



COMUNE DI ROCCA SANTA MARIA

(Provincia di Teramo)

64010 ROCCA S. MARIA (TE) - tel. 0861/63122 - Fax: 0861/63279 -- C.F. 80005510674 -- P. IVA: 00412110678 -- E-MAIL: roccasm@roccasm.it - E-MAIL certificato: roccasm@pec.it

Servizi Demografici

Prot. 3078

Lì 22-10-2016

Spett.le

ASL – Serv. SIAN
C.da Casalena
c.a. Dott.ssa MARCONI

64100 TERAMO

OGGETTO: Servizio Refezione Scolastica per scuola primaria. Richiesta parere.

Dovendo attivare il servizio di refezione scolastica destinato ai n. 09 alunni frequentanti la scuola primaria sita in questo Comune in occasione dell'unico rientro settimanale, si chiede il parere da parte di Codesto Servizio per l'adozione del seguente menù (dei quali si allegano stampe per una immediata consultazione):

INVERNO

1° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Lunedì della 2^a Settimana;**

2° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Martedì della 4^a Settimana;**

3° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Mercoledì della 2^a Settimana;**

4° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Giovedì della 3^a Settimana;**

PRIMAVERA

1° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Lunedì della 3^a Settimana;**

2° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Martedì della 2^a Settimana;**

3° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Mercoledì della 4^a Settimana;**

4° giovedì:

Menu previsto per il giorno **Giovedì della 1^a Settimana;**

Si precisa che:

- I menu sono stati estrapolati dalla Linee di Indirizzo ASL in vigore;
- il servizio sarà destinato a massimo n. 09 alunni della scuola primaria;
- verrà svolto solo in occasione del rientro pomeridiano degli alunni (solo il giorno giovedì);
- ricorrendo all'acquisto dei generi alimentari la mattina del giovedì direttamente dall'alimentare sito in fraz. Imposte, i menu di cui sopra sono stati scelti in base alla immediata reperibilità dei prodotti occorrenti per la composizione dei piatti dal negozio citato;
- le quantità da acquistare saranno quelle necessarie in base alle presenze del giorno stesso.



IL RESPONSABILE
(Fabrizio SACCHETTI)

N° GIOVEDÌ

TERZA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDÌ (III° settimana PRIM-EST): pasta all'ortolana o insalata di pasta mediterranea, frittata al forno con spinaci, carote e finocchi alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
CIPOLLA, SEDANO, CAROTA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	ALLORO – ROSMARINO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
SPINACI	30	30	30	SURGELATI. In alternativa verdure di stagione a piacere
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	30	30	40	
FINOCCHI	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta all'ortolana (ragù vegetale): tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e a piacere aggiungere gli aromi (alloro/rosmarino), cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (15 minuti circa). A fine cottura salare e togliere gli aromi. Passare il tutto e condire la pasta aggiungendo un filo d'olio extra vergine d'oliva e parmigiano

Frittata al forno con spinaci: lavare accuratamente le uova ed asciugarle bene con carta assorbente. Lessare gli spinaci in pochissima acqua, strizzarli e tritarli finemente. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte ; aggiungere al composto gli spinaci tritati e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote e finocchi alla julienne: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

2° GIOVEDÌ

SECONDA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (II° settimana PRIM-EST): risotto gamberetti e zucchine, crescenza o parmigiano a tocchetti, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
RISO	60	70	90	BRILLATO
GAMBERETTI	40	40	60	SGUSCIATI SURGELATI
ZUCCHINE	30	30	30	
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	
CRESCENZA	50	60	80	DI MUCCA
INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	
PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Risotto gamberetti e zucchine: lavare e mondare le zucchine, tagliare a rondelle e far rosolare in una padella con olio e cipolla o aglio a piacere. Aggiungere un po' d'acqua del riso qualora le zucchine si dovessero asciugare troppo. Aggiungere i gamberetti puliti e sgusciati. Ultimare la cottura, e profumare con aromi (es. prezzemolo). A piacere è possibile frullare parte delle zucchine per ottenere un condimento cremoso. Ulteriore variante con aggiunta di pomodorini a spicchi.

Crescenza

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, ricia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

Varianti

SECONDO (crescenza o tocchetti di parmigiano) è possibile sostituire la crescenza con tocchetti o scaglie di parmigiano, eventualmente insieme all' insalata, nelle quantità di 30 g per la scuola dell'infanzia, 40 g per la scuola primaria e 50 g per la scuola media.

3° GIOVEDÌ

QUARTA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDÌ (IV° settimana PRIM-EST): pasta e legumi o farro in insalata con legumi e ortaggi, frittata al forno con patate, lattuga a striscioline, **dolce**

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua leggermente salata e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirli ai legumi.

Frittata al forno con patate: Lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

DOLCE vedere scheda dolci pag. 119

4° GIOVEDÌ

PRIMA SETTIMANA PRIMAVERA ESTATE - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDÌ (1° settimana PRIM-EST): pasta con tonno e pomodorini, prosciutto crudo, insalata lattuga, carote e finocchi

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	
TONNO SOTT'OLIO	10	20	30	SGOCCIOLATO
POMODORINI	30	30	30	CILIEGINO O DATTERINO
CIPOLLA o AGLIO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	PREZZEMOLO – BASILICO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
------------------	----	----	----	--

LATTUGA	20	20	20	
CAROTE	20	20	30	
FINOCCHI	20	20	30	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con tonno e pomodorini: Far rosolare in una padella con un po' d'olio l'aglio o la cipolla. Aggiungere i pomodorini lavati e mondati, tagliati a cubetti. Dopo qualche minuto aggiungere il tonno ben sgocciolato, insaporire con prezzemolo o basilico. Una volta cotta la pasta condire con il sugo di tonno e pomodorini.

Prosciutto crudo

Insalata lattuga, carote e finocchi: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote e i finocchi, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

1° GIOVEDÌ

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

LUNEDÌ (II° settimana AUT-INV): pasta in bianco olio e parmigiano, ciliegine di mozzarella o caciottina, insalata mista

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	GRANO DURO
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

CILIEGINE DI MOZZARELLA	50	60	80	
-------------------------	----	----	----	--

INSALATA MISTA	60	60	80	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, RADICCHIO (a seconda della disponibilità)
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta in bianco olio e parmigiano: lessare la pasta, scolarla e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano ed eventualmente un po' d'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.

Ciliegine di mozzarella o caciottina nella stessa quantità indicata in tabella.

Insalata mista: tagliare finemente gli ortaggi (lattuga, riccia, cappuccio, radicchio) condire con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

2° GIOVEDÌ

QUARTA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MARTEDI (IV° settimana AUT-INV): pasta e piselli, prosciutto crudo/cotto, carote alla julienne e cappuccio

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITA' grammi	PRIMARIA QUANTITA' grammi	MEDIE QUANTITA' grammi	NOTE
PASTA	60	70	90	DI SEMOLA
PISELLI	40	40	40	SURGELATI
CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
PARMIGIANO REGGIANO	5	8	10	GRATTUGIATO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

PROSCIUTTO CRUDO	30	40	50	DOP SAN DANIELE O PARMA STAGIONATURA min 15 mesi
------------------	----	----	----	--

CAVOLO CAPPUCCIO	30	30	40	
CAROTE	30	30	40	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta e piselli: Cuocere i piselli in poca acqua, con filo d'olio e la cipolla a spicchi. Cuocere finché diventano teneri, rimuovere la cipolla e salare. Lessare la pasta, scolare e condire con i piselli, olio extravergine d'oliva e parmigiano. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale o acqua di cottura se si vuole ottenere una consistenza brodosa.

Prosciutto crudo o in alternativa nella stessa quantità prosciutto cotto magro (senza lattosio, glutine e polifosfati aggiunti)

Carote alla julienne e cappuccio: mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a listarelle sottilissime. Tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire il tutto con un pizzico sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone.

3° GIOVEDÌ

SECONDA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

MERCOLEDÌ (II° settimana AUT-INV): orzo o pasta con legumi, sformato di patate, lattuga a striscioline

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
ORZO	45	65	65	PERLATO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	20	20	

PATATE	80	80	150	
MOZZARELLA	15	15	25	
PROSCIUTTO COTTO	15	15	25	SENZA LATTOSIO, GLUTINE E POLIFOSFATI AGGIUNTI
UOVA	10	10	10	Utilizzare circa 2 UOVA PER 10 BAMBINI
PARMIGGIANO REGGIANO	3	3	5	GRATTUGIATO
LATTE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SE NECESSARIO

LATTUGA	40	40	60	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Orzo o pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Lessare l'orzo in un tegame a parte e una volta cotto unirlo ai legumi.

Sformato di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il prosciutto cotto tagliato a cubetti piccoli, il parmigiano, l'uovo sbattuto e se necessario aggiungere il latte per amalgamare meglio il composto. Disporre il composto in una teglia da forno leggermente unta. Cuocere in forno ben caldo (180°C) per 30 minuti circa.

Lattuga a striscioline: mondare e lavare la lattuga, tagliarla a listarelle e condirla con olio extravergine d'oliva.

Varianti **PRIMO** (orzo o pasta con legumi): è possibile sostituire l'orzo con la pasta o con il riso nella quantità di 40 g per l'infanzia, 60 g per primaria e medie.

4° GIOVEDÌ

TERZA SETTIMANA AUTUNNO INVERNO - INFANZIA PRIMARIA MEDIE -

GIOVEDÌ (III° settimana AUT-INV): pasta con legumi, frittata al forno con patate, carote alla julienne

ALIMENTO	INFANZIA QUANTITÀ grammi	PRIMARIA QUANTITÀ grammi	MEDIE QUANTITÀ grammi	NOTE
PASTA	40	60	60	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	30	30	40	A ROTAZIONE: LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI N.B. Il peso dei legumi freschi o in scatola è di 60 g per infanzia e primaria, 120 g per medie
SALSA DI POMODORO	20	20	20	PASSATO O PELATI FRULLATI per lenticchie e fagioli (in bianco per ceci)
TRITO SEDANO, CAROTA E CIPOLLA	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
AROMI A PIACERE	Q.B.	Q.B.	Q.B.	rosmarino/alloro/salvia
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	8	8	

UOVO	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	
PATATE	20	20	20	
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5	GRATTUGIATO
LATTE	q.b. se necessario	q.b. se necessario	q.b. se necessario	

CAROTE	60	60	80	
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	5	

PANE	40	50	60	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	200	

Pasta con legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere con l'ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi (a rotazione: lenticchie, fagioli, ceci) in abbondante acqua e addizionata di un pizzico di bicarbonato di sodio e aromi a piacere (rosmarino/alloro/salvia).

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio e fare scaldare. Aggiungere o la conserva di pomodoro o un trito di ortaggi (sedano, carota, cipolla), diluire con un po' di acqua e far cuocere. In seguito unire al pomodoro o agli ortaggi i legumi già cotti con tutta l'acqua alla casseruola rimuovendo gli aromi, continuare la cottura. Se lo si desidera passare una parte dei legumi al passaverdura. Cuocere la pasta in un tegame a parte e una volta cotta unirli ai legumi.

Frittata al forno con patate: lavare, sbucciare e tagliare le patate in piccoli cubetti, lessarle. Una volta cotte tenere da parte. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano, una minima quantità di sale, ed eventualmente un po' di latte; aggiungere al composto le patate lesse e versarlo in una teglia con carta forno. Infornare a temperatura media per circa 15-20 minuti.

Carote alla julienne o grattugiate: tagliare a fili (julienne) o grattugiare le carote, condire con olio extra vergine d'oliva, una minima quantità di sale ed eventualmente succo di limone.

Varianti PRIMO (pasta e legumi): è possibile sostituire la pasta con il riso nella stessa quantità della pasta (40 g per l'infanzia, 60 per primaria e medie) oppure con **orzo o farro** aumentando la quantità di quest'ultimi a 45 g per l'infanzia, 65 per primaria e le medie.