



REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' ESTIVO
A.S. 2017/2018

Lunedì

1° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Ravioli al burro e salvia	Ravioli	70	120	140	140
	Burro	5	5	5	5
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	30	40	50	50
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Rucola	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pesto	Pasta	50	80	90	90
	Basilico	15	15	15	15
	Pinoli	5	5	5	5
	Olio	10	10	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino	40	50	60	60
	Ricotta	50	70	100	100
	Pecorino	30	50	70	70
	Caciotta	30	50	70	70
Pomodori	Pomodori insalatari	150	150	150	150
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Farro/Riso con zucchine	Farro/Riso parboiled/semint./integr.	50	80	90	90
	Zucchine	80	80	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Petto di pollo al limone	Petto di pollo	50	60	80	80
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Carote julienne	Carote	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt	125	125	125	125

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pomodoro	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Crocchette di legumi/Legumi all'olio	<i>Ceci secchi</i>	10	15	20	20
	<i>Fagioli secchi</i>	10	15	20	20
	<i>Lenticchie secche</i>	10	15	20	20
	<i>Patate</i>	40	50	60	60
	<i>Pangrattato/Farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<i>Aglio/Prezzemolo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Ceci/Fagioli/Lenticchie secchi</i>	20	30	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Zucchine al forno/Pomodori e cetrioli	<i>Zucchine</i>	150	150	150	150
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pomodori insalatari</i>	80	80	80	80
	<i>Cetrioli</i>	70	70	70	70
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Venerdì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Insalata e pomodori	<i>Lattuga</i>	20	20	20	20
	<i>Pomodori insalatari</i>	100	100	100	100
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Pesce fritto con Riso	<i>Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Uovo pastorizzato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Pangrattato/Farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Riso parboiled</i>	50	80	90	90
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

Lunedì

2° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Topini alla fiorentina	Gnocchi di patate	80	120	160	160
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Roast beef con salsa verde	Vitellone magro	50	60	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Sott'oli/Sott'aceti	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	10	10	10	10
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Riso con carote	Riso parboiled/semint./integr.	50	80	90	90
	Carote	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Frittata/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	60	90	90	90
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta all'olio	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tonno/Pesce saporito	Tonno all'olio d'oliva	50	70	90	90
	Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.	60	70	120	120
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Pomodori	Pomodori insalatari	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Minestra dell'orto	<i>Pastina all'uovo</i>	35	40	50	50
	<i>Carote</i>	10	10	10	10
	<i>Zucchine</i>	10	10	10	10
	<i>Patate</i>	10	10	10	10
	<i>Sedano/Porro/Cipolle</i>	30	30	30	30
	<i>Pomodori pelati</i>	10	10	10	10
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Pizza Margherita	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Base pizza precotta</i>	100	120	150	150
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Mozzarella</i>	30	30	30	30
	<i>Capperi</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Origano</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata	<i>Lattuga</i>	40	40	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Venerdì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Orzo/Riso al pomodoro	<i>Orzo/Riso parboiled/semint./integr.</i>	50	80	90	90
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Fior di latte	<i>Mozzarella</i>	40	50	60	60
Carote julienne	<i>Carote</i>	100	100	100	100
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Crostata</i>	50	50	50	50

Lunedì

3° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta alla pizzaiola	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Prezzemolo/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano/Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Frittata/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	60	90	90	90
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Carote prezzemolate	Carote	150	150	150	150
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso al pomodoro	Riso parboiled/semint./integr.	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo	50	60	80
Zucchine al forno	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Zucchine	150	150	150	150
	Aglio/Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al ragù di mare	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	30	30	30	30
	Tonno all'olio d'oliva	20	20	20	20
	Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.	40	40	40	40
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Stracchino	Stracchino	40	50	60	60
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta all'olio	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Seppie/Totani in zimino Pesce alla mugnaia con biete saltate	<i>Seppie/Totani surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Pomodori pelati</i>	20	20	20	20
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Biete surg.</i>	100	100	100	100
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Odori/Limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Biete surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
<i>Yogurt</i>	125	125	125	125	

Venerdì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Insalata colorata	<i>Lattuga</i>	20	20	20	20
	<i>Pomodori insalatari</i>	20	20	20	20
	<i>Mais</i>	10	10	10	10
	<i>Olive</i>	5	5	5	5
	<i>Carote</i>	40	40	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Pizza Marinara con Prosciutto cotto	<i>Base pizza precotta</i>	100	120	150	150
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Origano/Capperi</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50	50
	<i>Pane integrale</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Banana</i>	150	150	150	150	

Lunedì

4° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta/Pappa al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pane toscano bianco	30	50	70	70
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Fior di latte	Mozzarella	40	50	60	60
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Orzo con crema di spinaci	Orzo	50	80	90	90
	Spinaci surg.	40	40	40	40
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Ricotta	15	20	30	30
	Olio	5	5	5	5
		Parmigiano Reggiano	5	5	5
Arista	Arista di maiale	50	60	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Carote julienne	Carote	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti	
Riso con piselli	Riso parboiled/semint./integr.	30	40	70	70	
	Piselli surg.	40	50	80	80	
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	Olio	5	5	5	5	
		Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Pesce al forno/Pesce saporito	Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.	60	70	120	120
Farina/Pangrattato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Odori		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio		5	5	5	5	
Aglio/Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Origano/Limone		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Olive		5	5	5	5	
Olio		5	5	5	5	
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20	
	Pomodori insalatari	100	100	100	100	
	Olio	5	5	5	5	
	Pane integrale	30	50	70	70	
	Banana	150	150	150	150	

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pomodoro	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Pomodori freschi maturi/pelati</i>	60	100	120	120
	<i>Basilico/Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Fesa di tacchino frita	<i>Fesa di tacchino</i>	50	60	80	80
	<i>Pangrattato/Farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Uovo pastorizzato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Zucchine al forno	<i>Zucchine</i>	150	150	150	150
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Venerdì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pesto	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Basilico</i>	15	15	15	15
	<i>Pinoli</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	10	10	10	10
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Tortino di patate	<i>Uovo pastorizzato</i>	20	30	40	40
	<i>Patate</i>	60	80	120	120
	<i>Ricotta/Latte/Parmigiano Reggiano</i>	20	20	20	20
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Pinzimonio	<i>Carote/Finocchi</i>	80	80	80	80
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150