

ANNOTAZIONI

Il peso degli alimenti è riferito al netto (parte cedibile) e al crudo.

Il pesce che viene somministrato ai bambini è surgelato.

La dieta può subire eventuali modificazioni da non pregiudicare l'orientamento dietetico.

Per i condimenti e la cottura è consentito solo l'uso di olio extra vergine di oliva (il burro, quando espressamente indicato dal menù)

Il sale sarà impiegato con moderazione.

Per la frutta e la verdura sarà utilizzata la qualità di stagione.

Le proposte del menù potrebbero variare, anche senza preavviso, subordinatamente alla disponibilità di determinati alimenti, o a fatti contingenti, indipendenti dalla volontà del personale addetto alle preparazioni (es. mancata consegna della merce, malattia, eventi atmosferici).

Menù quindicinale per la Scuola dell'Infanzia MONTE VIDON COMBATTE			
Composizione bromatologica del pranzo di circa 700 Kcal			
Kcal 88	12%	Protidi	g. 22
Kcal 243	36%	Lipidi	g. 27
Kcal 369	52%	glucidi	g. 98

MENÙ PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Risotto al pomodoro alle verdura (spinaci, o zucchine, o asparagi ecc....)	g. 60 q.b.
	Burro	g. 5
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Fettina di vitellone	g. 60
	Spezie (prezzemolo, aglio ecc...)	q.b.
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
	PANE	g. 20
	FRUTTA DI STAGIONE	g. 150
	Olio extra vergine di oliva	g. 25

MARTEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Brodo vegetale	
	Con pastina	g. 30
	Carota	g. 30
	Cipolla	g. 10
	Patata	g. 50
	Fagioli secchi	g. 10
	Bietola	g. 30
	Parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Pesce al forno (es. platessa)	g. 80
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
O verdura di stagione cruda	g. 50	
PANE	g. 30	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

MERCOLEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Lenticchie secche	g. 70
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Formaggio (mozzarella)	g. 50
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
	PANE	g. 60
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 15	

GIOVEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Gnocchi (di cui patata g 150 + farina g 60)	g. 210
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Brasato di carne di maiale	g. 60
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
	PANE	g. 30
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 25	

VENERDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 70
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Petto di pollo	g. 60
	Panato al forno (uovo 1/5, pane g. 15)	
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
PANE	g. 30	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

Menù quindicinale per la scuola dell'Infanzia MONTE VIDON COMBATTE			
Composizione bromatologica del pranzo di circa 700 Kcal			
Kcal 88	13%	Protidi	g. 22
Kcal 235	33%	Lipidi	g. 29
Kcal 367	54%	glucidi	g. 98

MENÙ SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta e fagioli	
	Pasta	g. 40
	Fagioli secchi	g. 30
	Al pomodoro	q.b.
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Prosciutto cotto	g. 40
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
PANE	g. 60	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 25	

MARTEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 70
	In bianco	
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Polpette	g. 80
	Al pomodoro	q.b.
	Carne bovina	g. 50
	Latte	g. 15
	Pane	g. 10
	Uovo	1/10
	parmigiano	g. 4
	CONTORNO	
Verdura di stagione cotta	g. 100	
O verdura di stagione cruda	g. 50	
PANE	g. 30	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

MERCOLEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta al forno	g. 80
	Ragù	g. 10
	Besciamella	g. 60
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Petto di tacchino	g. 60
	Al limone	q.b.
	burro	g. 5
	CONTORNO	
Verdura di stagione cotta	g. 100	
O verdura di stagione cruda	g. 50	
PANE	g. 30	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 30	

GIOVEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 60
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Coscio di pollo al forno	g. 50
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 50
	PANE	g. 30
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

VENERDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 70
	Con tonno	g. 20
	Salsa di pomodoro	g. 50
	SECONDO	
	Pesce: calamari	g. 80
	In guazzetto	
	O fritti con olio di arachide	
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
O verdura di stagione cruda	g. 50	
PANE	g. 40	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

Olio extravergine d'oliva g. 25 al giorno (pari a 5 cucchiaini), ripartiti g. 15 per il pranzo e g. 10 per la cena.

Note: Il peso degli alimenti è riferito al netto (parte cedibile) e al crudo.

Il pesce che viene somministrato ai bambini è surgelato.

La dieta può subire eventuali modificazioni da non pregiudicare l'orientamento dietetico.

Menù quindicinale per la Scuola Primaria MONTE VIDON COMBATTE			
Composizione bromatologica del pranzo di circa 830 Kcal			
Kcal 116	15%	Protidi	g. 29
Kcal 270	29%	Lipidi	g. 30
Kcal 444	56%	glucidi	g. 118

MENÙ PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Risotto al pomodoro alle verdura (spinaci, o zucchine, o asparagi ecc....)	g. 70 q.b.
	Burro	g. 5
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Fettina di vitellone	g. 70
	Spezie (prezzemolo, aglio ecc...)	q.b.
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 80
	PANE	g. 30
	FRUTTA DI STAGIONE	g. 150
Olio extra vergine di oliva	g. 25	

MERCOLEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Lenticchie secche	g. 10
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Formaggio (mozzarella)	g. 70
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 80
	PANE	g. 70
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 15	

VENERDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 80
	Al pomodoro	g. 50
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Petto di pollo	g. 80
	Panato al forno (uovo 1/5, pane g. 15)	
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 80
PANE	g. 40	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

MENÚ SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta e fagioli	
	Pasta	g. 50
	Fagioli secchi	g. 40
	Al pomodoro	q.b.
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Prosciutto cotto	g. 50
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 80
PANE	g. 70	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 25	

MERCOLEDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta al forno	g. 100
	Ragù	g. 20
	Besciamella	g. 60
	parmigiano	g. 4
	SECONDO	
	Petto di tacchino	g. 80
	Al limone	q.b.
	burro	g. 5
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
O verdura di stagione cruda	g. 80	
PANE	g. 40	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 30	

VENERDÌ	<u>PRANZO</u>	
	PRIMO	
	Pasta di semola	g. 80
	Con tonno	g. 30
	Salsa di pomodoro	g. 50
	SECONDO	
	Pesce: calamari	g. 100
	In guazzetto	
	O fritti con olio di arachide	
	CONTORNO	
	Verdura di stagione cotta	g. 100
	O verdura di stagione cruda	g. 80
PANE	g. 50	
FRUTTA DI STAGIONE	g. 150	
Olio extra vergine di oliva	g. 20	

Olio extravergine d'oliva g. 25 al giorno (pari a 5 cucchiaini), ripartiti g. 15 per il pranzo e g. 10 per la cena.

Note: Il peso degli alimenti è riferito al netto (parte cedibile) e al crudo.

Il pesce che viene somministrato ai bambini è surgelato.

La dieta può subire eventuali modificazioni da non pregiudicare l'orientamento dietetico.