COMUNE DI BLUFI

TABELLA DIETETICA REFEZIONE SCOLASTICA _2025_/_2026

1° SETTIMANA	MAT.	ELEM.	MEDIA	2° SETTIMANA	MAT.	ELEM.	MEDIA	3° SETTIMANA	MAT.	ELEM.	MEDIA
LUNEDI'											
Pasta				**Minestrina in brodo di carne**				**Pasta con ragu'**			
con minestrone	70	85	100	Pastina	50	65	80	Pasta + salsa	40+ 40	50 + 50	70 + 60
verdure varie	30	40	50	Polpette : carne	70	100	120	tritato + formaggio	30 + 30	40 + 40	50 + 50
pomodoro + formag.grattug.	30 + 20	30 + 20	30 + 20	Uovo	1 x 3	1 x 3	1 x 3	petto di pollo panato	90	100	120
Costatina di maiale	80	100	120	Mollica- latte e formaggio	q.b.	q.b.	q.b.	Insalata verde	80	80	80
Carote, patate				Purea di patate : patate	50	80	80				
e fagiolini lessi	70	100	120	latte e olio	10 + 15	10 + 15	10 + 15				
Pane	50	60	100	Pane	50	60	100	Pane	50	60	100
Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150
MARTEDI'											
Tortellini in brodo				**Pasta e legumi**:				**Pasta al pesto**			
Tortellini	70	85	100	Pasta	50	70	80	Pasta	80	100	150
pecorino	40	50	60	Fagioli secchi o ceci	30	30	30	Pesto	30	40	50
brodo di carne	q.b.	q.b	q.b.	pesce azzurro al forno	80	100	130	Agnello al forno o cosce di pollo	80	120	140
spezzatino di vitello	70	100	120	Patate al forno	80	90	100	Purea di patate: patata	50	80	80
Purea di patate: patate	50	80	80					Latte e olio	10 + 15	10 + 15	10 + 15
Latte e olio	10 + 15	10 + 15	10 + 15								
Pane	50	60	100	Pane	50	60	100	Pane	50	60	100
Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150
MERCOLEDI'											
Anelletti al forno	70	85	100	**Minestrone passato**				**Pasta al pomodoro**			
Salsa + formag grattug.	30 + 30	40 + 40	40 + 50	Pasta	70	85	100	Pasta	70	85	100
Carne	30	40	40	Passato di patate,carote,verdure	20,20,30	30,30,40	40,30,40	Salsa di pomodoro	30	40	50
Mozzarella + prosciutto	20 + 20	20 + 25	25 + 30	salsiccia al forno	80	120	150	Polpette al sugo di carne:carne	70	100	120
Pesce azzurro al forno	80	100	130	insalata verde	80	100	120	uova	1 x 3	1 x 3	1 x 3
insalata verde	80	100	120					mollica e latte	q.b.	q.b	q.b.
								Insalata di carote grattugiate	80	100	100
Pane	50	60	100	Pane	50	60	120	Pane	50	60	100
Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150
GIOVEDI'											
Pasta gratinata al forno				**Pasta al pomodoro con**	70	85	100	**Pasta e legumi : pasta**	35	45	50
Pasta + salsa	60 + 30	85 + 30	100+ 30	Sarde e finocchietti	30 + qb	40 + qb	50 + qb	Lenticchie o fagioli	35	45	50
mozzarella e formag.grattug.	30 + 10	40 + 10	50 + 10	Salsa di pomodoro + mollica	30 + 10	40 + 10	50 + 10	Bocconcini di mozzarella	40	50	70
Sfornato di patate e	80	80	80	Vitello panato : carne	70	100	120	Prosciutto	20	30	40
uova	1 x 3	1 x 3	1 x 2	mollica e olio	q.b.	q.b.	q.b.	Insalata verde	80	100	120
				Insalata di fagiolini e carote lesse	100	150	150				
Pane	50	60	100	Pane	50	60	100	Pane	50	60	100
Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150
VENERDI'											
Pasta e legumi				**Pasta con ragu'**				**Anelletti al forno**	70	85	100
Pasta	50	60	80	Pasta	50	60	80	Salsa	30	40	50
Lenticchie o fagioli	35	45	50	tritato +salsa+formagg.grattug.	30+30+20	30+30+20	40+30+20	Carne	30	40	40
Cosce di pollo arrosto	130	170	200	Frittata : uovo	1	1	1	Mozzarella	5	7	7
Patate al forno	80	90	100	formaggio	7	7	7	Pesce azzurro al forno	80	100	130
				Insalata verde	150	150	150	Patate al forno	80	90	100
Pane	50	60	100	Pane	50	60	100	Pane	50	60	100
Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150	Frutta fresca	100	150	150

Avvertenze:

1) - Sale, cipolla, sedano e aromi locali; andra' evitato il dado.
2)- L'olio d'oliva dovrà essere extravergine locale, dosato nella misura di gr. 10 a pasto. Aceto di vino locale.
3)- La pasta dovrà essere di grano duro, di aziende locali.
4)- La salsa di pomodoro fresco o in scatola di produzione locale.
5)- Il formaggio grattugiato dovrà essere pecorino stagionato e dosato nella misura di gr.7.
6)- Per il secondo il formaggio dovrà essere tipo : mozzarella o pecorino (tuma o primo sale) o caciocavallo fresco di aziende locali.
7)- La carne fresca di 1° taglio ; il tritato dovrà essere fornito in tocco intero; la salsiccia di maiale con carni provenienti da allevamenti locali.
8)- Pesce azzurro deliscato prevalentemente fresco (merluzzo, capone, acciughe, etc.)
9) - Pesce surgelato deliscato se non reperibile pesce fresco (platessa, filetti di merluzzo, calamari etc.).
10)- Uova di allevamenti locali.
11)- Il prosciutto dovrà essere crudo magro o cotto di spalla senza polifosfati prodotti da aziende locali (carni di allevamenti locali).
12)- Legumi (lenticchie, fagioli, ceci) locali.
13)- Insalata verde (lattuga, finocchi), verdure e ortaggi, patate di aziende locali.
14)- La frutta fresca non dovrà essere restitutita con succo di frutta né con frutta sciroppata ma dovrà essere di stagione e proveniente
da aziende locali.