



REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' INVERNALE
A.S. 2017/2018

Lunedì

1° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta/Polenta al ragù	Pasta	50	80	90	90
	Farina di mais	30	40	50	50
	Vitellone magro	25	25	25	25
	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
Stracchino	Stracchino	40	50	60	60
Bastoncini di carote	Carote	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
Minestra dell'orto	Pastina all'uovo	35	40	50	50
	Carote	10	10	10	10
	Zucchine	10	10	10	10
	Patate	10	10	10	10
	Sedano/Porro/Cipolle	30	30	30	30
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pizza Margherita	Base per pizza precotta	100	120	150	150
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Mozzarella	30	30	30	30
	Capperi/Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane bianco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Banana	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Pasta al ragù di lenticchie	Pasta	30	40	60	60
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Lenticchie secche	15	20	25	25
	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
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
Biete saltate		Biete surg.	150	150	150
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	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 pesto di spinaci/Pasta al burro	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Spinaci surg.</i>	50	50	50	50
	<i>Pinoli</i>	3	3	3	3
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Petto di pollo al limone	<i>Petto di pollo</i>	50	60	80	80
	<i>Farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Purè di cavolfiore/Broccoli al vapore	<i>Cavolfiore</i>	100	100	100	100
	<i>Patate</i>	50	50	50	50
	<i>Noce moscata</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Broccoli</i>	150	150	150	150
	<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/Pappa al pomodoro	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Pane toscano bianco</i>	60	80	120	120
	<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
	Frittata	<i>Uovo pastorizzato</i>	60	90	90
<i>Parmigiano Reggiano</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Ricotta</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Latte</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Olio</i>		5	5	5	5
Spinaci/Carote al vapore	<i>Spinaci surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Carote</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</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
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
Prosciutto cotto	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50	50
Insalata mista	<i>Lattuga</i>	20	20	20	20
	<i>Cavolo cappuccio</i>	20	20	20	20
	<i>Carote</i>	40	40	40	40
	<i>Olio</i>	10	10	10	10
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Crostata</i>	50	50	50	50

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Minestra di carote	<i>Crostini di pane</i>	15	25	35	35
	<i>Cipolle/Porri</i>	60	70	100	100
	<i>Patate</i>	50	50	70	70
	<i>Carote</i>	20	30	40	40
	<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
Pepite di pollo alla salvia/Bocconcini di pollo al latte	<i>Petto di pollo</i>	50	60	80	80
	<i>Farina/Pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Salvia</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Patate arrosto/Patate lesse	<i>Patate</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 bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta all'olio/Pasta al pesto invernale	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Broccoli</i>	50	50	50	50
	<i>Pinoli</i>	3	3	3	3
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce alla livornese/Pesce alla mugnaia	<i>Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Farina/Aglio/Prezzemolo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Farina/Odori/Limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Piselli stufati	<i>Piselli surg.</i>	120	120	120	120
	<i>Aglio/Prezzemolo</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>Banana</i>	150	150	150	150

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Lasagne al ragù	<i>Pasta all'uovo</i>	30	50	70	70
	<i>Vitellone magro</i>	25	25	25	25
	<i>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<i>Odori/Spezie</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Latte</i>	30	30	30	30
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Farina</i>	5	5	5	5
Formaggio grana/Ricotta	<i>Grana</i>	30	50	70	70
	<i>Ricotta</i>	50	70	100	100
Insalata	<i>Lattuga</i>	50	50	50	50
	<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
Pinimonio	<i>Carote/Finocchi</i>	40	40	40	40
Passato di fagioli con farro/riso	<i>Farro/Riso parboiled/semint./integr.</i>	30	35	40	40
	<i>Fagioli secchi</i>	25	30	35	35
	<i>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<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
Sformato di verdure/Uovo sodo con spinaci	<i>Uovo pastorizzato</i>	20	25	30	30
	<i>Misto verdure di stagione fresche o surg.</i>	80	100	150	150
	<i>Patate</i>	30	50	60	60
	<i>Ricotta</i>	15	20	30	30
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Uovo sodo n.</i>	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
	<i>Spinaci surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
<i>Frutta</i>	150	150	150	150	

Lunedì

3° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta /Polenta al sugo finto	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Farina di mais</i>	30	40	50	50
	<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
Arista	<i>Arista di maiale</i>	50	60	80	80
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Piselli stufati	<i>Piselli surg.</i>	120	120	120	120
	<i>Aglio/Prezzemolo</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

Martedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	<i>Carote/Finocchi</i>	40	40	40	40
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
Pesce fritto	<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>Farina/Pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Broccoli al vapore	<i>Broccoli</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Yogurt</i>	125	125	125	125

Mercoledì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti	
Passato di verdura	<i>Quinoa</i>	10	15	20	20	
	<i>Zucchine</i>	10	10	10	10	
	<i>Bieta</i>	10	10	10	10	
	<i>Patate</i>	10	10	10	10	
	<i>Cavolo verza</i>	10	10	10	10	
	<i>Carote</i>	10	10	10	10	
	<i>Porri</i>	10	10	10	10	
	<i>Fagioli secchi</i>	10	15	20	20	
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	<i>Pomodori pelati</i>	10	10	10	10	
	<i>Olio</i>	5	5	5	5	
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5	
	Pizza Margherita	<i>Base per pizza precotta</i>	100	120	150	150
		<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
<i>Mozzarella</i>		30	30	30	30	
<i>Origano/Capperi</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
<i>Olio</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
<i>Pane integrale</i>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	<i>Banana</i>	150	150	150	150	

Giovedì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso con crema di porri	<i>Riso parboiled/semint./integr.</i>	50	80	90	90
	<i>Porri</i>	50	50	50	50
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Latte</i>	20	20	20	20
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Polpettone/Polpette	<i>Fesa di tacchino</i>	50	60	80	80
	<i>Uovo pastorizzato</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Patate</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Spinaci surg.</i>	150	150	150	150
Spinaci saltati	<i>Aglio</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 invernale	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Broccoli</i>	50	50	50	50
	<i>Pinoli</i>	3	3	3	3
	<i>Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	10	10	10	10
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Stracchino	<i>Stracchino</i>	40	50	60	60
Insalata di finocchi con salsa yogurt	<i>Finocchi</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Yogurt</i>	10	10	10	10
	<i>Succo di limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Aromi</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Lunedì

4° Settimana

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta braccio di ferro	Pasta	50	80	90	90
	Ricotta	20	20	20	20
	Spinaci surg.	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	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
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	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 al vapore	Carote	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
Minestra di verdura/Vellutata di patate	Crostini di pane	15	25	35	35
	Patate	100	100	100	100
	Cavolo cappuccio/Verza/Cavolfiore	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Hamburger ai ferri	Vitellone magro	50	60	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20
	Radicchio rosso	20	20	20	20
	Mais	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/Finocchi	40	40	40	40
Pasta all'olio/Pasta al ragù di funghi	Pasta	50	80	90	90
	Funghi	30	30	30	30
	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
Bocconcini di pollo alla cacciatora	Petto di pollo	50	60	80	80
	Pomodori pelati	30	30	30	30
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Cavolfiore al vapore	Cavolfiore	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
Tortellini in brodo	<i>Tortellini</i>	60	80	100	100
	<i>Zucchine</i>	15	15	15	15
	<i>Porri</i>	15	15	15	15
	<i>Patate</i>	15	15	15	15
	<i>Pomodori pelati</i>	10	10	20	20
	<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>Farina/Pangrattato</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
	<i>Biete surg.</i>	150	150	150	150
Biete al vapore	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

Venerdì

MENÙ	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso arancione	<i>Riso parboiled/semint./integr.</i>	50	80	90	90
	<i>Zucca gialla</i>	100	100	100	100
	<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
Pesce arrosto/Pesce alla mugnaia	<i>Cuore di filetto di Merluzzo/Nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Farina/Pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Aglio/Prezzemolo/Limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Fagiolini al vapore	<i>Fagiolini surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150