



**COMUNE DI MARCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**1° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pizza al rosmarino	Yogurt alla Frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto bianco con piselli	Polenta/ Pasta al pomodoro	Crema di verdure e orzo	Gnocchi al ragù	Pasta al pomodoro
Frittata alle verdure	Polpette/ sformato di ricotta e spinaci	Spezzatino di tacchino	Insalata di ceci	Pesce al forno
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta cotta	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

**2° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto cotto	Yogurt alla frutta e fette biscottate	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto ai porri con verdura	Crema di fagioli con pastina	Pasta al pomodoro	Passato di verdure con crostini di Pane	Pasta olio e zafferano
Formaggio fresco	Cosce di pollo arrosto	Platessa al forno	Arista al forno	Frittata al forno
Verdura cruda	Verdura cotta	Piselli in bianco	Verdura cruda	Verdura cotta
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
Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta



**COMUNE DI MARSCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**3° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt alla frutta	Pane e olio	Pizza pomodoro	Dolce artigianale	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Antipasto/pinzimonio di verdure	Tortellini in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	Risotto olio e parmigiano	Minestrone di verdure e legumi
Pasta olio e parmigiano	formaggio fresco	Seppie gratinate	Bocconcini di pollo all'olio aromatico	Arrostato di maiale
Frittata con verdure al forno		Piselli in bianco	Verdura cotta	Verdura cruda
Pane integrale	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 pesto Pesce 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 pomodoro Salumi 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 Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce 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



**COMUNE DI MARCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**5° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pizza con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al pomodoro	Vellutata di ceci	Pasta con verdure	Passato di verdure con riso	Pasta olio e parmigiano
Prosciutto cotto	Crocchette/ bocconcini di pollo al forno	Frittata al forno	Spezzatino di tacchino	Pesce al pomodoro
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane integrale	Pane comune	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 (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

**6° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane olio	Pizza al rosmarino	Yogurt alla frutta	Pane e marmellata	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Orzo con piselli	Pasta con verdure al pomodoro	Passato di verdure e legumi con riso	Pastina in brodo vegetale	Antipasto/ pinzimonio di verdura
Frittata al forno	Arista al latte al forno	Pesce al forno	Straccetti di vitellone in pizzaiola	Polenta/ pasta al pomodoro
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Formaggio fresco
Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta cotta	Frutta fresca

**Consigli per la cena**

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



**COMUNE DI MARSCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**7° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Dolce artigianale	Pizza al parmigiano	Pane e olio	Banana

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta all'olio	Pasta al pomodoro	Passato di verdure con farro	Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	Risotto con verdure
Formaggio fresco	Pesce al forno con patate	Petto di pollo alla salvia	Frittata al forno con verdure	Arrosto maiale al latte
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta
Pane comune		Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta cotta	Frutta fresca

**Consigli per la cena**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto (minestra) con verdure Pesce 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	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta

**8° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt alla frutta	Pane e olio	Pane e prosciutto cotto	Dolce artigianale	Pizza al sale

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con verdure	Pasta al pesto	Risotto al pomodoro	Minestra di legumi passati e orzo	Gnocchi al pomodoro
Frittata con piselli	Fesa di tacchino con crema di carote	Pesce gratinato	Fettina alla pizzaiola	Formaggio fresco
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda
Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

**Consigli per la cena**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta



**COMUNE DI MARSCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**9° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Pizza al parmigiano	Dolce artigianale

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Antipasto/ pinzimonio di verdura	Pasta alle verdure e pomodoro	Minestrone in brodo vegetale	Polenta/ pasta al pomodoro	Crema di piselli e patate con riso
Risotto allo zafferano	Pesce all'agro	Formaggio morbido	Scaloppina di arista al limone	Bocconcini di tacchino
Prosciutto cotto	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta
½ Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta cotta	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

**Consigli per la cena**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Carne bianca 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 con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta

**10° SETTIMANA**

**Spuntino**

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

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto con lenticchie decorticate	Minestra in brodo vegetale	Pasta al ragù	Pasta alla marinara	Crema di verdure e orzo
Prosciutto cotto/crudo	Straccetti alla pizzaiola	Sformato di verdura	Pesce al forno	Stracchino
Verdura cruda	Verdura cotta		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 al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta



**COMUNE DI MARSCIANO**  
Provincia di Perugia  
**MENU AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**11° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pizza al pomodoro	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLE DÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Risotto olio e parmigiano	Crema di verdure	Pasta in bianco con cannellini	Passato di verdure con orzo perlato
Frittata al formaggio	Tacchino alle erbe	Pesce alla mugnaia	Bocconcini di pollo	Prosciutto cotto
Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda
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 con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta

**12° SETTIMANA**

**Spuntino**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Banana	Yogurt bianco e Frutta	Pane e olio

**PRANZO**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto all'ortolana	Pasta e ceci	Pasta al ragù vegetale	Passato di verdure con orzo	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
Frittata al forno	Prosciutto cotto	Bocconcini di pollo	Pesce al forno	Straccetti di tacchino
Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cruda
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 al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno