria** –

Anno scolastico 2025 – 2026 **revisione DIC.2025**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana	6° settimana
Lunedì	Passato di verdure con riso (9) Pollo al limone Patate arrosto Pane (1) Frutta di stagione	Pizza margherita (1,7,5,8) Prosciutto crudo Lattuga e radicchio rosso Frutta di stagione	Ravioli burro e salvia (1,3,7,5,8) Platessa / merluzzo gratinato (4) Carote al forno Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al pomodoro (1,9) Primosale (7) Pisellini Pane (1) Frutta di stagione	Passato di verdure con pastina o crostini di pane (1,9) Pollo arrosto Patate al forno Pane (1) Frutta di stagione	Pasta con verdure di stagione (1,9) Ricotta o stracchino (7) Zucca gialla al forno Pane (1) Frutta di stagione
Martedì	Pasta olio e parmigiano (1,7) Frittata al forno (3) Carote filé Pane (1) Frutta di stagione	Passato di verdure con farro (1,9) Platessa / merluzzo gratinato (1,4,7) Purè di patate (7) Pane (1) Yogurt (7)	Pasta all'olio (1) Cubetti di parmigiano (7) Zucca gialla gratinata (1,7) Pane (1) Frutta di stagione	Focaccia all'olio (1,5,8) Prosciutto cotto Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pasta con crema di piselli (1) Caciotta (7) Tris di verdure gratinate (cavolfiore, broccoli e carote) (1,7) Frutta di stagione	Passato di verdure con orzo (1,9) Petto di pollo panato (1) Patate arrosto Pane (1) Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al ragù (1,9) Cubetti di parmigiano (7) Spinaci all'olio Pane (1) Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) Tacchino al forno Finocchi e carote in insalata Pane (1) Frutta di stagione	Pennette pomodoro e ricotta (1,7) Frittata al forno (3) Cavolfiore gratinato (1,7) Pane (1) Frutta di stagione	Vellutata di zucca gialla con pastina o crostini di pane (1) Polpette di manzo (1,3,7) Purè di patate (7) Pane (1) Frutta di stagione	Pasta al pomodoro (1,9) Arista al forno Fagiolini Pane (1) Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro (1,3,5,7,8,9) Prosciutto cotto Lattuga e radicchio rosso Pane (1) Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pomodoro (1,9) Platessa / merluzzo gratinato (4) Pisellini Pane (1) Yogurt (7)	Pasta alla zucca gialla (1) Stracchino (7) Tris di verdure al forno (cavolfiore, carote e broccoli) Pane (1) Frutta di stagione	Passato di fagioli con pastina o crostini di pane (1,9) Roast beef Insalata mista Pane (1) Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) Platessa / merluzzo panato (1,4) Dadolata di verdure al forno (zucca gialla, carote, broccoli, cavolfiore, porri) Pane (1) Yogurt (7)	Risotto alla zucca gialla Uova strapazzate (3) Insalata mista (finocchi, lattuga, radicchio e carote) Pane (1) Pane (1) Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) Platessa / merluzzo gratinato (4) Carote filé Pane (1) Yogurt (7)
Venerdì	Risotto allo zafferano Polpette di manzo (1,3,7) Cavolfiore all'olio Pane (1)	Vellutata di ceci con pastina (1,9) Uova strapazzate (3) Spinaci saltati	Risotto ai porri Petto di pollo panato (1) Fagiolini stufati Pane (1)	Pasta con ragù di lenticchie rosse (1,9,5,8) Uova sode con salsa verde / maionese veg (3,5,6)	Pasta all'olio (1) Platessa / merluzzo gratinato (4) Carote al forno	Vellutata di ceci con pastina (1,9) Frittata al forno (3) Cavolfiore all'olio

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali

Dietista

	Frutta di stagione	Pane (1) Frutta di stagione	Frutta di stagione	Carote filé Pane (1) Frutta di stagione	Pane (1) Frutta di stagione	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.

Revisione del menù effettuata in seguito a Commissione Mensa del 10/12/2025.

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.