

Anno scolastico 2016/2017 - SCUOLA PRIMARIA
Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 60/80 gr., brodo vegetale q.t., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)

Petto di pollo al latte oppure olio e limone

(petto di pollo 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.60/70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Orzo con crema di fagioli

(orzo 50/70 gr., fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Pasta al pesto (pasta 60/70 gr., sugo di pesto gr.30)

Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli

(un uovo, 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/60 gr., pomodori pelati 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Pasta oppure riso con crema di zucca

(pasta/riso 60/80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure Orzo con crema di piselli

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)

Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola

(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60

Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno

(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchine

(pasta 50/60 gr., zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 60/70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80/100 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo/finocchio 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)

Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Oppure Broccoli lessi (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca

(pasta 50/60 gr., zucca 100/120 gr,olio extra vergine di oliva 7 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di pomodori (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais 50 gr./70gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie

(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200/250 gr., uovo 20/30 gr.,prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b., olio extra vergine d'oliva 5 gr. oppure burro gr. 5)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno

(merluzzo/ platessa 120/140 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150gr.



Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli

(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di vitello alla pizza iola/in umido

(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Frittata di uova e spinaci o ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi escluse le patate 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure

Pasta con crema di zucchine (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Purea di patate (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150/200 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno (pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitello magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Carciofi stufati (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso integrale 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quarta settimana

Lunedì

Pasta con salsa bolognese (pasta 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta olio e parmigiano

(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata

(zucca 120/140 gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)

Oppure Riso al pomodoro

(riso 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Insalata di broccoli (broccoli gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150gr

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50/70, olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)

Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80/100 gr

Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta oppure orzo con crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., carciofi 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta e patate

(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)

Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro

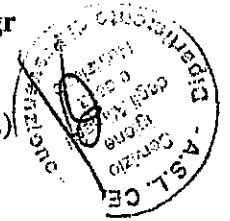
(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140, pomodoro pelato gr. 80 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

oppure **Merluzzo impanato al forno** (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di carote (crude o cotte) (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quinta settimana

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro

(pasta o riso 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Risotto alla milanese

(riso 60/70 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 7 gr.)

Polpette in umido con limone e succo di arancia (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120/140 gr., pomodori pelati 50 gr., pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 80/90, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati

(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr



Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate

(patate 200/250 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr., latte q. b., burro gr.5)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 120/140 gr., latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno

(pasta 50/60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)

Frittata di uova con ricotta oppure broccoli

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccol., parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Mais e carote lesse (mais gr. 40/50, carote gr. 40/50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie

(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro

(merluzzo 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Lunedì

Risotto alla milanese (riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso al pomodoro (riso parbolled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)

Petto di pollo al latte oppure olio e limone (petto di pollo 100 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Orzo con crema di fagioli (orzo 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Pasta al pesto (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)

Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli (un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta con crema di zucca (pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Orzo con crema di piselli (orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola (vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40

Finocchi saltati in padella (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

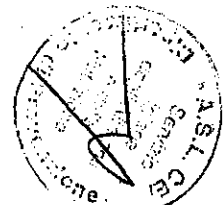
Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchine (pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine oppure spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca (pasta/orzo 50 gr., zucca 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais 50gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50 gr., cavolfiori 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.,)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.,)

Polpette al forno (vitellor e magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie (orzo 50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

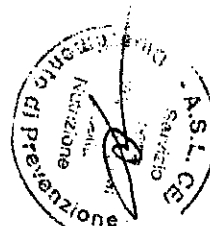
Oppure Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b.,)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno (merluzzo/ platessa 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 g: oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli (riso/orzo 40 gr., piselli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di vitello alla pizzalola/in umido

(vitello magro 120 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi (pasta 50 gr., broccoli/carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Frittata di uova e spinaci o ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Passato di verdure con crostini di pane (verdure miste ,*escluse le patate*, 120 gr., crostini di pane 15gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

Oppure Pasta con crema di zucchine

(pasta 40gr., zucchine 100gr., gamberetti 30gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo g. r100,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pure di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie

(orzo/farro 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Carciofi stufati (carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso/ integrale 50gr., spinaci 70gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

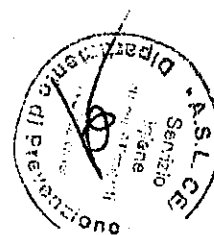
(platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quarta settimana

Lunedì

Pasta con salsa bolognese

(pasta 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta olio e parmigiano (pasta 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata

(zucca 100gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Riso al pomodoro

(riso 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80

Insalata di lattuga Oppure di Bietoline

(lattuga/bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 100 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta oppure orzo con crema di carciofi

(pasta/orzo 50 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro (cuori di merluzzo/platessa gr. 100, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 80)

Insalata di carote (crude o cotte) (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



Quinta settimana

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro (pasta o riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Oppure Risotto alla milanese (riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano Reggiano 7 gr.)

Polpette in umido con lirone o succo di arancia (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 50gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano reggiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)

Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure Impanata al forno (platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr/ pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr./limone)

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati

(zucchine/finocchi 100gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr, ceci secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr., latte q. b.)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 100 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr



Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno (pasta 50gr., tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova con ricotta oppure broccoli

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais e carote lesse (mais gr. 40, carote gr. 40, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie

(riso integrale 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pizza al pomodoro 120 gr

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno (merluzzo 80 gr.) **Oppure Merluzzo al pomodoro** (merluzzo 100 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50, olio extra vergine di oliva gr.5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 g. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.