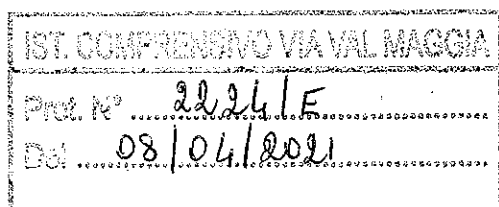
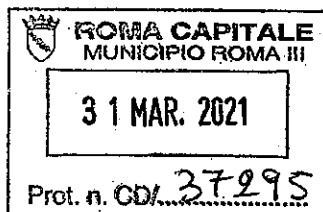


ROMA



Municipio Roma III Montesacro
Direzione Socio Educativa
Ufficio Programmazione Dietetica



Ai Dirigenti Scolastici degli Istituti Comprensivi

A. De Gasperi

Piazza Filattiera

Uruguay

Via Savinio

Carlo Levi

Fidenae

R. Fucini

Bruno Munari

Piaget - Majorana

P.zza Capri

Via Val Maggia

M. Montessori

Alle Società

CIMAS Ristorazione S.r.l.

Serenissima Ristorazione S.p.A.

RTI La Cascina Global Service S.r.l. - Solidarietà
e lavoro Soc. Coop

Ai FFSSEE POSES

Francesca Marra

Luisa Lucia Gioviale

Giuseppina Scapigliati

Rosanna Svaluto

Maria Venezia

Maria Luisa Lo Russo

Antonella Comunità

Antonella Babbalacchio

E, p.c. Al Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici

Direzione Servizi di supporto sistema educativo e
scolastico

Al Direttore del Municipio Roma III

All'Assessore alle Politiche Educative del Municipio
Roma III

Oggetto: Revisione del menu estivo semplificato a causa dell'emergenza Covid-19

Con riferimento all'oggetto, si trasmette la nota prot. QM/9351 del 29.03.2021, assunta al protocollo dello
scrivente Municipio con prot. CD/36452 pari data.
Cordiali saluti.

Il Funzionario Dietista
Dott.ssa Ersilia Troiano

P.O. Coordinamento e Gestione
Servizi Educativi e Scolastici
Dott. Ivo Spadoni

Il Direttore
Dott. Claudio Zagari

MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA DELL'INFANZIA- ADULTI

	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
LUNEDÌ	132-Risotto con zucchine 211 - Fesa di tacchino al tegame 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (lumachine) al ragù vegetale 242 - Scaloppina di bovino 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lentichie con pasta (ditalini rigati) 217 - Montasio 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 318 - Patate all'olio 402 - Pane Budino	133 - Tortellini al burro e parmigiano 230 - Petto di pollo al limone 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragù vegetale 201 - Arrosto di bovino 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 205 - Boccconcini di maiale panati 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 220 - Frittata 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta								
MARTEDÌ	110 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto 249 - Uova strapazzate 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 213 - Filetti di platessa panati 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane Budino	119 - Pasta (stortini) alla pizzaiola 234 - Polpettone di bovino 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	114 - Pasta (mezze conchiglie rigate) al ragù di carne 218 - Provolone dolce 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	132-Risotto con zucchine 249 - Uova strapazzate 322 - Purea di patate 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 328 - Zucchine trifolate 402 - Pane Budino	101 - Agnelli al pomodoro 215 - Caciotta dolce 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 232 - Foie gras 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta								
MERCOLEDÌ	112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 227 - Medaglioni di nasello 328 - Zucchine trifolate 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (corallini) e patate 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	134 - Riso di latte 249 - Uova strapazzate 316 - Patate al forno 402 - Pane Budino	109 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 235 - Polpettone di tacchino 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	110 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto 225 - Medaglioni di limanda 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	129 - Risotto con crema di piselli 206 - Boccconcini di tacchino 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	113 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro e basilico 249 - Uova strapazzate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 403 - Frutta	124 - Pasta (mezze penne rigate) rosa 213 - Filetti di platessa gratinati 317 - Patate al tegame 402 - Pane 403 - Frutta								
GIOVEDÌ	109 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 215 - Caciotta dolce 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane Budino	113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro e basilico 222 - Frittata con zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 202 - Arrosto di maiale 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 228 - Medaglioni di spigola 328 - Zucchine trifolate 402 - Pane 403 - Frutta	103 - Crema di fagiolini con pasta (ditalini rigati) 219 - Rabbola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 249 - Uova strapazzate 301 - Bietta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (stortini) al ragù vegetale 245 - Stracotti di bovino 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 249 - Uova strapazzate 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	134 - Riso al latte 226 - Medaglioni di merluzzo 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta							
VENERDÌ	108 - Lasagna 237 - Prosciutto cotto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	129 - Risotto con crema di piselli 223 - Fuso di pollo arrosto 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (corallini) e patate 203 - Arrosto di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (stortini) al pomodoro 224 - Hamburger di bovino 328 - Zucchine trifolate 402 - Pane Budino	106 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) 248 - Tortino di patate 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Riso alla parmigiana con crema di piselli 203 - Arrosto di tacchino 328 - Zucchine trifolate 402 - Pane 403 - Frutta	129 Bie - Pasta (ditalini rigati) con crema di piselli 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane Budino	116 - Pasta (lumachine) al sugo di brodo 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane Budino							
N.B. Tutte le preparazioni delle minestre di pasta o riso con legumi devono essere adeguatamente addensate in modo da non creare difficoltà durante lo sporzionamento e non devono essere servite a temperatura elevata. Le ricette delle polpette di carne, polpette o medaglioni di pesce possono essere sostituite da formati di carne/pesce cotti in teglia.																

N.B. Tutte le preparazioni delle minestre di pasta o riso con legumi devono essere adeguatamente adatte in modo da non creare difficoltà durante lo sporziamento e non devono essere servite a temperature elevate. Le ricette delle polpette di carne, polpette o medaglioni di pesce possono essere sostituite da sformati di carne/pesce cotti in teglia.

Nota: per le preparazioni delle minestre di pasta o riso con legumi, le ricette delle polpette di carne, polpette o medaglioni di pesce possono essere sostituite da sformati di carne/pesce cotti in teglia.

MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA DELL'INFANZIA- ADULTI

502 Compensazione estivo freddo	Bambini	Adulti	
• 2 panini aliole da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino aliole da 25 g con 20 g di formaggio coccato dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di fiocchi di mais/cacao equo e solidale in proporzione da 16,5 g • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da Inesitare: 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g			• 1 panino aliole da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino aliole da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino aliole da 50 g con 40 g di formaggio coccato dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di fiocchi di mais/cacao equo e solidale in proporzione da 16,5 g • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da Inesitare: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g ciascuno
NB: Per tutta la tipologia di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 1 bicchiera in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso unificata			

MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA- ADULTI

MENU ESTIVO (7/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA- ADULTI									
	Spuntino	Primo	Secondo	Tertio	Quinto	Sesto	Settimo	Decimo	Undicesimo
L	132-Risotto con zucchine	115 - Pasta (conchiglie rigate) al ragù vegetale	112 - Pasta (rigatoni) al pomodoro	133 - Tortellini al burro e parmigiano	115 - Pasta (conchiglie rigate) al ragù vegetale	110 - Pasta (pipe rigate) al pesto	128 - Risotto allo zafferano	109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano	220 - Frittata
U	211 - Fesa di tacchino al tegame	242 - Scaloppina di bovino	249 - Uova strapazzate	230 - Petto di pollo al limone	201 - Arrosto di bovino	214 - Adagio	208 - Colabotta di maiale panata	324 - Spinaci all'olio	313 - Patate all'olio
N	310 - Fiori di zucca alla romanesa	316 - Patate al forno	402 - Pane	318 - Patate all'olio	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
E	402 - Pane	403 - Frutta	403 - Frutta	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
D	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
I	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
M	110 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto	109 - Pasta (pipe rigate) al burro e parmigiano	114 - Pasta (penne rigate) al ragù di carne	132-Risotto con zucchine	109 - Pasta (penne rigate) al burro e parmigiano	102 - Crema di cod con pasta (ditalini rigati)	101 - Agnolotti al pomodoro	122 - Pasta (farfalle) con zucchine	232 - Polpettine di carne mista al pomodoro
A	249 - Uova strapazzate	213 - Filetti di platessa panata	218 - Provolone dolce	249 - Uova strapazzate	226 - Medaglioni di manzo	207 - Coscio di pollo arrosto	215 - Caciotta dolce	303 - Carote al tegame	402 - Pane
R	319 - Patate croccanti al forno	324 - Spinaci all'olio	315 - Insalata verde	322 - Purea di patate	328 - Zucchini trifolati	324 - Spinaci all'olio	313 - Insalata mista	402 - Pane	402 - Pane
T	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
E	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
D	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
I	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
M	112 - Pasta (fusilli) al pomodoro	123 - Pasta (conallini) e patate	109 - Pasta (mezzo maniche) al burro e parmigiano	110 - Pasta (pipe rigate) al pesto	129 - Risotto con crema di piselli	113 - Pasta (farfalle) al pomodoro e basilico	110 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto	124 - Pasta (pennette rigate) rosa	231 - Petto di pollo panato
E	227 - Medaglioni di nasello	249 - Uova strapazzate	235 - Polpettone goloso di bovino	225 - Medaglioni di linanda	206 - Bocconcini di tacchino	249 - Uova strapazzate	212 - Filetti di platessa gratinati	324 - Spinaci all'olio	402 - Pane
R	312 - Zucchini trifolati	316 - Patate al forno	303 - Carote al tegame	307 - Fagiolini all'olio	303 - Carote al tegame	327 - Zucchini gratinati	317 - Patate al tegame	402 - Pane	402 - Pane
C	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
O	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
L	109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano	113 - Pasta (pennette rigate) al pomodoro e basilico	122 - Pasta (farfalle) con zucchine	103 - Crema di fagiolini con pasta (ditalini rigati)	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa	115 - Pasta (sedanini) al ragù vegetale	109 - Pasta (pipe rigate) al burro e parmigiano	134 - Riso al latte	226 - Medaglioni di manzo
E	215 - Caciotta dolce	222 - Frittata con zucchine	202 - Arrosto di maiale	219 - Robola	249 - Uova strapazzate	245 - Stracotti di bovino	249 - Uova strapazzate	307 - Fagiolini all'olio	402 - Pane
V	312 - Insalata di pomodori	402 - Pane	324 - Spinaci all'olio	313 - Insalata mista	301 - Biste ripassate	319 - Patate croccanti al forno	303 - Carote al tegame	402 - Pane	402 - Pane
O	402 - Pane	403 - Frutta	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
V	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
E	108 - Lasagna	129 - Risotto con crema di piselli	109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano	112 - Pasta (rigatoni) al pomodoro	106 S - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati)	125 - Riso alla parmigiana	129 bis - Pasta (ditalini rigati) con crema di piselli	116 - Pasta (mezzo maniche) al sugo di trota	229 - Mozzarella di bufala
N	239 - Prosciutto crudo	207 - Coscio di pollo arrosto	217 - Montasio	203 - Arrosto di tacchino	248 - Tortino di patate	225 - Medaglioni di linanda	203 - Arrosto di tacchino	312 - Insalata di pomodori	402 - Pane
E	315 - Insalata verde	307 - Fagiolini all'olio	313 - Insalata mista	324 - Spinaci all'olio	328 - Zucchini trifolati	303 - Carote al tegame	328 - Zucchini trifolati	402 - Pane	402 - Pane
R	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
D	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
I	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
N.B. Tutte le preparazioni delle minestre di pasta e riso con legumi devono essere adeguatamente addensate in modo da non creare difficoltà durante lo sporzionamento e non devono essere servite a temperatura elevata. Le frittate delle polpettine di carne, polpettine di medaglioni di pesce possono essere sostituite da sformati di carne/pesce cotti in teglia.									

MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA- ADULTI

503 Composizione cestino freddo	Bambini	Adulti	Adulti
• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g • Frullato di frutta (confezione da 120 g) • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da inserire: 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g ciascuno	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata

504 Composizione cestino freddo	Bambini	Adulti	Adulti
• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g • Frullato di frutta (confezione da 120 g) • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g ciascuno	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata

505 Composizione cestino freddo	Bambini	Adulti	Adulti
• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g • Frullato di frutta (confezione da 120 g) • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g ciascuno	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata	NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata

SEMPLIFICAZIONE RICETTE C.S.D.P. (2017-2020)

PRIMI PIATTI

106 S- CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto, in modo che la preparazione risulti adeguatamente addensata. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Spinaci	20	20	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

134 – RISO AL LATTE

Ricetta: Cuocere il riso in acqua e latte. Salare e mescolare con cura. Quando il riso è cotto, condire con il burro e il parmigiano Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Latte UHT	100	100	120	140	140
	Acqua	100	100	120	140	140
	Burro	3,5	3,5	4	5	6
	Parmigiano	5	5	5	6	6