

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

MENÙ INVERNALE 2025/2026					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	RISOTTO CON LO ZAFFERANO	PASTA E CECI	PASTA CON I PISELLI + QUALCHE CUBETTO DI PROSCIUTTO COTTO	PASTA INTEGRALE POMODORO	PASTA OLIO E PARMIGIANO
	POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO	CACIOTTINA	COSCIO DI POLLO ARROSTO	PLATESSA ALLA MUGNAIA	UOVA STRAPAZZATE
	INSALATA MISTA	CAROTE JULIENNE	VERZA	ZUCCA GIALLA AL FORNO	FINOCCHI COTTI
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE O INTEGRALE	PANE COMUNE O INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
II SETTIMANA	PASTA OLIO E PARMIGIANO	CREMA DI ZUCCA E ORZO	RISOTTO AL POMODORO	PASTA AL RAGÙ ROSSO	CREMA DI LENTICCHIE CON CROSTINI DI PANE
	FRITTATA CON PORRI	BOCCONCINI DI POLLO	MERLUZZO GRATINATO		
	SPINACI	PATATE AL FORNO	FINOCCHI CRUDI	BROCCOLO ROMANO /CALABRESE GRATINATO AL FORNO	MOZZARELLA
	PANE COMUNE O INTEGRALE		PANE INTEGRALE	PANE COMUNE O INTEGRALE	INSALATA CON RADICCHIO
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
III SETTIMANA	MINISTRONE CON LEGUMI E PASTA	RISOTTO AL PORRO	GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO	ORZOTTO CON ZUCCA GIALLA	PASTA OLIO PARMIGIANO
	CACIOTTA	ARROSTO DI TACCHINO AGLI AGRUMI	FRITTATA CON SPINACI	BOCCONICINI DI MAIALE STUFATI	POLPETTE/HAMBURGER DI PESCE
	INSALATA MISTA	BIETA	CAROTE COTTE	CAVOLFIORE	FINOCCHI COTTI
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
IV SETTIMANA	PASTA CON I BROCCOLI	PASTA AL FORNO AL RAGÙ ROSSO	PASTA E FAGIOLI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	VELLUTATA DI CAROTE E ZUCCA CON RISO
	UOVA STRAPAZZATE		MOZZARELLA DI MUCCA	BOCCONCINI DI TACCHINO	FILETTI DI MERLUZZO CON SALSA DI POMODORO E PORRO
	INSALATA MISTA	BIETA	CAROTE CRUDE	PATATE AL FORNO	FINOCCHI CRUDI
	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE		PANE INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
V SETTIMANA	RISOTTO ZUCCA GIALLA	PIZZA ROSSA/BIANCA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	MINISTRONE DI VERDURE CON ORZO	PASTA OLIO E PARMIGIANO
	STRACCHINO/ROBIOLA		FILETTI DI PLATESSA PANATI	FRITTATA	BOCCONCINI DI MAIALE AL POMODORO
	CAROTE JULIENNE PANE INTEGRALE	INSALATA CON RADICCHIO	VERZA	FINOCCHI COTTI/CRUDI	SPINACI
			PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

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

MENÙ INVERNALE 2025/2026 – NIDO DA 9 A 12 MESI					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	PASTINA O RISOTTO CON LO ZAFFERANO	PASTINA E CECI FRULLATI	PASTINACON I PISELLI + QUALCHE CUBETTO DI PROSCIUTTO COTTO	PASTINA POMODORO	PASTINA OLIO E PARMIGIANO
	POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO	CACIOTTINA/STRACCHINO	COSCIO DI POLLO ARROSTO	PLATESSA ALLA MUGNAIA	UOVA STRAPAZZATE
	INSALATA MISTA	CAROTE JULIENNE	VERZA	ZUCCA GIALLA AL FORNO	FINOCCHI COTTI
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
II SETTIMANA	PASTINA OLIO E PARMIGIANO	CREMA DI ZUCCA E ORZO	RISOTTO AL POMODORO	PASTINA AL RAGÙ ROSSO	CREMA DI LENTICCHIE CON CROSTINI DI PANE
	FRITTATA CON PORRI	BOCCONCINI DI POLLO	MERLUZZO GRATINATO		
	SPINACI	PATATE AL FORNO	FINOCCHI CRUDI	BROCCOLO ROMANO /CALABRESE GRATINATO AL FORNO	MOZZARELLA
	PANE COMUNE		PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	INSALATA CON RADICCHIO
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
III SETTIMANA	MINISTRONE CON LEGUMI FRULLATI E PASTINA	RISOTTO AL PORRO	GNOCCHI /PASTINA AL POMODORO E BASILICO	ORZOTTO CON ZUCCA GIALLA	PASTINA OLIO PARMIGIANO
	CACIOTTA/STRACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO AGLI AGRUMI	FRITTATA CON SPINACI	BOCCONICINI DI MAIALE STUFATI	POLPETTE/HAMBURGER DI PESCE
	INSALATA MISTA	BIETA	CAROTE COTTE	CAVOLFIORE	FINOCCHI COTTI
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
IV SETTIMANA	PASTINA CON IBROCCOLI	PASTINA AL RAGÙ ROSSO	PASTINA CON FAGIOLI FRULLATI	PASTINA AL POMODORO E BASILICO	VELLUTATA DI CAROTE E ZUCCA CON RISO
	UOVA STRAPAZZATE		MOZZARELLA DI MUCCA	BOCCONCINI DI TACCHINO	FILETTI DI MERLUZZO CON SALSA DI POMODORO E PORRO
	INSALATA MISTA	BIETA	CAROTE CRUDE	PATATE AL FORNO	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE		PANE COMUNE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE
V SETTIMANA	PASTINA /RISOTTO ZUCCA GIALLA	PIZZA ROSSA/BIANCA	PASTINA AL POMODORO	MINISTRONE DI VERDURE CON ORZO	PASTINA OLIO E PARMIGIANO
	STRACCHINO/ROBIOLA		FILETTI DI PLATESSA PANATI	FRITTATA	BOCCONCINI DI MAIALE AL POMODORO
	CAROTE JULIENNE	INSALATA CON RADICCHIO	VERZA	FINOCCHI COTTI	SPINACI
	PANE COMUNE		PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

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

MENÙ DEGLI SPUNTINI E MERENDE 2025/2026					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ
I SETTIMANA	SPUNTINO YOGURT ALLA FRUTTA	SPUNTINO CIAMBELLONE	SPUNTINO PANE E OLIO	SPUNTINO FRUTTA BANANA	SPUNTINO TORCOLO
	MERENDA PANE E MARCELLATA	MERENDA FRUTTA	MERENDA CRACKERS NON SALATI	MERENDA BISCOTTI SECCHI E SUCCO	MERENDA MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA
II SETTIMANA	SPUNTINO CRACKERS NON SALATI	SPUNTINO FRUTTA DI STAGIONE	SPUNTINO YOGURT ALLA FRUTTA	SPUNTINO FRUTTA (BANANA)	SPUNTINO PIZZA AL POMODORO
	MERENDA FRUTTA DI STAGIONE	MERENDA THE DETEINATO CON BISCOTTI SECCHI	MERENDA PANE E MARCELLATA	MERENDA PANE E POMODORO	MERENDA YOGURT ALLA FRUTTA
III SETTIMANA	SPUNTINO PANE E POODORO	SPUNTINO TORCOLO	SPUNTINO FRUTTA DI STAGIONE	SPUNTINO YOGURT ALLA FRUTTA	SPUNTINO CIAMBELLONE
	MERENDA FRUTTA DI STAGIORN	MERENDA YOGURT ALLA FRUTTA	MERENDA PANE E OLIO	MERENDA BISCOTTI SECCHI E SUCCO	MERENDA MACEDONIA
IV SETTIMANA	SPUNTINO YOGURT ALLA FRUTTA	SPUNTINO PANE E OLIO	SPUNTINO TORTA ALLE MELE	SPUNTINO FRUTTA BANANA	SPUNTINO PIZZA BIANCA
	MERENDA PANE E MARCELLATA	MERENDA BISCOTTI SECCHI E SUCCO	MERENDA FRUTTA DI STAGIONE	MERENDA PANE E POMODORO	MERENDA YOGURT ALLA FRUTTA
V SETTIMANA	SPUNTINO FRUTTA DI STAGIONE	SPUNTINO TORTA DI MELE	SPUNTINO YOGURT ALLA FRUTTA	SPUNTINO PANE OLIO	SPUNTINO PANE E POMODORO
	MERENDA PANE OLIO	MERENDA CRACKERS NON SALATI	MERENDA BISCOTTI SECCHI E THE DETEINATO	MERENDA FRUTTA BANANA	MERENDA YOGURT ALLA FRUTTA

Perugia, 20 dicembre 2025

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

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
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

Dalla dott.ssa Maria Chiara Giraldo, Nutrizionista

Perugia, 20 dicembre 2025