



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@aslumbria1.it

Prot. 0175817

Perugia, 28/09/2021

Comune di Assisi

Resp. Ufficio scuola e sport

dott.ssa Cristina Foiano

comune.assisi@postacert.umbria.it

**OGGETTO: Validazione menu autunno-inverno scuola infanzia, primaria e secondaria
comune di Assisi**

Si rimette in allegato il menù autunno-inverno articolato su 12 settimane per le scuole del Comune di Assisi, debitamente validato dalla Dietista dello scrivente servizio, Dott.ssa Cesaroni.

Distinti saluti.

Dirigente Medico SIAN
Dott. F. Cardinalini



Dietista SIAN
Dott.ssa D. Cesaroni



GEMOS

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI



MENU' AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata al rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio
(1) Risotto bianco con piselli (38) Frittata (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (33) Polpette di ricotta e spinaci (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(20) Orzo al pomodoro (32) Spezzatino di tacchino (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(4) Gnocchi al ragù (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (43) Crocchette di pesce al forno (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca
CONSIGLI PER LA CENA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio
(18) Risotto ai porri con verdura (*) Prosciutto umbro IGP (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(16) Crema di fagioli con pastina (46) Cosce di pollo arrosto (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Platessa del forno (*) Piselli in bianco (*) Frutta fresca	(26) Passato di verdure con crostini di pane (42) Arista al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(58) Pasta olio e zafferano (30) Frittata di formaggi (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Piatto unico con pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto
(5) Pasta olio e grana (35) Roast beef di maiale (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(10) Tortellini in brodo vegetale (49) Crostino al formaggio (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (36) Seppie gratinate (*) Piselli in bianco (*) Frutta fresca	(2) Risotto al pomodoro (30) Frittata al formaggio arrociata (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(28) Minestrone di verdure e legumi (37) Boccconcini di pollo (*) Antipasto di verdure (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Piatto unico Contorno Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(8) Risotto con spinaci (50) Petto di pollo al limone (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(25) Gnocchi al pomodoro (*) Mozzarella o formaggio fresco (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (30) Frittata al forno (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(26) Crema di verdure con crostini di pane (48) Frittata in pizzaiola (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie passate decorticate (43) Crocchette di pesce o pesce panato (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 5° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(6) Pasta con verdure e pomodoro (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(14) Risotto con crema di ceci (44) Crocchette di pollo al forno (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(29) Ravioli con olio e salvia (30) Frittata al forno (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con pasta (48) Spezzatino di tacchino (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(5) Riso in bianco (40) Pesce al pomodoro (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 6° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/Pane e noci
(1) Orzo con piselli (35) Arista al latte (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(6) Pasta con verdure al pomodoro (38) Frittata al forno con spinaci (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(28) Passato di verdure e legumi con riso (31) Pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(10) Pastina in brodo di carne (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Antipasto di verdura (*) Formaggio fresco (24) Polenta al pomodoro (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 7° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto
(8) Risotto con asparagi (35) Roast beef maiale al latte (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Pesce al forno con patate (*) (*) Verdura cruda (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con farro (50) Petto di pollo alla salvia (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(34) Zuppa di lenticchie con crostini di pane (38) Rotolo di frittata al formaggio (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Pasta all'olio (*) Formaggio fresco (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 8° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto crudo
(11) Pasta al pesto (32) Rollé di tacchino con crema di carote (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(4) Gnocchi al pomodoro (*) Formaggio fresco (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(20) Risotto al pomodoro (36) Seppie gratinate (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(7) Orzo in passato di legumi (48) Fettina alla pizzaiola (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(1) Pasta con crema di piselli (30) Frittata (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 9° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(1) Risotto con crema di piselli (32) Boccocchini di tacchino (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(6) Pasta alle verdure e pomodoro (55) Pesce all'agro (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(17) Minestrone in brodo vegetale (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cotta (*) Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (50) Scaloppina di arista al limone (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(58) Risotto allo zafferano (*) Prosciutto cotto (*) Purè (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 10° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco + frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(23) Pasta al ragu' (51) Sformato di verdura (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(10) Minestra in brodo di carne (37) Bollito all'agro (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie decorticate (*) Prosciutto crudo IGP (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta alla marinara (43) Polpettine di pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(3) Crema di verdure e orzo (49) Crostino con formaggio (*) Verdura cotta (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Piatto unico Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno Pane, Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 11° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta+ fette biscottate	Pane e olio
(2) Pasta al pomodoro (30) Frittata al formaggio (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(12) Crema di verdura (32) Tacchino alle erbe (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(5) Risotto olio e parmigiano (55) Pesce alla mugnaia (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(13) Pasta in bianco con cannellini (50) Bocconcini di pollo (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con orzo perlato (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane Frutta

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione



PGIC834002 - CIRCOLARI - 0000050 - 29/09/2021 - UNICO - U

MENU' SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 12° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio
(57) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro (38) Frittata di porri/cipolle (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(16) Quadrucci e ceci (*) Prosciutto cotto (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(6) Pasta al ragù vegetale (50) Boccoccini di pollo (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(8) Risotto all'ortolana (31) Pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(17) Passato di verdure con farro (37) Straccetti di tacchino (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Sfornato di patate e formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Pane

Azienda USL Umbria 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

