



**Dipartimento di Prevenzione**

**SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - Area di Perugia**

Resp. F. Lattanzi

Via XIV Settembre,79 Parco S.Margherita - Pad. Neri 06121 Perugia

Dietista Dott.ssa Deborah Cesaroni - [deborah.cesaroni@aslumbria1.it](mailto:deborah.cesaroni@aslumbria1.it)

Prot. 0175817

Perugia, 28/09/2021

**Comune di Assisi**

Resp. Ufficio scuola e sport

dott.ssa Cristina Foiano

[comune.assisi@postacert.umbria.it](mailto:comune.assisi@postacert.umbria.it)

**OGGETTO: Validazione menu autunno-inverno scuola infanzia, primaria e secondaria comune di Assisi**

Si rimette in allegato il menù autunno-inverno articolato su 12 settimane per le scuole del Comune di Assisi, debitamente validato dalla Dietista dello scrivente servizio, Dott.ssa Cesaroni.

Distinti saluti.

Dirigente Medico SIAN  
Dott. F. Cardinalini



Dietista SIAN  
Dott.ssa D. Cesaroni



**GEMOS**

**MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI**



**MENU' AUTUNNO-INVERNO 1° settimana**

**SPUNTINO ORE 10**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata al rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio
(1) Risotto bianco con piselli (38) Frittata (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (33) Poleppte di ricotta e spinaci (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(20) Orzo al pomodoro (32) Spezzatino di tacchino (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(4) Gnocchi al ragù (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (43) Crocchette di pesce al forno (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

**CONSIGLI PER LA CENA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

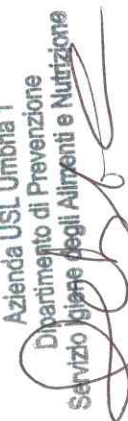
SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio
(18) Risotto ai porri con verdura (*) Prosciutto umbro IGP (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(16) Crema di fagioli con pasta (46) Cosce di pollo arrosto (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Platessa del forno (*) Piselli in bianco (*) Frutta fresca	(26) Passato di verdure con crostini di pane (42) Arista al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(58) Pasta olio e zafferano (30) Frittata di formaggi (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Piatto unico con pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
 Dipartimento di Prevenzione  
 Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto
(5) Pasta olio e grana (35) Roast beef di maiale (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(10) Tortellini in brodo vegetale (49) Crostino al formaggio (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (36) Seppie gratinate (*) Piselli in bianco (*) Frutta fresca	(2) Risotto al pomodoro (30) Frittata al formaggio arrociata (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(28) Minestrone di verdure e legumi (37) Boccoccini di pollo (*) Antipasto di verdure (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Piatto unico Contorno Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(8) Risotto con spinaci (50) Petto di pollo al limone (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(25) Gnocchi al pomodoro (*) Mozzarella o formaggio fresco (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (30) Frittata al forno (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(26) Crema di verdure con crostini di pane (48) Fettina in pizzaiola (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie passate decorticate (43) Crocchette di pesce o pesce panato (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione





MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 5° settimana


SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(6) Pasta con verdure e pomodoro (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(14) Risotto con crema di ceci (44) Crocchette di pollo al forno (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(29) Ravioli con olio e salvia (30) Frittata al forno (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con pasta (48) Spezzatino di tacchino (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(5) Riso in bianco (40) Pesce al pomodoro (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 6° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/Pane e noci
(1) Orzo con piselli (35) Arista al latte (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(6) Pasta con verdure al pomodoro (38) Frittata al forno con spinaci (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(28) Passato di verdure e legumi con riso (31) Pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(10) Pastina in brodo di carne (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Antipasto di verdura (*) Formaggio fresco (24) Polenta al pomodoro (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



**MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI**

**MENU' AUTUNNO-INVERNO 7° settimana**

**SPUNTINO ORE 10**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto
(8) Risotto con asparagi (35) Roast beef maiale al latte (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Pesce al forno con patate (*) (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con farro (50) Petto di pollo alla salvia (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(34) Zuppa di lenticchie con crostini di pane (38) Rotolo di frittata al formaggio (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Pasta all'olio (*) Formaggio fresco (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

**CONSIGLI PER LA CENA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione





**MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI**

**MENU' AUTUNNO-INVERNO 8° settimana**


**SPUNTINO ORE 10**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto crudo
(11) Pasta al pesto (32) Rollé di tacchino con crema di carote (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(4) Gnocchi al pomodoro (*) Formaggio fresco (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(20) Risotto al pomodoro (36) Seppie gratinate (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(7) Orzo in passato di legumi (48) Fettina alla pizzaiola (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(1) Pasta con crema di piselli (30) Frittata (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

**CONSIGLI PER LA CENA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 9° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(1) Risotto con crema di piselli (32) Boccochini di tacchino (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(6) Pasta alle verdure e pomodoro (55) Pesce all'agro (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(17) Minestrone in brodo vegetale (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cotta (*) Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (50) Scaloppina di arista al limone (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(58) Risotto allo zafferano (*) Prosciutto cotto (*) Purè (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 10° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco + frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(23) Pasta al ragu' (51) Sformato di verdura (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(10) Minestra in brodo di carne (37) Bollito all'agro (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie decorticate (*) Prosciutto crudo IGP (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta alla marinara (43) Polpettine di pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(3) Crema di verdure e orzo (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cotta (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Piatto unico Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno Pane, Frutta

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 11° settimana

SPUNTINO ORE 10

<b>LUNEDI'</b> Pane e marmellata	<b>MARTEDI'</b> Pizza	<b>MERCOLEDI'</b> Dolce artigianale	<b>GIOVEDI'</b> Yogurt alla frutta+ fette biscottate	<b>VENERDI'</b> Pane e olio
(2) Pasta al pomodoro (30) Frittata al formaggio (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(12) Crema di verdura (32) Tacchino alle erbe (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Risotto olio e parmigiano (55) Pesce alla mugnaia (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(13) Pasta in bianco con cannellini (50) Boccoccini di pollo (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con orzo perlato (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

<b>LUNEDI'</b> Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Pizza Contorno, Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane Frutta
---	---	--	---	---

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 12° settimana

SPUNTINO ORE 10

<b>LUNEDI'</b> Pane e olio	<b>MARTEDI'</b> Dolce artigianale	<b>MERCOLEDI'</b> Pane e ricotta	<b>GIOVEDI'</b> Yogurt bianco e frutta	<b>VENERDI'</b> Pane e olio
(57) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro (38) Frittata di porri/cipolle (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(16) Quadrucci e ceci (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(6) Pasta al ragù vegetale (50) Boccoccini di pollo (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(8) Risotto all'ortolana (31) Pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con farro (37) Straccetti di tacchino (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

<b>LUNEDI'</b> Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Sformato di patate e formaggio Contorno, Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Pizza Contorno, Pane
---	---	--	---	--

Azienda USL Umbria 1  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

