



COMUNE DI MARSCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

1° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio/olio e pomodoro	Pizza al rosmarino	Yogurt alla Frutta	Pane e olio	Plum cake Dolce artigianale

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Orzotto con verdure	Pasta al tonno	Antipasto di verdure	Gnocchi al pomodoro	Pasta e ceci
Frittata al forno	Pesce al pomodoro	Riso al pomodoro	Mozzarella	Saltimbocca di maiale
Verdura cotta	Verdura cruda	Insalata di pollo e ortaggi lessi	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta	Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e Frutta

2° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt alla Frutta	Pane e prosciutto /cotto	Dolce tipo casalingo	Pizza al formaggio	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta con piselli in bianco	Minestra con verdura e pastina	Insalata di legumi misti e orzo
Ricotta fresca	Petto di pollo al limone	Pesce lesso all'agro	Polpette di vitello al pomodoro	Sformato di verdura
Verdura cruda o panzanella	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

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



COMUNE DI MARCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

3° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pizza al rosmarino	Yogurt alla Frutta + biscotti	Pane e olio	Pane e marmellata

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro aromatico	Crema di verdure e legumi con crostini pane	Pasta in bianco con lenticchie decorticate	Riso con verdure	Gnocchi al pomodoro
Pesce alla mugnaia	Straccetti di manzo	Frittata al forno con verdura	Caciotta fresca	Petto di pollo alla salvia
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Formaggio, verdura, Pane, Frutta	Primo piatto al a pomodoro Carne bianca Verdura, Pane/no Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno, Pane, Frutta

4° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio /pomodoro	Dolce artigianale	Pizza al pomodoro	Yogurt alla Frutta	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con piselli in bianco	Pasta con verdure	Risotto alla parmigiana	Insalata di riso con legumi misti e ortaggi	Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto AQ	Polpette di vitello al pomodoro	Pesce al forno croccante	Mozzarella	Bocconcini di pollo agli aromi
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco legumi Pesce Pane, Frutta	Primo piatto all'uovo con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta



COMUNE DI MARSCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

5° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto cotto	Yogurt bianco + biscotti	Pizza con cipolle	Pane e marmellata	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Gnocchi al pomodoro	Pasta con zucchine	Farro al pomodoro	Orzo e riso parmigiano	Pasta con cannellini in bianco
Pesce bollito all'agro	Frittata con verdura o con fiori di zucca	Spezzatino di tacchino	Fettina al pomodoro	Formaggio fresco
Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
Pane comune	Pane integrale	Pane integrale	Pane comune	Pane comune
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pizza Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Pane, Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta

6° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Pizza al pomodoro	Yogurt alla Frutta	Plum cake/ dolce artigianale	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con piselli in bianco	Antipasto di verdura	Ravioli al pomodoro	Insalata di farro	Pasta al pomodoro
Mozzarella	Risotto con zucca	Sformato di verdura	Arista al latte	Filetti di pesce gratinati
Verdura cruda	Quadratini di pollo, ceci e ortaggi aceto balsamico		Verdura cruda	Ortaggi e patate bolliti
Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	½ Pane comune
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico, contorno, pane, frutta



COMUNE DI MARCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

7° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt alla Frutta	Dolce tipo casalingo	Banana	Pizza al formaggio	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al tonno	Crema di borlotti con crostini di Pane	Pasta con verdure	Risotto con piselli	Gnocchi al sugo di pomodoro
Pesce bollito all'olio aromatico	Frittata al parmigiano	Fettina in pizzaiola	Petto di tacchino ai ferri	Prosciutto cotto
Verdura cotta	Panzanella	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta
Pane comune		Pane comune	Pane integrale	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali oppure: Primo piatto asciutto Pesce Contorno, Pane, Frutta

8° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pizza al pomodoro	Yogurt bianco e biscotti	Pane e olio	Dolce artigianale

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso ed orzo al pomodoro	Pasta al pomodoro aromatico	Minestrone di verdure e legumi	Pasta al ragù di verdure e pomodoro	Risotto olio e parmigiano
Mozzarella	Carne di maiale al forno	Frittata	Pesce gratinato	Bocconcini di pollo
Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e frutta	Patate Salumi Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta



COMUNE DI MARCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

9° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Dolce artigianale	Pizza bianca (olio e sale)	Yogurt alla Frutta	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto in bianco	Pasta al pesto	Riso e lenticchie decorticate	Pasta fredda tonno e pomodoro	Insalata di farro
Frittata al parmigiano	Bocconcini di pollo arrosto	Stracchino	Pesce gratinato	Scaloppa di maiale panata al forno
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno crudo, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta

10° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt bianco + biscotti	Banana	Pizza al rosmarino	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con verdure	Fagioli al pomodoro	Pasta al pomodoro	Riso con verdure	Minestra con zucchine
Ricotta	Filetti di pesce gratinati	Bocconcini di pollo	Arista al latte	Polpettone di carne
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta
Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Tonno o pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Verdura Frutta	Insalata di legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta



COMUNE DI MARSCIANO
Provincia di Perugia
MENU PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

11° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Pizza bianca	Yogurt alla frutta	Plum cake/dolce artigianale	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con verdure	Riso al pomodoro	Minestra di verdure e legumi	Pasta fredda con pomodorini e basilico	Orzo con verdure
Pesce gratinato	Frittata con verdure	Straccetti di manzo al rosmarino	Pesce lesso all'agro	Arrosto di tacchino
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco spalmabile Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

12° SETTIMANA

Spuntino

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Banana	Dolce tipo casalingo	Pizza bianca (olio e sale)	Pane e olio

PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Orzo e piselli	Pasta al pomodoro	Antipasto di verdure	Risotto al parmigiano	Insalata fredda di pasta, legumi e pomodoro
Mozzarella (pomodori)	Bocconcini di pollo	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	Pesce gratinato	Arrosto di tacchino
(pomodori)	Verdura cotta	Prosciutto cotto	Verdura cotta	Verdura gratinata
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Consigli per la cena

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta