

# Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

## TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

(INFANZIA- PRIMARIA)

**AUTUNNO/INVERNO**

**A.S. 2025/2026**

| MENÙ   |   |
|--|---|
| PRIMA SETTIMANA  | SECONDA SETTIMANA   |
| <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta con lenticchie (passati per le materne)<br>Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>Zucca al forno con odori<br>Panino<br>Yogurt**<br><b>MARTEDÌ</b><br>Pasta fresca al pomodoro<br>Cotoletta di petto di pollo al forno<br>Broccoli***gratinati al forno/bietola***saltata<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Vellutata di verdure con orzo/crostini di pane<br>Frittata al forno con prosciutto cotto e provola<br>Insalata verde mista<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Risotto allo zafferano<br>Pesce in umido (merluzzo)<br>Finocchi***lessi con odori<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Pasta alla bolognese<br>Lonza di maiale al forno gratinata<br>Spinaci*** saltati<br>Panino<br>Frutta di stagione | <b>LUNEDÌ</b><br>Risotto alla zucca<br>Filetto di platessa*** impanato al forno<br>Piselli*** in umido<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MARTEDÌ</b><br>Pasta integrale al pomodoro<br>Hamburger di pollo al forno<br>Patate al forno<br>Panino<br>Yogurt**<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta con fagioli (passati per le materne)<br>Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>Spinaci*** al burro o saltati in padella<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>****GIOVEDÌ</b><br>Trancio di pizza margherita<br>Formaggio fresco spalmabile<br>Insalata verde<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Pasta fresca al pomodoro<br>Fusi di pollo al forno<br>Broccoli e patate gratinati al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione |

\* In base alla disponibilità stagionale

\*\* Alla frutta, ma privo di pezzi- no kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato

\*\*\*\* Una volta al mese, in occasione della pizza, giornata di educazione alimentare con piatto unico: pinzimonio di verdure (carote e finocchi o pomodori), trancio doppio di pizza, frutta di stagione.



# Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

## TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

(INFANZIA- PRIMARIA)

**AUTUNNO/INVERNO**

**A.S. 2025/2026**

| MENÙ  |   |
|---|---|
| TERZA SETTIMANA   | QUARTA SETTIMANA  |
| <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta e piselli (passati per le materne)<br>Filetto di platessa*** gratinato al forno<br>Spinaci***saltati<br>Panino<br>Yogurt**<br><b>MARTEDÌ</b><br>Pasta fresca al pomodoro<br>Lonza di maiale panata al forno<br>Zucca al forno con odori<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Risotto con radicchio e speck<br>Bocconcini di mozzarella<br>Insalata verde mista<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta al pomodoro con tonno<br>Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>Finocchi***lessi con odori<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>1=VENERDÌ</b><br>Vellutata di verdure con orzo/crostini di pane<br>Straccetti di vitello alla pizzaiola<br>Patate al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione | <b>LUNEDÌ</b><br>Riso al pomodoro<br>Platessa o merluzzo in umido<br>Piselli***e carote***<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MARTEDÌ</b><br>Trancio di pizza margherita<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Insalata verde<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta con ceci (passati per le materne)<br>Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno<br>Fagiolini ***lessi<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Tortellini al pomodoro<br>Frittata al forno/uova sode<br>Insalata mista<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Risotto con zucca<br>Cotoletta di vitello al forno<br>Patate al forno<br>Panino<br>Yogurt** |

\* In base alla disponibilità stagionale

\*\* Alla frutta, ma privo di pezzi- no kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato

1=Menu per le primarie che fanno rientro: Pizza margherita, prosciutto cotto s.p., insalata verde, panino, frutta.



# Comune di Montalto Uffugo

(Provincia di Cosenza)

(INFANZIA- PRIMARIA)

**PRIMAVERA/ESTATE**

**A.S. 2025/2026**

| MENÙ  |  |
|---|--|
| PRIMA SETTIMANA   | SECONDA SETTIMANA  |
| <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Filetto di platessa panato al forno<br>Insalata mista<br>Panino<br>Yogurt***<br><b>MARTEDÌ</b><br>Pasta con crema di zucchine<br>Fusi di pollo al forno<br>Patate al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Riso con lenticchie (passate per le materne)<br>Filetto di merluzzo*** impanato al forno/lesso ad insalata<br>Carotine lesse/al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta alla bolognese<br>Arrosto di tacchino<br>Zucchine*** gratinate<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Pasta con crema di melanzane e tonno (rossa)<br>Formaggio a pasta molle<br>Insalata di pomodori e patate<br>Panino<br>Frutta di stagione | <b>LUNEDÌ</b><br>Insalata di riso/riso al pomodoro<br>Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno<br>Bietola***saltata<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>****MARTEDÌ</b><br>Trancio di pizza margherita<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Insalata di pomodori<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Polpette di merluzzo o platessa<br>Carotine al forno<br>Panino<br>Yogurt**<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta fredda con provola e pomodorini<br>Hamburger di legumi al forno<br>Patate al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Pasta con pomodoro<br>Cotoletta di pollo al forno<br>Melanzane al forno con odori<br>Panino<br>Frutta di stagione |

\* in base alla disponibilità stagionale - \*\* Alla frutta, ma privo di pezzi – no kiwi - \*\*\*Prodotto fresco o surgelato

\*\*\*\* Una volta al mese, in occasione della pizza, giornata di educazione alimentare con piatto unico: pinzimonio di verdure (carote e finocchi o pomodori), trancio doppio di pizza, frutta di stagione.



# Comune di Montalto Uffugo

(INFANZIA- PRIMARIA)  
**PRIMAVERA/ESTATE**  
**A.S. 2025/2026**

| MENÙ  |   |
|---|---|
| TERZA SETTIMANA   | QUARTA SETTIMANA  |
| <b>LUNEDÌ</b><br>Farfalle con crema di zucchine e tonno<br>Rotolino di frittata al forno<br>Melanzane con pomodorini gratinate al forno<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MARTEDÌ</b><br>Pasta integrale alla bolognese<br>Lonza di maiale al forno<br>Fagiolini*** lessi<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta con lenticchie (passate per le materne)<br>Platessa o merluzzo ad insalata con patate<br>Carotine al forno<br>Panino<br>Yogurt**<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Lasagne al forno<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Insalata di pomodori<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>1=VENERDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>Spinaci*** al burro o saltati in padella<br>Panino<br>Frutta di stagione | <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta fresca con pesto e patate<br>Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>Fagiolini***lessi<br>Panino<br>Banana<br><b>MARTEDÌ</b><br>Tortellini con piselli***<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Insalata mista<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>MERCOLEDÌ</b><br>Riso al pomodoro<br>Filetto di platessa*** impanato al forno<br>Spinaci*** saltati in padella<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>GIOVEDÌ</b><br>Trancio di pizza margherita<br>Caprese (mozzarella e pomodoro)<br>Panino<br>Frutta di stagione<br><b>VENERDÌ</b><br>Pasta fredda con provola, pomodorini e tonno<br>Tocchetti di pollo gratinati/panati al forno<br>Caponata al forno<br>Panino<br>Yogurt** |

\* in base alla disponibilità stagionale - \*\* Alla frutta, ma privo di pezzi – no kiwi - \*\*\*Prodotto fresco o surgelato

1=Menu per le primarie che fanno rientro: Pizza margherita, prosciutto cotto s.p., insalata verde, panino, frutta.

