







LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1 SETTIMANA</b>				
Pasta al ragù di <b>lenticchie</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto allo zafferano <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Piselli*</b> al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o	Pasta estiva con pomodoro fresco <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta olio e parmigiano <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>2 SETTIMANA</b>				
Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate al forno pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta olio e parmigiano <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Risotto al pomodoro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Fagiolini*</b> all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Tagliatelle all'uovo</b> al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	Pasta semi integrale al ragù bianco di <b>pesce fresco</b> <sup>1</sup> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ciambellone
<b>3 SETTIMANA</b>				
Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al pesto <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale all'olio <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta <b>ricotta</b> e limone <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Risotto con <b>piselli*</b> <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa
<b>4 SETTIMANA</b>				
Pasta all'ortolana <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto al ragù di <b>pesce fresco/seppia</b> <sup>1</sup> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta olio e parmigiano <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta semi integrale al pomodoro e basilico <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>5 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta semi integrale in salsa aurora <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato	Risotto al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli*</b> al porro Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta con crema di <b>ceci</b> e zucchine <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	<b>Tagliatelle all'uovo</b> all'ortolana <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ ciambellone	Risotto al pomodoro e basilico <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano <b>Pesce</b> <sup>1</sup> <b>Fagiolini*</b> all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e barretta di cioccolato fondente	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: focaccia al rosmarino
<b>7 SETTIMANA</b>				
Pasta al pomodoro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto alla parmigiana <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al sugo aromatico <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale al ragù vegetale <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta estiva al pomodoro fresco <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker
<b>8 SETTIMANA</b>				
Risotto al pomodoro <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta/cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pesto di basilico <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> <b>Fagiolini *</b> all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta semi integrale al ragù bianco di <b>pesce fresco/ seppia</b> <sup>1</sup> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli*</b> al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta olio e parmigiano <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone al cioccolato
<b>9 SETTIMANA</b>				
Pasta in salsa aurora <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta semi integrale al pomodoro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Gelato * Spuntino: frutta fresca di stagione	Passato di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate sabbiate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto <b>ceci</b> e pomodoro <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/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 / sardine fresche al forno, sformatino di pesce fresco gratinato, polpette di pesce fresco al forno, burger di pesce fresco, pesce surgelato (in caso di mancata reperibilità del pesce fresco e dello sgombro), ragù di pesce fresco (sugo primo piatto), ragù di seppia fresca (sugo primo piatto); filetti di sgombro all'olio (Zona FAO 27);  
*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 RTI Camst-Cirfood "sano come un pesce" verranno proposte anche altre specie ittiche.*
- 2) **Uova:** frittata alle verdure, frittata al latte, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (piatto unico), tortellini di carne (piatto unico);
- 3) **Carne bianca:** bocconcini di tacchino alla pizzaiola, petto di pollo panato, petto di pollo panato al limone, tacchino al forno, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino al limone, bocconcini di pollo al limone, sovra cosce di pollo al forno;
- 4) **Carne rossa:** polpettone di carne arrosto, straccetti di vitellone alle verdure, straccetti di vitello al pomodoro, arista di maiale al forno, hamburger di carne, polpette di carne al pomodoro;
- 5) **Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, montasio, parmigiano reggiano, primo sale, ricotta e limone (sugo primo piatto);
- 6) **Legumi:** crocchette di legumi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, crocchette di legumi e miglio, burger di legumi, fagioli al pomodoro, sformatino di legumi, piselli\* al porro (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/crocchette sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;*
- 7) **Piatto unico:** ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, tortellini di carne al ragù vegetale, lasagne al ragù di carne;

**Contorni:**

- **Contorno crudo:** insalata verde, carote julienne, pomodori in insalata, insalata mista, insalata di cetrioli, pomodori e lattuga;
- **Contorno cotto:** spinaci\* all'olio, spinaci\* all'olio e parmigiano, piselli\* al porro, fagiolini\* all'olio, verdure miste sabbiate, zucchine gratinate, zucchine e melanzane gratinate, bietole\* e patate all'olio, pomodori arrosto, ratatouille di verdure al forno, tris di verdure, bietole\* all'olio;
- **Patate:** patate sabbiate, patate lesse, 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 alla frutta, mozzarella, stracchino, pomodoro pelato, 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 DOP, Montasio DOP.

\* Prodotto surgelato.

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

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

*Luca Belli*



