



COMUNE DI CASPERIA

(*Provincia di Rieti*)

CAP 02041

e-mail: comunedicasperia@libero.it

Tel. (0765) 63026 - 63064 / Fax 63710

Prot. N. 5919

Addì 30 ottobre 2019

Al Dirigente Scolastico
dell'Istituto Comprensivo Di Casperia
Dott. ssa Maria Rita DE SANTIS
02041 Casperia (RI)

Spett.le
Soc. Coop Esperienze '84 a.r.l.
Via F. Petrarca,4
02037 poggio Moiano (RI)

Oggetto: comunicazione menù ed inizio mensa scolastica per l'a.s. 2019 –2020.

Con la presente si comunica che il servizio mensa scolastica per l' Istituto Comprensivo di Casperia sarà svolto dalla ditta Soc. Coop. Esperienze '83 a.r.l. di Poggio Moiano (RI), avrà inizio lunedì 04 novembre 2019 e sarà articolata nella seguente maniera:

- scuola dell'infanzia dal lunedì al venerdì il pasto è previsto per le ore 12,00;
- scuola primaria lunedì - martedì e venerdì il pasto è previsto alle ore 12,30;
- scuola secondaria di primo grado martedì e venerdì il pasto è previsto alle ore 13,45;

In allegato alla presente si rimette il menù per il servizio mensa per la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo di Casperia

Cordiali saluti.

f.to Il responsabile del Servizio Amministrativo
(Dott.ssa Filma Di Trollo)



COMUNE DI CASPERIA

MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: APRILE - MAGGIO - GIUGNO

PRIMA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA CON ZUCCHINE	PASTA ALLA NORMA	PASTA IN BIANCO
SECONDO	ARISTA (ARROSTO)	PROSCIUTTO E FORMAGGIO	SPEZZATINO DI TACCHINO

SECONDA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL RAGU - BIANCO E PISELLI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	RISO AL POMODORO
SECONDO	COTOLETTE DI POLLO (PANATE)	SCALOPPINE LIMONE O LATTE	PLATESSA (PANATA)

TERZA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	LASAGNA	PASTA AL PESTO	PASTA BURRIO E SALVIA
SECONDO	CAPRESE	HAMBURGERS DI MANZO	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA-UOVO)

QUARTA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA FREDDA	FETTUCCINE AL POMODORO E BASILICO	PASTA AL RAGU - BIANCO E PISELLI
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	CAPRESE	POLPETTE

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 30 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO
CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE
FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

COMUNE DI CASPERIA

MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: NOVEMBRE - GENNAIO - MARZO

PRIMA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENEDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTICCIO ALLA BOLOGNOSE	RISO AL POMODORO	PASTA IN BIANCO
SECONDO	COSCE DI POLLO	POLPETTE	PLATESSA ALLA MUGNAIA

SECONDA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENEDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	RISO ALLA PIZZAIOLA	PASTA IN BIANCO	LASAGNE
SECONDO	HAMBURGERS	FORMAGGIO	AFFETTATI

TERZA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENEDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	RISO AL POMODORO
SECONDO	ARISTA (arrosto)	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE

QUARTA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENEDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	RISO AL RAGU'	TORTELLINI PANNA PISELLI E PROSCIUTTO COTTO
SECONDO	FORMAGGI	ARISTA (ARROSTO)	PLATESSA ALLA MUGNAIA

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 30 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

COMUNE DI CASPERIA

MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: OTTOBRE - DICEMBRE - FEBBRAIO

PRIMA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	RISO AL RAGU'	PASTA AL TONNO
SECONDO	COTOLETTE DI POLLO	ARISTA (ARROSTO)	BASTONCINI DI PESCE

SECONDA SETTIMANA

MARTEDI'		GIOVEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	PASTICCIO ALLA BOLOGNOSE	PASTA AL PESTO	RISO AL POMODORO
SECONDO	SCALOPPINA AL LIMONE O AL LATTE	AFFETTATO E FORMAGGIO	FILETTO DI PLATESSA (PANATA)

TERZA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	TORTELLINI AL POMODORO	PASTA AL TONNO	PASTA AL POMODORO
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	BASTONCINI DI PESCE	POLPETTE

QUARTA SETTIMANA

MARTEDI'		MERCOLEDI'	VENERDI'
primaria - secondaria		primaria	primaria - secondaria
PRIMO	LASAGNA	PASTA IN BIANCO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
SECONDO	STRACCHINO/GALBANINO ASIAGO/MOZZARELLA UNO SOLO	SPEZZATINO DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 30 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA. CONTORNO DI PATATE
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA. YOGURT O GELATO

COMUNE DI CASPERIA

MENU' SCUOLA INFANZIA MESI: APRILE- MAGGIO -GIUGNO

PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
PRIMO	PASTA CON ZUCCHINE	RISO AL POMODORO	VELLUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL TONNO
SECONDO	ARISTA (ARROSTO)	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	POLPETTE	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA-UOVO)	PLATESSA (PANATA)

SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
PRIMO	RISO AL POMODORO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA FREDDA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL POMODORO E BASILICO
SECONDO	FRITTATA	HAMBURGERS DI MANZO	ARROSTO DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO	STRACCETTI DI MANZO	BASTONCINI

TERZA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
PRIMO	LASAGNA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL PESTO	VELLUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	RISO AL POMODORO
SECONDO	CAPRESE	POLPETTE	SPEZZATINO DI TACCHINO	COTOLETTE DI POLLO	PLATESSA

QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
PRIMO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA ALLA NORMA	PASTA IN BIANCO	PASTA POMODORO E BASILICO	PASTA IN BIANCO
SECONDO	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE	STRACCETTI DI MANZO	FRITTATA	PLATESSA

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 25 GR.

CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE

FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

COMUNE DI CASPERIA

MENU' SCUOLA DELL' INFANZIA MESI: OTTOBRE- NOVEMBRE-DICEMBRE-GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO

PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'
PRIMO	PASTA AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	RISO AL POMODORO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA AL POMODORO
SECONDO	FRIITATA	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA E UOVO)	PLATESSA

SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'
PRIMO	TORTELLINI AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	VELUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	RISO AL POMODORO	PASTA AL TONNO
SECONDO	MOZZARELLA O FORMAGGIO (MANZO)	FETTINA ALLA PIZZAIOLA	SCALOPPINA AL LATTE	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	BASTONCINI

TERZA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'
PRIMO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA IN BIANCO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL PESTO	RISO AL POMODORO
SECONDO	POLPETTE	COSCIO DI POLLO	FRIITATA	SPEZZATINO DI TACCHINO	PLATESSA

QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERGI'
PRIMO	PASTA ALLA PIZZAIOLA	PASTA IN BIANCO	LASAGNA	VELUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	PASTA IN BIANCO
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO	COTOLETTE DI POLLO	MOZZARELLA O FORMAGGIO	ARISTA (ARROSTO)	PLATESSA

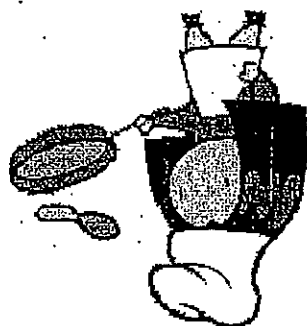
PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 25 GR.
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

GRAMMATURE VARI ALIMENTI AL NETTO SCARTI PER FASCE D'ETA'

PRANZO

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA INF
PANE	30	40	60
PASTA O RISO (asciutti)	50	70	80
PASTA O RISO (minestre)	25	30	40
RAVIOLI	60	80	100
TORTELLINI (asciutti)	60	80	100
TORTELLINI (brodo)	40	50	60
GNOCCHI	150	180	210
BASE PER PIZZA	80	120	160
PARMIGIANO GRATT.	5	5	5
OLIO extravergine di oliva(per condire a pasto in totale)	15	15	15
POMODORI PELATI	60	70	80
TONNO PER PASTA	20	20	30
LEGUMI (freschi contorno/minestre)	60	80	90
PISELLI (freschi o surgelati)	40	60	70
CARNE BOVINO/SUINO (arrosto-fettine)	60	80	100
CARNE MACINATA (polpette)	50	60	70
CARNE PER RAGU	20	30	40
POLLO O TACCHINO (petti)	70	90	120
POLLAME CON OSSA	120	140	180
PESCE CONDIMENTO	15	20	30
FILETTO PESCE	80	100	120
POLPETTE PESCE	50	60	70
TONNO AL NATURALE O SOTTOILIO	60/50	80/70	100/90
UOVA (SODE O OMELETTE)	1	1 e mezzo	2
FORMAGGI MOLLI (mozzarella, stracchino, caciottella, yocca, ecc)	70	80	100
RICOTTA PER PASTA	20	30	40
MOZZARELLA PER PIZZA	40	50	60
PROSCIUTTO (crudo e cotto)-BRESSOLA	50	60	70
VERDURA COTTA	90	120	150
VERDURA PER MINESTRONE	60	70	100
CAROTE CRUDE	80	90	100

PATATE (PURE)	100	120	130
PATATE (LESSE O FORNO)	120	150	200
INSALATA VERDE	80	100	120
INSALATA DI POMODORI	80	100	120
INSALATA DI FINOCCHI	80	100	120
FRUTTA DI STAGIONE	120-130	130-150	150-200
SUCCO DI FRUTTA (non zuccherato)	120	150	200
YOGURT	125	125	125
GELATO	75	75	75



STAGIONALITA' FRUTTA E VERDURA

FRUTTA

GEN	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	mele	perse	pompelmi
FEB	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
MAR	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
APR	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
MAG	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
GIU	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
LUG	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
AGO	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
SET	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
OTT	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
NOV	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	
DIC	arance	cedrina	kiwi	limoni	mandarini	perse	pompelmi	

VERDURA

GEN	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
FEB	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
MAR	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
APR	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
MAG	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
GIU	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
LUG	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
AGO	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
SET	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
OTT	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
NOV	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca
DIC	asparagi	bietole	carciofi	carote	cavoli	broccoli	verza	cicoria	cime di rapa	finocchi	insalata	porro	prezemmolo	ravanelli	rucola	sedano	spinaci	zucca