



USL Umbria 1

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria 1

www.aslumbria1.it

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@uslumbria1.it

Prot. 0170474

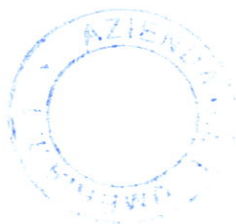
Perugia, 20.08.2026

Comune di Corciano
ufficio mense scolastiche
mail: amministrazione@corcianoamensa.it
PEC: comune.corciano@postacert.umbria.it

OGGETTO: validazione menù scolastico estivo - Comune di Corciano

Si rimette in allegato il menù estivo debitamente validato dalla Dietista dello scrivente servizio, destinato agli alunni delle mense scolastiche del Comune di Corciano
Distinti saluti.

Dirigente Medico SIAN
Dott. F. Cardinalini



Dietista SIAN
Dott.ssa D. Cesaroni

AUSLUMBRIA1 - ASLUMBRIA1

Prot. 0170474 del 20/08/2026 - Uscita

Impronta informatica: 998d4258b59a97808d790954a7ba236c0dc43deaa64fe62e75d9382b0c5e6edf

Sistema Protocollo - Riproduzione cartacea di documento digitale

MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO	CORCIANO A MENSA SCARL	Menù estivo 2025-2026
--	------------------------	-----------------------

MENÙ ESTIVO 2025-2026– NIDO DA 9 A 12 MESI						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
I SETTIMANA	PASTINA INTEGRALE CON ZUCCHINE	PASTINA AL RAGÙ ROSSO	RISO E LENTICCHIE	PASTINA AL POMODORO	PASTINA OLIO E PARMIGIANO	
	FRITTATA	FAGIOLINI	CACIOTTA	PLATESSA GRATINATA	ARROSTO DI TACCHINO	
	CAROTE FRESCHE JULIENNE		INSALATA E POMODORI	ZUCCHINE IN PADELLA	CETRIOLI E CAROTE	
	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	
II SETTIMANA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	PASTINA INTEGRALE ALLA NORMA	PASTINA E PISELLI	PASTINA AL POMODORO E BASILICO	COUS COUS (ORZO/FARRO) CON POMODORI, ZUCCHINE, CAROTE	
	MOZZARELLA	ARISTA DI MAIALE AL ALATTE	PLATESSA ALLA MUGNAIA	UOVA STRAPAZZATE	BOCCONCINI DI POLLO	
	ZUCCHINE GRATINATE	INSALATA E POMODORI	CAROTE LESSE	FAGIOLINI	PATATE AL FORNO	
	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	FRUTTA DI STAGIONE	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE		
III SETTIMANA	PASTINA INTEGRALE AL POMODORO	RISOTTO AI PISELLI	PASTINA OLIO E PARMIGIANO	PASTA AL FORNO	PASTINA CON CREMA DI ZUCCHINE	
	STRACCHINO	BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE	FRITTATA	CAROTE FRESCHE JULIENNE	MERLUZZO AL POMODORO	
	CETRIOLI	POMODORI	ZUCCHINE IN PADELLA		FAGIOLINI	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	
IV SETTIMANA	PASTINA POMODORO E BASILICO	FARFALLINE CON PISELLI	RISOTTO AL POMODORO	PASTINA OLIO E PARMIGIANO	PASTINA ALLA CREMA DI ZUCCHINE	
	FRITTATA CON ZUCCHINE POMODORI	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO	PLATESSA AL LIMONE	INSALATA DI CECI	ROBIOLA	
		INSALATA VERDE	CAROTE A JULIENNE	FAGIOLINI	INSALATA E POMODORI	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	

Dove il pane non è previsto non è una svista. Non va servito. Per il Nido : per i primi piatti con i piselli è consigliato proporli ridotti in crema o schiacciati / frullati

MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO	CORCIANO A MENSA SCARL	Menù estivo 2025-2026
--	------------------------	-----------------------

MENÙ ESTIVO 2025/2026					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	PASTA INTEGRALE CON ZUCCHINE	PASTA AL RAGÙ ROSSO	RISO E LENTICCHIE	PASTA AL POMODORO	PASTA OLIO E PARMIGIANO
	FRITTATA	FAGIOLINI	CACIOTTA	PLATESSA GRATINATA	ARROSTO DI TACCHINO
	CAROTE FRESCHE JULIENNE		INSALATA E POMODORI	ZUCCHINE IN PADELLA	CETRIOLI E CAROTE
	PANE COMUNE		PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
II SETTIMANA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	PASTA INTEGRALE ALLA NORMA	PASTA E PISELLI	PASTA POMODORO E BASILICO	COUS COUS (ORZO/FARRO) CON POMODORI, ZUCCHINE, CAROTE
	MOZZARELLA	ARISTA DI MAIALE AL ALATTE	PLATESSA ALLA MUGNAIA	UOVA STRAPAZZATE	BOCCONCINI DI POLLO
	ZUCCHINE GRATINATE	INSALATA E POMODORI	CAROTE LESSE	FAGIOLINI IN PADELLA	PATATE AL FORNO
	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	FRUTTA DI STAGIONE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	
III SETTIMANA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	RISOTTO AI PISELLI	PASTA OLIO E PARMIGIANO	PASTA AL FORNO	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE
	STRACCHINO	BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE	FRITTATA	CAROTE FRESCHE JULIENNE	MERLUZZO AL POMODORO
	CETRIOLI	POMODORI	ZUCCHINE IN PADELLA		FAGIOLINI
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
IV SETTIMANA	PASTA POMODORO E BASILICO	FARFALLE CON PISELLI	RISOTTO AL POMODORO	PASTA OLIO E PARMIGIANO	PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE
	FRITTATA CON ZUCCHINE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO	PLATESSA AL LIMONE	INSALATA DI CECI	ROBIOLA
	POMODORI		CAROTE A JULIENNE	FAGIOLINI	INSALATA E POMODORI
	PANE COMUNE	INSALATA VERDE PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE

Dove il pane non è previsto non è una svista. Non va servito.



Dr.ssa Maria Chiara Giraldo
Dietista Nutrizionista
Figlia della Scuola di Alimentazione

Maria Chiara Giraldo
01.07.2026 16:39:24
GMT+02:00



MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO	CORCIANO A MENSA SCARL	Menù estivo 2025-2026
--	------------------------	-----------------------

MENÙ DEGLI SPUNTINI E MERENDE 					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	SPUNTINO Yogurt alla frutta	SPUNTINO Pane e olio	Ciambellone	SPUNTINO Frutta di stagione	SPUNTINO Pizza Bianca
	MERENDA Pane olio e pomodoro	MERENDA Frutta di stagione	MERENDA Yogurt bianco con miele	MERENDA Pane e olio	MERENDA Pane e marmellata
II SETTIMANA	SPUNTINO Pane e olio	SPUNTINO Frutta di stagione	SPUNTINO Torta di mele	SPUNTINO Yogurt alla frutta	SPUNTINO Pane e olio
	MERENDA Yogurt alla frutta	MERENDA Pane e olio	MERENDA Frutta di stagione	MERENDA Pane e pomodoro	MERENDA Frutta di stagione
III SETTIMANA	SPUNTINO Pane e pomodoro	SPUNTINO Frutta di stagione	SPUNTINO Ciambellone bicolore	SPUNTINO Yogurt alla frutta	SPUNTINO Pizza bianca
	MERENDA Yogurt bianco con miele	MERENDA Pane e olio	MERENDA Pane e pomodoro	MERENDA Pane e pomodoro	MERENDA Frutta : di stagione
IV SETTIMANA	SPUNTINO Pane e olio	SPUNTINO Yogurt alla frutta	SPUNTINO Torta di mele	SPUNTINO Pane e olio	SPUNTINO Frutta di stagione
	MERENDA Yogurt bianco con miele	MERENDA Pane e pomodoro	MERENDA Frutta di stagione	MERENDA Gelato alla frutta	MERENDA Pane e pomodoro



MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO	CORCIANO A MENSA SCARL	Menù estivo 2025-2026
--	------------------------	-----------------------

INGREDIENTI DEL MENÙ ESTIVO 2025-2026		
RICETTA		INGREDIENTI – In neretto gli allergeni
PRIMI DI PASTA O CEREALI	PASTA (PASTINA) INTEGRALI CON LE ZUCCHINE	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), zucchine appassite in padella, olio evo, parmigiano
	PASTA (PASTINA) CON CREMA DI ZUCCHINE	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), zucchine appassite in padella e frullate, olio evo, parmigiano
	PASTA (PASTINA) CON PISELLI	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), condita con pisellini verdi in umido, olio evo, cipolla
	PASTA / PASTINA INTEGRALI ALLA NORMA	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), condita con salsa di pomodori pelati, melanzane a dadini appassite in padella, olio evo, basilico, parmigiano
	FARFALLE/FARFALLINE CON PISELLI	Farfalle (o farfalline o pastina per il nido 9/12) di semola di grano duro, con piselli appassiti in padella con brodo vegetale
	PASTA (PASTINA) OLIO E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), olio evo, parmigiano
	PASTA AL FORNO AL RAGÙ ROSSO	Sfoglia di pasta all'uovo, salsa rossa al ragù di carne macinata mista, olio evo, parmigiano , besciamella (latte e farina) mozzarella
	PASTA / PASTINA (INTEGRALI) AL POMODORO	Pasta integrale (o pastina integrale per il nido 9/12), salsa di pomodoro, olio evo, cipolla, carote, parmigiano
	PASTA / PASTINA AL RAGÙ ROSSO	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12), pelati, carne macinata mista, olio evo, cipolla, carota
	PASTA/PASTINA CON POMODORO E BASILICO	Pasta di semola di grano duro (o pastina per il nido 9/12) conditi con salsa di pomodori pelati cotti, con olio evo, cipolla e basilico, parmigiano
	COUSCOUS (ORZO/FARRO) CON VERDURE	Cous cous cotto con con brodo di verdure, olio evo, pomodori, zucchine e carote in padella
PRIMI DI RISO	RISOTTO CON LO ZAFFERANO	Riso brodo vegetale, olio evo, parmigiano , zafferano
	RISOTTO AL POMODORO	Riso, olio evo, cipolla, mantecatura di pomodoro e parmigiano
	RISO E LENTICCHIE	Riso, olio evo, cipolla, lenticchie cotte al vapore
	RISOTTO AI PISELLI	Riso, olio evo, cipolla, piselli
SECONDI DI CARNE	PLATESSA ALLA MUGNIAIA	Filetti di platessa infarinati (farina) e cotti con poco olio evo
	PLATESSA GRATINATA	Filetti di platessa, olio evo, pan grattato
	PLATESSA AL LIMONE	Filetti di platessa infarinati (farina) e cotti con poco olio evo, succo e buccia di limone
SECONDI DI CARNE	BOCCONCINI DI POLLO/TACCHINO	Petto di pollo (tacchino) tagliato a dadini, olio evo, rosmarino
	ARROSTO DI TACCHINO	Fesa di tacchino arrosto, olio evo, rosmarino,
	BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE	Arista di suino stufata in brasiera con olio evo, cipolla, rosmarino, limone grattato
	ARISTA DI MAIALE AL LATTE	Arista di Maiale cotta al forno con latte , olio evo e rosmarino
ALTRI	UOVA STRAPAZZATE	Uova strapazzate, olio evo
	FRITATTA	Uova sbattute, sale
	INSALATA DI CECI	Ceci in insalata conditi con olio e sale, erbe di stagione e carote

INDICAZIONI

- Fino ai 5-6 mesi l'alimentazione corretta è quella esclusivamente latte.
- Prima dei 6 - 9 mesi è importante somministrare farine che non contengano glutine (riso, mais e tapioca).
- Il pasto di svezzamento deve essere offerto con il cucchiaino.
- È sconsigliata l'aggiunta di sale o zucchero ai cibi.



Dr.ssa Maria Chiara Giraldo
Dietista Nutrizionista
Specialista in Scienze dell'Alimentazione



Maria Chiara Giraldo
01.07.2026 16:39:24
GMT+02:00



MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO	CORCIANO A MENSA SCARL	Menù estivo 2025-2026
--	------------------------	-----------------------

- È opportuno seguire la tabella di inserimento degli alimenti fornita dal pediatra.
- I bambini di età compresa tra 12 e 14 mesi, se non riescono ad assumere la dieta prevista per i bambini sopra l'anno, possono essere alimentati ancora secondo lo schema previsto dalla dieta "lattanti".

PREPARAZIONI E GRAMMATURE

FINO AI 5 MESI:

- Pasti di latte materno o pasti di latte adattato (quantità secondo le indicazioni del pediatra);
- Eventuale frutta grattugiata al termine di un pasto di latte (mela, pera, banana): al massimo 80 g.

DAI 5 AI 6 MESI:

- Pasti di latte materno o adattato (quantità secondo le indicazioni del pediatra);
- Pasto di svezzamento.

PRIMO PIATTO CON BRODO VEGETALE DI VERDURA

A partire dal 5° mese per i bambini alimentati con latte adattato, a partire dal 6° mese per i bambini alimentati con latte materno:

- brodo vegetale di verdura 200 ml;
- crema di riso o di mais e tapioca: 10 g (4 cucchiaini);
- liofilizzato di carne: 5 g oppure omogeneizzato di carne: 30 g.;
- parmigiano grattugiato: 2,5 g (1/2 cucchiaino);
- olio extra vergine d'oliva: 5 ml (1 cucchiaino);
- frutta grattugiata (mela, pera, banana) 80 g.

PREPARAZIONE DEL BRODO VEGETALE E DELLA PAPPÀ

Far bollire in 1 litro di acqua per circa un'ora (acqua bollita da 1 litro a 500 ml): patata ~50 g, carota ~30 g, zucchina ~20 g. Filtrare e prelevare il brodo (200 ml), in cui si aggiunge olio extra-vergine d'oliva, crema di riso o di mais e tapioca, liofilizzato di carne (esempio, agnello o coniglio o tacchino).

DAI 6 AI 9 MESI

PRIMO PIATTO con BRODO VEGETALE di VERDURA (200 ml) di patata: ~ 50 g, carota: ~ 30 g, zucchina: ~ 20 g, o eventuale passato di verdure: 70 g, a cui si aggiunge:

- Pastina, semolino, crema multicereali, crema di riso o di mais e tapioca: 20-25 g
- Parmigiano grattugiato: 2,5 g (1/2 cucchiaino)
- Olio extra vergine d'oliva: 5 ml (1 cucchiaino)

SECONDO PIATTO:

- FORMAGGIO (2 volte la settimana) a scelta tra: ricotta 45 g, robiola fresca 30 g, tommino fresco 30 g, parmigiano 10 g;
- CARNE FRULLATA/OMOGENEIZZATO DI CARNE: 30g.
- FRUTTA GRATTOGIATA: (mela, pera, banana): 100 g.

DAI 9 AI 12 MESI

PRIMO PIATTO a scelta tra:

- PASSATO DI VERDURA
Brodo vegetale di verdura: 250 ml
n° 1 invernale = patata: ~60g, carota: ~40g, zucchina: ~30g;
n° 2 estivo = patata: ~60g, carota ~40g, zucchina: ~30g, fagiolini: ~30g;
da cui si ottiene passato di verdure: 90g.
Si aggiunge:
pastina, semolino, crema ai multi-cereali, crema di riso o di mais e tapioca: 25 g,
parmigiano grattugiato: 5 g (1 cucchiaino),
olio extra vergine d'oliva: 5 ml (1 cucchiaino).

- PASTINA AL POMODORO



MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO

CORCIANO A MENSA SCARL

Menù estivo 2025-2026

sugo preparato con 30 gr di pomodoro fresco cotto lentamente e privato di semi e di buccia, olio extra vergine d'oliva 5 ml, parmigiano grattugiato 5 g.

➤ PASSATO DI LEGUMI

Passato di verdura 20-30 g, a cui si aggiungono legumi freschi: 30 g (o 10 g secchi);

parmigiano grattugiato: 5 g,

olio extra vergine d'oliva: 5 ml,

pastina: 10-15 g.

SECONDO PIATTO

➤ FORMAGGIO (1 volta la settimana) a scelta tra: ricotta 45 g robiola fresca 30 g tomini freschi 30 g stracchino 30 g;

➤ CARNE FRULLATA: 30 g;

➤ PROSCIUTTO FRULLATO (1 volta la settimana): 15-20 g.;

➤ PESCE FRULLATO (almeno 1 volta la settimana): 40 g (platessa, merluzzo, nasello, sogliola).

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: 100 g

➤ Estiva: mela, pera, banana, albicocca, prugna;

➤ Invernale: mela, pera, banana.



TABELLA DELLE GRAMMATURE (I valori sono espressi in gr.)

CEREALI E TUBERI	< 12 MESI	12-18 MESI	18-36 MESI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-18 ANNI	> 18 ANNI
Pasta o riso asciutti	30	40	50	60	70	80	80
Pasta o riso in brodo	20	25	25	35	40	45	45
Pasta all'uovo (lasagne)		50	50	60	70	70	80



Dr.ssa Maria Chiara Giraldo
Dietista Nutrizionista
Spes. affilia. in Scienze dell'Alimentazione

Maria Chiara Giraldo
01.07.2026
16:39:24
GMT+02:00

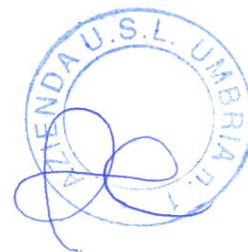


MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CORCIANO		CORCIANO A MENSA SCARL			Menù estivo 2025-2026		
Pane (pranzo)		20	25	30	40	40	40
Pane (pranzo con patate)		10	15	20	25	25	25
Patata come contorno		70	80	80	100	100	120
Semolino o crema di cereali	10	10	20	30	30	40	40
LEGUMI	< 12 MESI	12-18 MESI	18-36 MESI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-18 ANNI	> 18 ANNI
Legumi secchi per minestre	20	20	25	25	30	30	35
Legumi freschi per minestre	40	40	50	50	70	70	80
Legumi secchi secondo		20	25	25	30	30	35
Legumi fresche secondo		30	50	50	70	70	80
SECONDI PIATTI	< 12 MESI	12-18 MESI	18-36 MESI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-18 ANNI	> 18 ANNI
Carne (pollo, tacchino, coniglio, maiale, manzo)	30	50	60	70	80	90	100
Pesce (nasello, sogliola, merluzzo)	50	60	70	80	90	100	150
Formaggio stagionato	20	30	40	40	50	50	50
Formaggio fresco	30	60	70	70	80	80	100
Prosciutto crudo, cotto	20	30	40	40	60	60	70
Uova		30	60	60	60	60	60
ORTAGGIE FRUTTA	< 12 MESI	12-18 MESI	18-36 MESI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-18 ANNI	> 18 ANNI
Frutta fresca	70 - 100	70 - 100	70 - 130	70 - 130	150	150	150
Insalate		20	30	30	40	40	50
Verdure da consumare crude		50	70	70	80	80	100
Verdure da consumare cotte		80	120	120	170	170	170
Verdure da condimento		20	40	40	50	50	50
CONDIMENTI	< 12 MESI	12-18 MESI	18-36 MESI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-18 ANNI	> 18 ANNI
Parmigiano grattugiato	2,5 - 5	5	5	5	5	5	5
Olio – burro ***	5	5	5	5	5	10	10
N. B. : Il peso degli alimenti si riferisce al crudo ed al netto degli scarti *** La quantità di condimento si intende a porzione, con un quantitativo totale a pasto di circa 15-20 g.							

Il presente Menù è stato redatto per la Società CORCIANO A MENSA SCARL da

dott.ssa Maria Chiara Giraldo, Nutrizionista

Perugia, 01 Luglio 2026



AUSLUMBRIA1 - ASLUMBRIA1

Prot. 0170474 del 20/08/2026 - Uscita

Impronta informatica: 998d4258b59a97808d790954a7ba236c0dc43deaa64fe62e75d9382b0c5e6edf

Sistema Protocollo - Riproduzione cartacea di documento digitale