

MENU' A.S. 2022/2023 PRIMAVERA/ESTATE**PRIMA SETTIMANA****LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PROSCIUTTO COTTO	prosciutto cotto	50	70	90	100	100
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	10	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg.	2	3	4	5	5
FAGIOLINI ALL' OLIO	fagiolini surgelati	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PEPITE DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO	ravioli ricotta e spinaci	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA CON MAIS	carote julienne	30	30	30	40	40
	insalata	30	30	40	40	40
	mais	5	10	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO ALLE ZUCCHINE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO	stracchino	50	70	80	100	100
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL RAGU' DI MARE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	filetti merluzzo surg,	40	40	40	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
UOVO SODO CON SALSA	uovo sodo	N,1	N,1	N.1,5	n.2	n.2
	olio evo	2	2	2	2	2
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	zafferano	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI VITELLONE CON SALSA DI POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
PURE' DI PATATE	patate	50	50	120	120	120
	latte ps	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO AL BURRO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
MERLUZZO AL POMODORO	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	pomodori pelati	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA	insalata	20	30	30	40	40
	carote	30	40	40	50	50
	cetrioli	30	40	40	50	50
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI LEGUMI CON SALSINA DI POMODORO	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
LASAGNE AL POMODORO	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte/burro/farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PROSCIUTTO COTTO	prosciutto cotto	50	70	90	100	100
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL POMODORO FRESCO/AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	pomodori maturi	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
HALIBUT CROCCANTE	halibut	70	80	100	120	120
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI E MAIS	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	mais	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO	ceci secchi/fagioli secchi/len	20	30	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO FREDDO CON VERDURE/RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	30	30	30	30	30
	carote	20	20	30	30	30
	pomodori insalatari (solo est)	30	30	30	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	coscia di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PIADINA	piadina	60	120	120	120	120
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg,	2	3	4	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
FOCACCIA	focaccia	100	100	150	200	200
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO ALLA PARMIGIANA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE AL POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate/pangrattato/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
LASAGNE AL RAGU' VEGETALE	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte/burro/farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVO SODO CON SALSA/UOVO STRAPAZZATO	uovo sodo	N,1	N,1	N.1,5	n.2	n.2
	olio evo	2	2	2	2	2
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	zafferano	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	uovo pastorizzato	60	60	90	120	120
	latte ps/parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CETRIOLI POMODORI E MAIS	cetrioli	40	40	50	50	50
	pomodori insalatari	50	50	70	80	80
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori/basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori/basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI E BASILICO	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' A.S. 2022/2023 AUTUNNO**PRIMA SETTIMANA****LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PIADINA	piadina	60	120	120	120	120
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
LASAGNE AL POMODORO	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte/burro/farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
INSALATA CON MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO E PARMIGIANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI DI PESCE PANATI	pesce surg.	70	80	100	120	120
	patate/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' DI PATATE	patate	50	50	120	120	120
	latte	5	5	5	5	5
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI ZUCCA CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	zucca gialla	50	50	60	60	60
	patate	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CECI AGLI AROMI	ceci secchi	20	30	40	40	40
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
CACIOTTA	caciotta	30	50	70	70	100
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	3	3	5	5	5
	parmigiano	3	3	5	5	5
	patate/pangrattato/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO ARROSTO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg.	2	3	4	5	5
INSALATA E MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	latte ps/parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' DI CAVOLFIORE	cavolfiore	60	60	80	100	100
	patate	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALLA PARMIGIANA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PROSCIUTTO COTTO	prosciutto cotto	50	70	90	100	100
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
HALIBUT DORATO	halibut	70	80	100	120	120
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
LASAGNE AL RAGU'	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	carne di vitellone	15	15	20	20	20
	latte/burro/farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	2	2	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVO SODO CON SALSA	uovo sodo	N,1	N,1	N.1,5	n.2	n.2
	olio evo	2	2	2	2	2
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	zafferano	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA POMODORO E OLIVE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	olive denocciolate	5	5	5	5	5
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
LEGUMI AGLI AROMI	ceci secchi/fagioli secchi/	20	30	40	40	40
	salvia/rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	cavolo verza	10	10	10	10	10
	zucchine/biete	10	10	10	10	10
	patate	15	15	15	20	20
	carote	10	10	10	10	10
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO SALSATI	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori/succo limone	qb	qb	qb	qb	qb
PATATE ARROSTO	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO E PARMIGIANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg.	2	3	4	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AUTUNNALE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucca gialla	60	80	100	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	coscia di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA	insalata verde	40	40	50	70	70
	carote	15	15	20	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL RAGU' DI MARE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	filetti merluzzo surg.	40	40	40	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI PARMIGIANO	parmigiano	30	40	50	70	70
FINOCCHI GRATINATI	finocchi	70	80	90	100	150
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
TORTELLINI IN BRODO VEGETALE	tortellini	50	50	70	80	80
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	3	3	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI CON Salsa DI POMODORO	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI VITELLONE CON Salsa DI POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' A.S. 2022/2023 INVERNO**PRIMA SETTIMANA****LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA POMAROLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg	2	3	4	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
PEPITE DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
LASAGNE AL RAGU' VEGETALE	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	latte/burro/farina	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	30	30	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate/pangrattato/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
LEGUMI AL ROSMARINO	ceci secchi/fagioli secchi	20	30	40	40	40
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA POMODORO OLIVE E CAPPERI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	olive denocciolate	5	5	5	5	5
	capperi	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	pomodori pelati	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
TORTELLINI AL POMODORO	tortellini	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO	stracchino	50	70	80	100	100
INSALATA MISTA CON MAIS	insalata	20	30	30	40	40
	carote	30	40	40	50	50
	mais	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
UOVO SODO CON SALSA	uovo sodo	N,1	N,1	N.1,5	n.2	n.2
	olio evo	2	2	2	2	2
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	zafferano	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
CAVOLFIORE GRATINATO	cavolfiore	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE INVERNALI CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	patate	50	50	50	50	50
	cavolfiore	50	50	50	50	50
	carote/zucchine	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCETTI DI TACCHINO AL POMODORO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	25	25	30	30	30
	odori/aromi	qb	qb	qb	qb	qb
PURE' DI PATATE	olio evo	5	5	5	5	5
	patate	50	50	120	120	120
	latte	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RAVIOLI ALL'OLIO	ravioli di ricotta	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CACIOTTA	caciotta	30	50	70	70	100
BROCCOLI AL VAPORE	broccoli	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA E FAGIOLI	pastina di semola	30	30	30	40	40
	fagioli secchi	15	20	20	30	30
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	coscia di pollo		80	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
FOCACCIA	focaccia	100	100	150	200	200
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	25	35	40	50	50
	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
INSALATA DI CAVOLO CAPPuccio	cavolo cappuccio	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI PESCE	bastoncini merluzzo surg	2	3	4	5	5
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
LENTICCHIE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	60	90	120	120
	latte ps/parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA POMAROLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	halibut	70	80	100	120	120
HALIBUT AGLI AROMI	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA	insalata verde	40	40	50	70	70
	carote	15	15	20	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI ZUCCA CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	zucca gialla	50	60	60	80	80
	patate	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE AL POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate/pangrattato/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
olio evo	qb	qb	qb	qb	qb	
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PIADINA	piadina	60	120	120	120	120
BOCCONCINI DI POLLO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO	stracchino	50	70	80	100	100
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150