



# COMUNE DI STIMIGLIANO

PROVINCIA DI RIETI

PIAZZA ROMA N. 6 - 02048 STIMIGLIANO -

P. IVA 00094130572 - FAX 0765 576078 - TEL 0765 576038

---

Prot. N *4447*

Stimigliano, 16.09.2016

*Con preghiera di inserirlo negli zaini dei bambini*

Caro genitore,

sperando di farti cosa gradita, ti invio copia della sintesi del menù aggiornato della mensa della scuola dell'infanzia, suddiviso in invernale ed estivo e relativo parere della ASL.

Tale menù, che potrai trovare in versione integrale sul sito istituzionale [www.comune.stimigliano.ri.it](http://www.comune.stimigliano.ri.it) (sezione news) è stato redatto dalla biologa nutrizionista dott.ssa Silvia Aleandri iscr. Albo NAZ. BIOLOGI n. 061883 sez. A, di concerto con la commissione mensa comunale ed approvato dalla ASL di Rieti.

Inoltre, ti informo che il servizio mensa inizierà lunedì 03 ottobre 2016.

Il costo del buono pasto giornaliero è di € 3,60 IVA inclusa che potrai acquistare a Stimigliano centro, presso la sede comunale il 1° e il 3° giovedì del mese, dalle ore 08:00 alle ore 09:00 e il 2° e 4° giovedì dello stesso mese, dalle ore 08:00 alle ore 09:00, presso la sede distaccata dell'Unione di Comuni della Bassa Sabina sita in Stimigliano Scalo Via Lambruschina Sud 72.

Con la stessa, voglio ricordarti che questa Amministrazione ha introdotto il "Progetto Frutta", quindi, ai bambini della scuola dell'infanzia viene data sia la mattina che al pomeriggio frutta di stagione.

Pertanto, a partire da lunedì 03 ottobre, si invitano i genitori, qualora lo ritengono opportuno di non mettere merendine nello zaino del proprio figlio.

Un caro saluto



Il Sindaco  
Franco Gilardi



**AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE RIETI**  
Via del Terminillo, 42 - 02100 RIETI - Tel. 0746.2781 - PEC: asl.rieti@pec.it  
C.F. e P.I. 00821180577  
U.O.S.D. SIAN

DIRETTORE: Dott.ssa Rosanna Guadagnoli  
Tel. 0746.279860 - Fax 0746.279918 - e-mail: r.guadagnoli@asl.rieti.it  
PEC: dipartimentoprevenzione.asl.rieti@pec.it

Prot. 48080  
Rif Int \_\_\_\_\_/IG

Rieti, 29.10.2015

Alla c.a. del Sig. Falcidi Armando  
Comune di Stimigliano  
Piazza Roma n.6  
02048 Stimigliano (RI)

**Oggetto: Parere menù e tabella dietetica mensa per la scuola dell'infanzia sita nel Comune di Stimigliano**

- Vista la vs richiesta vs protocollo n 4534 del 08/10/2015, pervenuta il 20/10/2015 ns protocollo n.47257 del 23/10/2015.

si rimette il menù per la scuola dell'infanzia sita nel vs comune con **parere favorevole** dello Scrivente Servizio alle seguenti prescrizioni:

- Utilizzare frutta fresca di stagione, anche come macedonia.
- Utilizzare possibilmente olio di oliva extravergine. È fortemente sconsigliato utilizzare condimenti a base di grassi animali (burro, panna, strutto) o margarine.
- Utilizzare possibilmente anche pasta e pane integrale e/o altri tipi di cereali (orzo, farro, ecc).
- Somministrare come affettato misto prosciutto crudo o cotto, arrosto di tacchino e/o bresaola. Evitare salumi troppo grassi, come salame, mortadella, ecc.
- Somministrare i contorni a base di patate (lesse, al forno o come purè) solo una volta a settimana.
- I legumi, esclusi i piselli e i fagiolini, non possono essere somministrati come contorno.
- Si sconsiglia fortemente di somministrare cibi in scatola (tonno, salmone, sgombro, fagioli, ceci, ecc.)
- Sostituire il primo a base di zucchine del giovedì della seconda settimana e del lunedì della quarta settimana del menù invernale con una verdura di stagione e sostituire il contorno a base di zucchine del mercoledì della seconda settimana del menù invernale con uno a base di verdura di stagione.

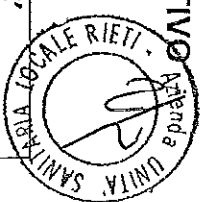
In allegato la tabella verdura e frutta di stagione.

Cordiali saluti



Dott.ssa Severi Tania  
*Tania Severi*

Riepilogo menù estivo

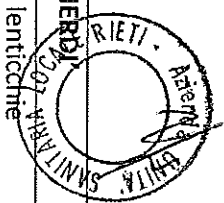


GIORNO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VEDEDI'
PRIMA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennette al pomodoro basilico e parmigiano</li> <li>• Petti di pollo panati al forno</li> <li>• Insalata di pomodori</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con pasta</li> <li>• Bastoncini di pesce al forno</li> <li>• Spinaci in padella</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezze maniche con macinato</li> <li>• Crescenza</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in insalata con pomodori freschi, mozzarella e basilico</li> <li>• Arista arrosto</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maccheroncini con verdure</li> <li>• Merluzzetto (deliscato e surgelato) in guazzetto</li> <li>• Bieta</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
SECONDA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezze maniche in bianco con parmigiano</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con le zucchine</li> <li>• Boccconcini di merluzzo (deliscato e surgelato)</li> <li>• Infarinati al forno</li> <li>• Insalata di pomodori</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti di patate col pomodoro</li> <li>• Polpettine di manzo alla pizzaiola</li> <li>• Pisellini</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di verdure con pasta</li> <li>• Omelette</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro e basilico</li> <li>• Scaloppina di pollo</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
TERZA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in insalata con piselli e parmigiano</li> <li>• Boccconcini di vitello in umido</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Margherita</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di pasta</li> <li>• Bastoncini di pesce</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con verdure legumi decorticati e pasta</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Piselli</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti sardi con zucchini e prosciutto cotto</li> <li>• Filetto di platessa (deliscato e surgelato) infarinato al forno</li> <li>• Carotine grattugiate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
QUARTA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezze maniche con ragù di verdure</li> <li>• Scaloppina di vitello al limone</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso in insalata con pomodori e parmigiano</li> <li>• Filettini merluzzo (deliscato e surgelato) panato al forno</li> <li>• Bieta</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con pasta</li> <li>• Arista arrosto</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti sardi al pomodoro</li> <li>• Omelette</li> <li>• Zucchine trifolate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezze penne al pomodoro</li> <li>• Polpettine di manzo in umido</li> <li>• Carotine cotte</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>

I contorni e la frutta possono essere sostituiti da verdura (insalata, bieta, spinaci, fagiolini, pomodori, etc..) o tuberi e frutta di stagione  
 A completamento dei pasti sono previsti: frutta fresca di stagione, oppure yogurt, oppure budino.

Segue dettaglio giornaliero del menù

Riepilogo Menu' invernale



GIORNO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
PRIMA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al pomodoro</li> <li>• Fesa di tacchino panata al forno</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennette tonno e pomodoro</li> <li>• Boccoccini di merluzzo (filetti deliscati e surgelati) panati al forno</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Succo di frutta senza zucchero</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fusilli al ragù di verdure</li> <li>• Petto di pollo alla mugnaia</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigatoni all'amatriciana con parmigiano</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Carotine grattugiate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra con lenticchie decorticate e pasta</li> <li>• Nasello (deliscato e surgelato) in umido</li> <li>• Bieta</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
SECONDA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Polpettone di vitello</li> <li>• Spinaci al parmigiano</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con patate e pasta</li> <li>• Fritata al pomodoro</li> <li>• Insalata di pomodori</li> <li>• Succo di frutta senza zucchero</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farfalline pasticciate (pomodoro e ricotta)</li> <li>• Arista di maiale al forno</li> <li>• Zucchini al forno</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fusilli con zucchine <sup>verdure</sup></li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Finocchi grattugiati</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennette al pesto senza aglio</li> <li>• Filetto di platessa (deliscato e surgelato) panato al forno</li> <li>• Patatine fritte (cotte al forno)</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
TERZA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con spinaci e parmigiano</li> <li>• Filetto di platessa (deliscato e surgelato) alla mugnaia</li> <li>• Carotine cotte</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farfalle al ragù di vitello</li> <li>• Crescenza</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trancio di pizza margherita</li> <li>• Fagiolini all'agro</li> <li>• Succo di frutta senza zucchero</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con riso</li> <li>• Boccoccini di merluzzo (deliscato e surgelato) panati al forno</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennette al pomodoro</li> <li>• Polpettone di vitello</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>
QUARTA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con zucchine <sup>verdure</sup></li> <li>• Spezzatino di vitello in umido</li> <li>• Bieta</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farfalline al pomodoro</li> <li>• Petto di tacchino infarinato al forno</li> <li>• Spinaci</li> <li>• Pane</li> <li>• Succo di frutta senza zucchero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone di verdure con pasta</li> <li>• Fritata col pomodoro</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conchigliette al pomodoro</li> <li>• Polpettine di vitello in umido</li> <li>• Carotine grattugiate</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fusilli al tonno</li> <li>• Filetto di palombo (deliscato e surgelato) alla pizzaiola</li> <li>• Pisellini</li> <li>• Frutta</li> <li>• Pane</li> </ul>

I contorni e la frutta possono essere sostituiti da verdura (insalata, bieta, spinaci, fagiolini, pomodori, etc..) o tuberi e frutta di stagione  
 A completamento dei pasti sono previsti: frutta fresca di stagione, oppure yogurt, oppure budino.

Segue dettaglio giornaliero del menù