

Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

(INFANZIA- PRIMARIA)

AUTUNNO/INVERNO

A.S. 2025/2026

MENU	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta con lenticchie (passati per le materne) Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Zucca al forno con odori Panino Yogurt**	LUNEDÌ Risotto alla zucca Filetto di platessa*** impanato al forno Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta fresca al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoli*** gratinati al forno/bietola*** saltata Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Pasta integrale al pomodoro Hamburger di pollo al forno Patate al forno Panino Yogurt**
MERCOLEDÌ Vellutata di verdure con orzo/crostini di pane Frittata al forno con prosciutto cotto e provola Insalata verde mista Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta con fagioli (passati per le materne) Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci*** al burro o saltati in padella Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Risotto allo zafferano Pesce in umido (merluzzo) Finocchi*** lessi con odori Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Trancio di pizza margherita Formaggio fresco spalmabile Insalata verde Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta alla bolognese Lonza di maiale al forno gratinata Spinaci*** saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta fresca al pomodoro Fusi di pollo al forno Broccoli e patate gratinati al forno Panino Frutta di stagione

* In base alla disponibilità stagionale

** Alla frutta, ma privo di pezzi- no kiwi

*** Prodotto fresco o surgelato

**** Una volta al mese, in occasione della pizza, giornata di educazione alimentare con piatto unico: pinzimonio di verdure (carote e finocchi o pomodori), trancio doppio di pizza, frutta di stagione.



Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI (INFANZIA- PRIMARIA) AUTUNNO/INVERNO A.S. 2025/2026

MENÙ	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDÌ Pasta e piselli (passati per le materne) Filetto di platessa*** gratinato al forno Spinaci***saltati Panino Yogurt**</p> <p>MARTEDÌ Pasta fresca al pomodoro Lonza di maiale panata al forno Zucca al forno con odori Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDÌ Risotto con radicchio e speck Bocconcini di mozzarella Insalata verde mista Panino Frutta di stagione</p> <p>GIOVEDÌ Pasta al pomodoro con tonno Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Finocchi***lessi con odori Panino Frutta di stagione</p> <p>1=VENERDÌ Vellutata di verdure con orzo/crostini di pane Straccetti di vitello alla pizzaiola Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDÌ Riso al pomodoro Platessa o merluzzo in umido Piselli***e carote*** Panino Frutta di stagione</p> <p>MARTEDÌ Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata verde Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDÌ Pasta con ceci (passati per le materne) Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno Fagiolini ***lessi Panino Frutta di stagione</p> <p>GIOVEDÌ Tortellini al pomodoro Frittata al forno/uova sode Insalata mista Panino Frutta di stagione</p> <p>VENERDÌ Risotto con zucca Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Panino Yogurt**</p>

* In base alla disponibilità stagionale

** Alla frutta, ma privo di pezzi- no kiwi

*** Prodotto fresco o surgelato

1=Menu per le primarie che fanno rientro: Pizza margherita, prosciutto cotto s.p., insalata verde, patate, panino, frutta.



Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

(INFANZIA- PRIMARIA)

PRIMAVERA/ESTATE

A.S. 2025/2026

MENÙ

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta al pomodoro Filetto di platessa panato al forno Insalata mista Panino Yogurt***	LUNEDÌ Insalata di riso/riso al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno Bietola***saltata Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta con crema di zucchine Fusi di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione	****MARTEDÌ Trincio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Riso con lenticchie (passate per le materne) Filetto di merluzzo*** impanato al forno/lesso ad insalata Carotine lesse/al forno Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo o platessa Carotine al forno Panino Yogurt**
GIOVEDÌ Pasta alla bolognese Arrosto di tacchino Zucchine*** gratinate Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Pasta fredda con provola e pomodorini Hamburger di legumi al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta con crema di melanzane e tonno (rossa) Formaggio a pasta molle Insalata di pomodori e patate Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta con pomodoro Cotoletta di pollo al forno Melanzane al forno con odori Panino Frutta di stagione

* in base alla disponibilità stagionale - ** Alla frutta, ma privo di pezzi – no kiwi - ***Prodotto fresco o surgelato

**** Una volta al mese, in occasione della pizza, giornata di educazione alimentare con piatto unico: pinzimonio di verdure (carote e finocchi o pomodori), trincio doppio di pizza, frutta di stagione.



Comune di Montalto Uffugo

(INFANZIA- PRIMARIA)
PRIMAVERA/ESTATE
A.S. 2025/2026

MENÙ	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Farfalle con crema di zucchine e tonno Rotolino di frittata al forno Melanzane con pomodorini gratinate al forno Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta fresca con pesto e patate Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Fagiolini***lessi Panino Banana
MARTEDÌ Pasta integrale alla bolognese Lonza di maiale al forno Fagiolini*** lessi Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Tortellini con piselli*** Prosciutto cotto s.p. Insalata mista Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta con lenticchie (passate per le materne) Platessa o merluzzo ad insalata con patate Carotine al forno Panino Yogurt**	MERCOLEDÌ Riso al pomodoro Filetto di platessa*** impanato al forno Spinaci*** saltati in padella Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Lasagne al forno Prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Trancio di pizza margherita Caprese (mozzarella e pomodoro) Panino Frutta di stagione
1=VENERDÌ Pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci*** al burro o saltati in padella Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta fredda con provola, pomodorini e tonno Tocchetti di pollo gratinati/panati al forno Caponata al forno Panino Yogurt**

* in base alla disponibilità stagionale - ** Alla frutta, ma privo di pezzi – no kiwi - ***Prodotto fresco o surgelato

1=Menu per le primarie che fanno rientro: Pizza margherita, prosciutto cotto s.p., insalata verde, panino, frutta.

