



PROGRAMMA MENSA

A.S. 2025/2026



**ISTITUTO COMPRENSIVO MONS. MARIO
VASSALLUZZO ROCCAPIEMONTE**

*IL PROGRAMMA MENSA POTREBBE SUBIRE DELLE VARIAZIONI NEL CORSO DELL'ANNO



CONSIGLI SALUTARI

PER GRANDI E PICCOLI

SVILUPPARE SANE ABITUDINI ALIMENTARI È UN PROCESSO A LUNGO TERMINE. PICCOLI CAMBIAMENTI GRADUALI POSSONO PORTARE A MIGLIORAMENTI SIGNIFICATIVI NELLA TUA SALUTE E NEL TUO BENESSERE GENERALE. CONCENTRATI SUL NUTRIRE IL TUO CORPO CON CIBI RICCHI DI NUTRIENTI E FARE SCELTE SOSTENIBILI CHE SIANO IN LINEA CON IL TUO STILE DI VITA.

01

VARIETÀ

INCORPORARE FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI E PROTEINE MAGRE NEI PASTI FAVORISCE LA SALUTE GENERALE E FORNISCE NUTRIENTI ESSENZIALI AI GIOVANI ADULTI.

02

LIMITA I CIBI PROCESSATI

LE BEVANDE ZUCCHERATE E UN CONSUMO ECCESSIVO DI SODIO POSSONO COMPROMETTERE IL MANTENIMENTO DI UN PESO SANO E AUMENTARE IL RISCHIO DI MALATTIE CRONICHE.

03

BEVI TANTA ACQUA

BERE ACQUA OGNI GIORNO È FONDAMENTALE PER L'IDRATAZIONE, LA DIGESTIONE E IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE GENERALE.

04

FAI UNA SANA MERENDA

LA BUONA ALIMENTAZIONE SOPRATTUTTO A SCUOLA PARTE DALLA MATTINA! UNA RICCA COLAZIONE E UNA MERENDA A BASE DI YOGURT O FRUTTA QUANDO A PRANZO ABBIAMO I CARBOIDRATI, AIUTA A MANTENIRE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA GLI ALIMENTI.



COLORA IL TUO PIATTO

LA CHIAVE È VARIARE
PER GARANTIRE UN'AMPIA GAMMA DI
NUTRIENTI, PUNTA SU UN MIX
COLORATO DI FRUTTA E VERDURA.

FARE SPUNTINI IN MODO
INTELLIGENTE
TIENI A PORTATA DI MANO
FRUTTA E VERDURA TAGLIATE PER
SPUNTINI SALUTARI.

FRESCO E DI STAGIONE
SCEGLI PRODOTTI FRESCHI E DI
STAGIONE PER OTTENERE IL
MASSIMO SAPORE E VALORE
NUTRIZIONALE.

MAGIA DEL FRULLATO
FRULLA FRUTTA E VERDURA PER
OTTENERE UN PASTO O UNO
SPUNTINO RICCO DI NUTRIENTI.

VADEMECUM MENSA

#1 IL REFETTORIO DEVE ESSERE LASCIATO IN ORDINE E PULITO

#2 IN CASI ECCEZIONALI SI PUO' OPTARE PER UN'ALTERNATIVA AL MENU'CHE COMPRENDA UN SIMILARE, O UN PANINO FARCITO CON AFFETTATO E A DISCREZIONE VERDURE E FORMAGGIO

#3 NON È CONCESSO PORTARE MERENDINE, DOLCI CONFEZIONATI, BIBITE GASSATE O SALSE, AD ECCEZIONE DI QUANDO PREVISTO DAL PROGRAMMA O IN EVENTI SPECIALI CONCORDATI CON IL DOCENTE

#4 LA MERENDA MATTUTINA VA AL PASSO CON LA MENSA: SE A PRANZO SI HANNO I CARBOIDRATI, LA MATTINA SI OPTA PER UNO YOGURT O LA FRUTTA, MENTRE SE A PRANZO ABBIAMO UN SECONDO, PORTIAMO UN CARBOIDRATO PER LA MATTINA

#5 IL PRANZO VA PORTATO CON SE' AL MATTINO ALLA PRIMA ORA

SETTEMBRE

MARTEDÌ 23

FOCACCIA CON PROSCIUTTO COTTO MOZZARELLA E INSALATA. CONTORNO DI VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ'26

INSALATA DI RISO CON CONDIMENTI A SCELTA, SENZA SALSE - FRUTTA

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON FESA DI TACCHINO O PROSCIUTTO CON AGGIUNTA DI VERDURE STAGIONALI - FRUTTA

MARTEDÌ 30

FRITTATA A SCELTA TRA FRITTATA CON PATATE O FRITTATA CON MOZZARELLA COTTA AL FORNO - CONTORNO DI VERDURE - PICCOLO DOLCE



OTTOBRE

VENERDÌ 3

POLPETTONE/POLPETTE CON FORMAGGIO E PROSCIUTTO/POLLO O COTOLETTA AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA CON PANININO - CONTORNO DI VERDURE A SCELTA

MARTEDÌ 7

GATEAU DI PATATE/ PANINO CON FESA DI TACCHINO CON CONTORNO DI VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 10

INSALATA CON STRACCETTI DI PETTO DI POLLO, POMODORO, CAROTE E RUCOLA, ACCOMPAGNATO DA UN PANINO BIANCO O INTEGRALE

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PROSCIUTTO O BRESAOLA CON AGGIUNTA DI VERDURE A SCELTA (ESEMPIO: INSALATA, POMODORO, RUCOLA, O MELANZANE)
- FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 14

BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON CONTORNO DI SPINACI - FRUTTA E PICCOLO DOLCE

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON SALMONE AFFUMICATO E FORMAGGIO LIGHT- FRUTTA DI STAGIONE



OTTOBRE

VENERDÌ 17

INSALATA DI RISO CON CONDIMENTI A SCELTA, SENZA SALSE E FRUTTA

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON FESA DI TACCHINO O PROSCIUTTO CON AGGIUNTA DI VERDURE STAGIONALI - FRUTTA

MARTEDÌ 21

CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO O PATATE AL FORNO, CON COTOLETTA O PROSCIUTTO CRUDO - PICCOLO DOLCE

VENERDÌ 24

PANINO BIANCO/INTEGRALE CON POLLO/TONNO/HAMBURGER O PROSCIUTTO CRUDO, FORMAGGIO MAGRO O MOZZARELLA, INSALATA E POMODORO - FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 28

INSALATA DI POLPO CON PANINO A PARTE - PICCOLO DOLCE

- IN ALTERNATIVA: INSALATA CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) CON PANINO E PROSCIUTTO A PARTE - PICCOLO DOLCE

VENERDÌ 31

PIZZA!



NOVEMBRE

MARTEDÌ 4

INSALATA DI PASTA A SCELTA, CON MOZZARELLA, SALMONE O VERDURE DI STAGIONE E FRUTTA

- IN ALTERNATIVA: FOCACCIA ALL'OLIO CON AFFETTATI E FORMAGGI LIGHT, A SCELTA AGGIUNGERE POMODORI O VERDURE - FRUTTA

VENERDÌ 7

INSALATA CON STRACCETTI DI PETTO DI POLLO, POMODORO, CAROTE E RUCOLA CON UN PANINO BIANCO O INTEGRALE E FRUTTA

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PROSCIUTTO O BRESAOLA CON AGGIUNTA DI VERDURE A SCELTA E FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 11

POLPETTE DI CARNE AL FORNO CON CONTORNO DI VERDURE, FRUTTA E PICCOLO DOLCE

- IN ALTERNATIVA: POLLO O COTOLETTA AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA CON PANE E CONTORNO DI VERDURE A SCELTA, FRUTTA E PICCOLO DOLCE

VENERDÌ 14

- FARFALLE CON SALMONE, RUCOLA E POMODORINI E FRUTTA
- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON VERDURE E FRUTTA



NOVEMBRE

MARTEDÌ 18

INSALATA DI RISO CON CONDIMENTI A SCELTA, SENZA SALSE E FRUTTA

- **IN ALTERNATIVA: PANINO INTEGRALE CON PETTO DI POLLO O FESA DI TACCHINO CON POMODORI, E VERDURE A SCELTA DA AGGIUNGERE - FRUTTA DI STAGIONE**

VENERDÌ 21

TENERONI DI PROSCIUTTO COTTO IN PADELLA CON PHILADELPHIA LIGHT E POMODORI

- **IN ALTERNATIVA: PANINO CON PETTO DI POLLO, POMODORO E SOTTILETTA FRUTTA DI STAGIONE**

MARTEDÌ 25

INSALATA DI PASTA A SCELTA, CON MOZZARELLA, SALMONE O VERDURE DI STAGIONE

- **IN ALTERNATIVA:** FOCACCIA ALL'OLIO CON AFFETTATI E FORMAGGI LIGHT, A SCELTA AGGIUNGERE POMODORI O VERDURE
- **FRUTTA**

VENERDÌ 28

PRANZO LIBERO!



DICEMBRE

MARTEDÌ 2

SALTIMBOCCA/PANINO CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA. FRUTTA DI STAGIONE.

VENERDÌ 5

INSALATA CON POLLO, AGGIUNGERE A PIACERE POMODORI, MAIS, CAROTE O ALTRE VERDURE, CON PANINO A PARTE

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON COTOLETTA E POMODORI
- SE A MERENDA SI È AVUTO LO YOGURT, PORTARE UN PICCOLO DOLCE

MARTEDÌ 9

FRITTATA DI PATATE AL FORNO, CON PROSCIUTTO E MOZZARELLA, CON UN PANINO A PARTE E FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 12

SOFFICINI AL FORNO, GUSTO A SCELTA, CON CONTORNO DI VERDURE E PICCOLO DOLCE



DICEMBRE

MARTEDÌ 16

INSALATA DI PASTA CON VERDURE DI STAGIONE SENZA AGGIUNTA DI MAYONESE O ALTRE SALSE

- IN ALTERNATIVA: PROSCIUTTI COTTO, PARMIGIANO (MASSIMO 100 GRAMMI) CON CONTORNO DI VERDURE E PANE
- FRUTTA DI STAGIONE A SCELTA

VENERDÌ 19

PIZZA E DOLCE OBBLIGATORIO!



GENNAIO

VENERDÌ 9

FRITTATA DI UOVA E PATATE, CON VERDURA DI STAGIONE. FRUTTA A SCELTA E DOLCE

MARTEDÌ 13

INSALATA DI RISO BASMATI CON TONNO E VERDURE, SENZA AGGIUNTA DI MAYONESE O ALTRE SALSE

- IN ALTERNATIVA: FOCACCIA ALL'OLIO CON AFFETTATI E FORMAGGI LIGHT, A SCELTA AGGIUNGERE POMODORI O VERDURE
- FRUTTA

VENERDÌ 16

SALTIMBOCCA/PANINO INTEGRALE CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA. A PARTE TOCCHETTI DI PARMIGIANO (MASSIMO 80 GRAMMI).
FRUTTA DI STAGIONE.



GENNAIO

MARTEDÌ 20

FRITTATA DI MACCHERONI CON FRUTTA A SCELTA

VENERDÌ 23

PEPITE DI POLLO/POLLO IMPANATO/ CORDON BLEU AL FORNO CON CONTORNO DI VERDURE. FRUTTA A MACEDONIA

MARTEDÌ 27

PANINO BIANCO/INTEGRALE CON POLLO/TONNO/HAMBURGER, FARCITO CON INSALATA, POMODORO (COME AGGIUNTE FORMAGGIO MAGRO O MOZZARELLA) - FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 30

PRANZO LIBERO !



FEBBRAIO

MARTEDÌ 3

POLPETTE DI CARNE O DI VERDURE, COTTE AL FORNO

- IN ALTERNATIVA: PANINO FARCITO CON MORTADELLA, POMODORI E FORMAGGIO CON CONTORNO DI STAGIONE
- FRUTTA

VENERDÌ 6

INSALATA DI POLLO, CON LATTUGA O PATATE

- IN ALTERNATIVA: SALTIMBOCCA CON FESA DI TACCHINO O PETTO DI POLLO A FETTE CON UN FORMAGGIO A SCELTA
- FRUTTA DI STAGIONE E PICCOLO DOLCE

MARTEDÌ 10

PANINO CON PROSCIUTTO COTTO, FORMAGGIO E VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 13

FRITTATA DI MACCHERONI CON FRUTTA DI STAGIONE



FEBBRAIO

VENERDÌ 20

INSALATA DI PASTA A SCELTA

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON SALAME, PARMIGIANO IN SCAGLIE E POMODORO O INSALATA FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 24

NUGGETS DI POLLO CON PATATINE FRITTE E FRUTTADI STAGIONE

VENERDÌ 27

PIZZA!



MARZO

MARTEDÌ 3

MERLUZZO IMPANATO / BASTONCINI DI MERLUZZO CON VERDURA E PICCOLO DOLCE

VENERDÌ 6

FARFALLE CON SALMONE, RUCOLA E POMODORINI

- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 10

PATATE AL FORNO/PURÈ DI PATATE CON UN SECONDO A SCELTA ; IN ALTERNATIVA INSALATA DI PASTA CON VERDURE - FRUTTA

VENERDÌ 13

SALTIMBOCCA FARCITO A PIACERE, SENZA SALSE O FRITTI - FRUTTA E DOLCINO

MARTEDÌ 17

BASTONCINI DI MERLUZZO CON CONTORNO DI VERDURE E FRUTTA DI STAGIONE - DOLCE



MARZO

VENERDÌ 20

SUPPLÌ/ MOZZARELLA IN CARROZZA/ CROCCHETTE DI PATATE POSSIBILMENTE AL FORNO CON VERDURE DI STAGIONE CRUDE O COTTE

MARTEDÌ 24

INSALATA DI RISO CONDITA A PIACERE, POSSIBILMENTE CON L'AGGIUNTA DI CECI O LEGUMI - IN ALTERNATIVA INSALATA DI FARRO CONDITA A PIACERE - FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 27

PENNETTE ALL'INSALATA CON POMODORINI E MOZZARELLA

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON POMODORO E MOZZARELLA CONTORNO DI VERDURE E MACEDONIA

MARTEDÌ 31

PIZZA!



APRILE

VENERDÌ 10

INSALATA CAPRESE (POMODORO E MOZZARELLA) CON PROSCIUTTO E VERDURE - PICCOLO DOLCE

MARTEDÌ 14

NUGGETS DI POLLO CON VERDURE - IN ALTERNATIVA PANINO CON FORMAGGIO E VERDURE - E FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 17

- PESCE MAGRO (NASELLO, SOGLIOLA, TROTA, PERSICO, O MERLUZZO)
- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO CON PATATE
- FRUTTA

MARTEDÌ 21

- PASTA FREDDA CON LEGUMI
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON BRESAOLA E PARMIGIANO (MASSIMO 80 GRAMMI)
- VERDURE DI STAGIONE

VENERDÌ 24

GATEAU DI PATATE CON CONTORNO DI VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 28

PRANZO LIBERO !



MAGGIO

MARTEDÌ 5

TENERONI DI PROSCIUTTO COTTO IN PADELLA CON PHILADELPHIA LIGHT E POMODORI

- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PETTO DI POLLO, POMODORO E SOTTILETTA -
- FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ 8

FRITTATA A SCELTA TRA FRITTATA CON PATATE O FRITTATA CON MOZZARELLA COTTA AL FORNO -
CONTORNO DI VERDURE STAGIONALI - FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ 12

- TACCHINO COTTO IN PADELLA, CON FORMAGGIO A PARTE E VERDURE
- IN ALTERNATIVA: SALMONE AFFUMICATO CON SPINACI E FORMAGGIO - PICCOLO DOLCE

VENERDÌ 15

POLLO ALL'INSALATA CON VERDURE A SCELTA

- IN ALTERNATIVA PANINO CON PETTO DI POLLO INSALATA E POMODORO
- FRUTTA
- PICCOLO DOLCE



MAGGIO

MARTEDÌ 19

NUGGETS DI POLLO AL FORNO CON UNA PORZIONE DI VERDURA CRUDA O COTTA - FRUTTA

VENERDÌ 22

INSALATA DI POLPO E PATATE CON PANINO A PARTE

- IN ALTERNATIVA: INSALATA CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) CON PANINO E PROSCIUTTO A PARTE
- PICCOLO DOLC

MARTEDÌ 26

FOCACCIA/PANINO INTEGRALE CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA.
FRUTTA DI STAGIONE.

VENERDÌ 29

FARFALLE CON SALMONE, RUCOLA E POMODORINI

IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON VERDURE
FRUTTA DI STAGIONE



GIUGNO

VENERDÌ 5

PIZZA!

