

Prot. 203404/101 2023

MENU AUTUNNO - INVERNO (SCUOLA PRIMARIA)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
	Pizza margherita Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5gr Sale q.b.	Pasta e fagioli Pasta di semola (tipo corta) 50g Fagioli secchi 40g Pomodori pelati 20g Sedano, carota e cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Pasta al pomodoro Pasta di semola 70g Pomodori pelati 70g Cipolla q.b. Olio evo 5g Aromi q.b. Parmigiano grattugiato 5g Sale q.b.	Risotto con zucca Riso 70g Zucca 50g Brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, acqua) q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	Pasta e ceci Pasta di semola (tipo corta) 50g Ceci secchi 40g Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 7g Sale q.b.
	Nasello gratinato al forno Nasello* 80g Pangrattato q.b. Aromi q.b. Olio evo 3g Sale q.b.	Frittata di ricotta Uova 40g Ricotta vaccina 20g Olio evo 5g Sale q.b.	Cotoletta di pollo Petto di pollo 70g Uova 5g Pangrattato q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Carne alla pizzaiola Vitello in fettine 70g Pomodori pelati 30g Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Polpette di merluzzo Merluzzo* 70g Uova 5g Molluca di pane q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
	Fagiolini lessati Fagiolini* 120g Sale q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Insalata in foglia mista Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Carote lessate Carote 120g Olio evo 6g Sale q.b.	Insalata mista Lattuga 20g Finocchi 30g Carote 30g Aceto q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Spinaci lessi Spinaci* 120g Olio evo 6g Sale q.b.
	Frutta di stagione 150g**	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g

1^A SETTIMANA

* Prodotto surgelato

** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachì per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti

E - V - A - - 0202/01/60 - 59663000 - OTTOCOSTRO PROTOCOLLARE - 4564CAAV - 200821EEAS



MENU AUTUNNO - INVERNO (SCUOLA PRIMARIA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Risotto alla parmigiana Riso 70g Brodo vegetale (acqua, carote, sedano e cipolle) q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	Pizza margherita Base per pizza (g a cotto della base) 120g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	Pasta con passato di verdure Pasta di semola (di tipo corta) 50g Zucca 20g Fagiolini* 20g Carote 20g Pomodori 20g Cipolla e sedano q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	Risotto allo zafferano Riso 70 Zafferano q.b. Brodo vegetale (acqua, carote, cipolle, sedano) q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	Pasta e lenticchie Pasta di semola (di tipo corta) 50g Lenticchie secche 40g Sedano, carota, cipolla, aglio q.b. Pomodori q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
Frittata al forno con spinaci Uova 40g Spinaci* 50g Parmigiano grattugiato 3g Olio evo 5g Sale q.b.	Petto di pollo in padella Petto di pollo 60g Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Bastoncini di merluzzo Merluzzo in tranci* 80g Pangrattato q.b. Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Polpette di vitello al sugo Vitello 70g Uova 5g Mollica di pane 10g Latte parzialmente scremato q.b. Parmigiano grattugiato 3g Passata di pomodoro q.b. Cipolle q.b. Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Mozzarella Mozzarella 70g
Piselli in umido Piselli* 100g Cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Bietola lessa Bietola* 120g Olio evo 5 g Sale q.b.	Patate al forno Patate 150g Olio evo 6g Sale q.b.	Insalata in foglia mista Lattuga 50g Olio evo 6g Aceto q.b. Sale q.b.	Finocchi gratinati Finocchi 120g Pangrattato q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g**	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g

* Prodotto surgelato

** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachì per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti



MENU AUTUNNO - INVERNO (SCUOLA PRIMARIA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Pasta e piselli Pasta di semola (tipo corta) 50g Piselli* 100g Cipolla q. b. Olio evo 5g Sale q. b.	Passato di verdure con riso Riso 50g Zucca 20g Fagiolini* 20 Carote 20g Pomodoro, sedano, cipolla q. b. Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 5g Sale q. b.	Pizza margherita Base per pizza (g a cotto della base) 120g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q. b.	Riso al pomodoro Riso 70g Pomodori pelati 70g Cipolla q. b. Aromi q. b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q. b.	Pasta e fagioli Pasta di semola (tipo corta) 50 Fagioli secchi 40g Pomodori pelati 30g Sedano, carote e cipolle q. b. Olio evo 5g Sale q. b.
Tacchino al limone Fesa di tacchino 60g Succo di limone q. b. Olio evo 5g Sale q. b.	Spezzatino di vitello Vitello 70g Carote, sedano e cipolla q. b. Olio evo 6g Sale q. b.	Plattessa dorata Filetti di plattessa* 80g Zeste di limone q. b. Pangrattato q. b. Olio evo 5g Sale q. b.	Primo sale Primo sale 70g	Uova strapazzate Uova 40g Olio evo 5g Sale q. b.
Insalata in foglia mista Lattuga 50g Aceto q. b. Olio evo 5g Sale q. b.	Purè di patate Patate 150g Latte parzialmente scremato 30ml Olio evo 6g Sale q. b.	Insalata mista Lattuga 20g Carote 30g Finocchi 30g Olio evo 5g Aceto q. b. Sale q. b.	Fagiolini lessi Fagiolini* 120g Olio evo 5g Sale q. b.	Cavolfiore lessato Cavolfiore 120g Olio evo 5g Sale q. b.
Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g**	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g

3^A SETTIMANA

* Prodotto surgelato
 ** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachì per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti



MENU AUTUNNO-INVERNO (SCUOLA PRIMARIA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e patate Pasta di semola (tipo mista) 50g Patate 50g Sedano, carote e cipolle q.b Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 5g Sale q.b.	Risotto con zucca Riso 70g Brodo vegetale (acqua, carote, sedano, cipolle) q.b. Zucca 50g Olio evo 6g Parmigiano grattugiato 5g Sale q.b.	Pasta e lenticchie Pasta di semola (di tipo corta) 50g Lenticchie secche 40g Sedano, carota, cipolla, aglio Pomodorini q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Pizza margherita Base per pizza (g a cotto della base) 120g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	Pasta rosé Pasta di semola 70g Passata di pomodori 30g Ricotta vaccina 20g Cipolla q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
Merluzzo alla mediterranea Filetti di merluzzo* 80g Polpa di pomodoro 50g Olive denocciolate 5g Cipolle q.b Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	Pollo in padella Petto di pollo 70g Olio evo 6g Sale q.b.	Mozzarella Mozzarella 70g	Cotoletta di vitello al forno Vitello in fettine 60g Uova 5g Pangrattato q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Frittata con patate al forno Uova 40gr Patate 30g Parmigiano grattugiato 3g Olio evo 5g Sale q.b.
Broccoli lessi Broccoli* 120g Olio evo 5g Sale q.b.	Insalata mista Lattuga 20g Carote 30g Finocchi 30g Olio evo 5g Aceto q.b. Sale q.b.	Insalata in foglia mista Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	Spinaci in padella Spinaci*120g Olio evo 5g Sale q.b.	Carote lessate Carote 120g Olio evo 5g Sale q.b.
Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g**	Pane comune 50g Frutta di stagione 150g

4^A SETTIMANA

* Prodotto surgelato
 ** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachì per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti



MENU AUTUNNO-INVERNO (SCUOLA PRIMARIA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
<p>Riso e piselli Riso 50g Piselli* 100g Cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.</p>	<p>Pasta al pomodoro Pasta di semola 70g Pomodori pelati 70g Cipolla q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 5g</p>	<p>Pasta e ceci Pasta di semola (tipo corta) 50g Ceci secchi 40g Pomodori pelati, sedano, carota q.b. Olio evo 4g Sale q.b.</p>	<p>Pasta e broccoli Pasta di semola 70g Broccoli* 50g Olio evo 7g Sale q.b.</p>	<p>Pizza margherita Base per pizza (g a cotto della base) 120g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.</p>
<p>Primo sale Primo sale 70g</p>	<p>Vitello in umido Vitello in fettine 70g Aglie e prezzemolo q.b. Olio evo 6g Sale q.b.</p>	<p>Frittata con ricotta Uova 40g Ricotta 20g Olio evo 5g Sale q.b.</p>	<p>Filetti di merluzzo impanati Filetti di merluzzo* 80g Pangrattato q.b. Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.</p>	<p>Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro senza conservanti 40g Sale q.b.</p>
<p>Cavolfiore gratinato Cavolfiore 120g Pangrattato q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 6g Sale q.b.</p>	<p>Insalata in foglia mista Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 6g Sale q.b.</p>	<p>Spinaci in padella Spinaci* 120g Olio evo 5g Sale q.b.</p>	<p>Patate al forno Patate 150g Olio evo 6g Sale q.b.</p>	<p>Fagiolini lessati Fagiolini* 120g Olio evo 5g Sale q.b.</p>
<p>Pane comune 50g Frutta di stagione 150g</p>	<p>Pane comune 50g Frutta di stagione 150g</p>	<p>Pane comune 50g Frutta di stagione 150g</p>	<p>Pane comune 50g Frutta di stagione 150g</p>	<p>Frutta di stagione 150g**</p>

* Prodotto surgelato

** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachì per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti

