







LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1 SETTIMANA</b>				
Pasta semi integrale al sugo di broccoli <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con farro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta* Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Crostatina Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto con zucca gialla <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.
<b>2 SETTIMANA</b>				
Pasta semi integrale al pomodoro <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: crackers	Risotto al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Vellutata di verdure con corallini di farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta al ragù di <b>legumi</b> <sup>6</sup> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>3 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Torta di carote Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta* Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto con <b>piselli</b> * <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Orzo in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio E.V.O.
<b>4 SETTIMANA</b>				
Risotto allo zafferano <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con orzo <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Patate al forno /verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pinzimonio di verdure <b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini	Pasta semi integrale al ragù di <b>pesce fresco</b> <sup>1</sup> <b>formaggio</b> <sup>5</sup> verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>5 SETTIMANA</b>				
Pasta al pomodoro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Riso all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta in <b>salsa aurora</b> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura* cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Crostatina Spuntino: frutta fresca di stagione

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
Corallini di farro in brodo vegetale e di <b>legumi</b> <sup>6</sup> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate lesse/ purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto al ragù di <b>pesce fresco</b> <sup>1</sup> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini	Pasta semi integrale al pomodoro e basilico <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
<b>7 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Crostatina Spuntino: frutta fresca di stagione	Vellutata di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con orzo <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o	Risotto alla zafferano <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>8 SETTIMANA</b>				
Risotto alla zucca <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente/marmellata	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con farro <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta / frutta fresca di stagione	Pinzimonio di verdure <b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta semi integrale al ragù vegetale /al ragù di <b>pesce fresco</b> <sup>1</sup> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: spremuta d'arancia / succo di frutta 100% e grissini
<b>9 SETTIMANA</b>				
Pasta al sugo aromatico <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta semi integrale al ragù bianco di verdure <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto al radicchio IGP /al ragù vegetale <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura* cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Torta di carote / torta allo yogurt Spuntino: frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> <sup>6</sup> con farro / corallini di farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone

## NOTE:

Lo spuntino riportato nel menù è previsto a metà mattinata.

Per mostrare visivamente la varietà del menù proposto per quanto riguarda le fonti proteiche, queste sono state evidenziate con colori diversi, i quali sono indicati nella legenda sottostante.

**Legenda colori fonti proteiche:** Legumi  Formaggi  Carne  Pesce  Uova  Piatto unico 

- 1) Pesce:** (zona FAO 37.2.1. – zona FAO 27 origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici fresche/ sardine fresche al forno, polpettine o burger di pesce fresco, burger di pesce fresco, filetti di sgombrò all'olio, ragù di pesce fresco, ragù di seppia fresca (primo piatto);  
*La preparazione delle polpette / burger sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, sardine, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini; per il progetto di educazione alimentare proposto dalla Camst "sano come un pesce" potranno essere proposte anche altre specie ittiche;*
- 2) Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (primo piatto), lasagne (primo piatto), tortellini di carne (primo piatto);
- 3) Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino alla pizzaiola;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne, straccetti di vitellone al pomodoro, arista di maiale al forno, polpette di carne al pomodoro, hamburger di carne; lasagne al ragù di carne (primo piatto), tortellini di carne al ragù vegetale (primo piatto); ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino DOP, mozzarella, stracchino, asiago DOP, ricotta, salsa aurora (primo piatto), parmigiano, casatella trevigiana DOP, primo sale;
- 6) Legumi:** crocchette di legumi, crocchette di legumi e miglio, lenticchie al pomodoro, sformatino di legumi e miglio, polpettine di legumi agli aromi, burger di legumi, fagioli al pomodoro, sformatino di legumi, piselli\* al porro (contorno), piselli\* e carote (contorno) minestrone / passato / vellutata di verdure e legumi con cereale (primo piatto), sugo con piselli\* (primo piatto), ragù di legumi (primo piatto);  
*La preparazione delle polpette/burger/sformatino sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;*
- 7) Piatto unico:** lasagne al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù vegetale, tortellini di carne al ragù vegetale;

**Verdura cruda:** insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavolo cappuccio;

**Verdura cotta:** spinaci\* all'olio, spinaci\* all'olio e parmigiano, cavolfiore gratinato, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole\* all'olio, zucca al forno, carote sabbiate, carote al vapore, finocchi gratinati, carote e piselli\*, ratatouille di verdure.

**Patate:** patate lesse, purè di patate, patate al forno.

**Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne (manzo, pollo, tacchino), cereali (orzo, farro, riso, miglio), pasta / pastina di grano duro, pasta semi integrale di grano duro, pastina di farro, farina, legumi (ceci, lenticchie, fagioli), pane fresco comune e integrale, prodotti ortofruttili freschi, confettura di frutta, olio e.v.o;

**Prodotti di origine biologica italiani:** yogurt intero, mozzarella, stracchino, asiago DOP, pomodori pelati, prodotti ortofruttili freschi, uova di gallina in guscio, uova pastorizzate, cracker, barretta di cioccolato fondente, latte UHT, verdure surgelate, biscotti, succhi di frutta 100% frutta;

**Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne di maiale, ricotta vaccina, primo sale, pasta fresca all'uovo, dolci da forno artigianali e pizza (focaccia al rosmarino, pizza rossa);

**Prodotti DOP:** Parmigiano Reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), Asiago bio DOP, Casatella trevigiana bio DOP, Montasio DOP.

**Prodotti IGP:** Radicchio trevigiano bio IGP

**Prodotti Bio Equosolidali:** barretta di cioccolato fondente, banane

\* Prodotto surgelato.

Il menù potrebbe essere modificato in caso di eventi non programmabili o per cause di forza maggiore.

**Comune di Jesi e Monsano - Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione**

Azienda Sanitaria Territoriale di Ancona  
U.O.C. Igiene degli Alimenti della Nutrizione  
LUCA BELLI  
Dirigente Biologo  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

*Luca Belli*

