

Primavera-estate anno scolastico 2015-2016

PRIMA SETTIMANA

Lunedì

	Pasta con tonno e olive
	Polpettine di miglio
	Crostini di pane con olio e pomodoro
	Pomodori in insalata
	NO Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Minestrone di verdure
	Tacchino arrosto al forno
	Patate
	Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Riso con crema di fagioli cannellini
	Prosciutto crudo o bresaola
	Bietoline al vapore
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Gnocchi di patate al sugo rosso con polpettine di carne magra
	Formaggio (mozzarella o ricotta o parmigiano o stracchino)
	Carote julienne
	Pane
	Frutta di stagione

Venerdì

	Pasta pomodoro e basilico
	Merluzzo gratinato al forno con pomodorini
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione/dolce

Lunedì

SECONDA SETTIMANA

	Minestra con legumi
	Ricotta con noci e pinoli
	Pisellini
	Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Pasta pasticciata al forno
	Prosciutto crudo o bresaola
	Insalata mista
	Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Pasta olio e parmigiano
	Bocconcini di pollo al limone
	Bietoline
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Pasta al pomodoro
	Sogliola alla mugnaia
	Carote julienne
	Pane
	Frutta di stagione

Venerdì

	Risotto con ragù di pesce
	Frittata con verdure dell'orto
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione



TERZA SETTIMANA

Lunedì

	Risotto crema di zucchine
	Caprese (mozzarella e pomodoro)
	Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Minestra con verdure e legumi
	Rosbeef di manzo
	Pisellini
	Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Agnolotti/tortellini
	Bietola con patate
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Pasta olio e parmigiano
	Cosce di pollo
	Insalata mista
	Pane
	Frutta di stagione

Venerdì

	Pasta al ragù di pesce
	Frittata con parmigiano
	Verdura cruda o cotta di stagione
	Pane
	Frutta di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

	Pasta con carote o spinaci
	Cotoletta al forno
	Pomodori
	Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Lasagna
	Crostini misti con verdure
	Verdura in pinzimonio
	NO Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Zuppa di legumi e cereali (lenticchie, fagiolo, farro...)
	Bresaola o prosciutto crudo
	Fagiolini
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Pasta con crema di zucchine
	Arista al forno
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione

Venerdì

	Pasta al pomodoro
	Merluzzo gratinato al forno con pomodorini
	Carote julienne
	Pane
	Macedonia di frutta



PRIMA SETTIMANA

Lynch

	Minestrone con passato di verdure e legumi
	Bocconcini di pollo
	Biscottini
	Pane
	Frutta di stagione

Articles

	Gnocchi di patate al pomodoro
	Ricotta con noci e pinoli
	Carote julienne
	Panc
	Frutta di stagione/macedonia

Mercoledì

	Riso olio e parmigiano
	Sogliola alla mugnaia
	Insalata mista
	Pane
	Frutta di stagione

Proved

	Tagliatelle con palline di carne magra
	Prosciutto crudo o bresaola
	Pane
	Frutta di stagione

V. merid.

	Pasta al ragù di pesce
	Frittata con verdure di stagione
	Spinaci
	Pane
	Frutta di stagione

SECONDA SETTIMANA

Lucy

	Pasta al forno
	Crostini mischi con verdure
	Verdure in pinzimonio
	NO Pane
	Frutta di stagione

Marzardi

	Pasta e fagioli
	Tocchetti di Parmigiano
	Pisellini e carote
	Panc
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Minestrone di verdure con pasta
	Petto di pollo al timone
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione

Giovani

	Pasta al pomodoro
	Fettina di vitello impanata al forno
	Spinaci
	Panc
	Frutta di stagione

Venerdì

	Pasta con olio e parmigiano ¹⁾
	Polpette di pesce
	Bietoline
	Pane
	Frutta di stagione



TERZA SETTIMANA

Lunedì

	Pasta con piselli
	Mozzarella o parmigiano o ricotta o stracchino
	Carote julienne
	Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Pasta olio e parmigiano
	Straccetti di vitello
	Spinaci
	Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Pasta al pomodoro
	Merluzzo gratinato al forno
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Pasta con la zucca
	Polpette di manzo
	Finocchi
	Pane
	Frutta di stagione

Venerdì

	Pasta con ragù di pesce
	Frittata con verdure dell'orto
	Bietoline
	Pane
	Frutta di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

	Risotto con olio e parmigiano
	Arista
	Carote julienne
	Pane
	Frutta di stagione

Martedì

	Pasta al pomodoro
	Polpette di pesce
	Bietoline
	Pane
	Frutta di stagione

Mercoledì

	Pasta con prosciutto cotto e piselli
	Robiola o stracchino
	Insalata verde
	Pane
	Frutta di stagione

Giovedì

	Pasta al pomodoro
	Peno di pollo al limone
	Pane
	Spinaci
	Frutta di stagione

Venerdì

	Minestra con passato di legumi e crostini
	Frittata
	Patate
	Pane
	Frutta di stagione

Una volta a settimana è possibile sostituire la frutta con un dolce tipo ciambellone o torta di mele o crostata con marmellata.



PRIMI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Pasta di semola o riso	60	70	80
Pasta all'uovo secca	50	60	70
Pasta pomodoro e piselli:			
- pasta	60	70	80
- piselli freschi / surgelati	20	40	50
- pomodoro fresco / in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta ricotta e spinaci:			
- pasta	60	70	80
- ricotta di vacca	20	30	40
- spinaci	30	40	50
Pasta ricotta e pomodoro:			
- pasta	60	70	80
- ricotta di vacca	20	30	40
- pomodoro fresco / in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù:			
-pasta	60	70	80
-carne magra di bovino adulto	30	40	50
-pomodoro fresco/in scatola	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con verdure:			
- pasta	60	70	80
- verdure	40	50	60
Pasta con sugo di pesce:			
- pasta	60	70	80
- pesce senza spine	20	30	50
Pasta con tonno e olive verdi / nere:			
- pasta	60	70	80
- tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva	20	30	40
- olive denocciolate	10	15	20
Minestrone con legumi:			
- verdure miste	50	60	70
- legumi misti/fagioli	10	20	30
- pasta	30	40	50
Minestrone /passato di verdure:			
- verdure miste	70	80	90
- pasta	30	40	50
Riso e lenticchie:			
- riso	30	40	40
- lenticchie	20	40	50
Pasta e fagioli:			
- pasta	30	50	60
- fagioli	30	40	50
Pasta e ceci:			
- pasta	30	50	60
- ceci	30	40	50
Minestra di patate:			
- patate	130	150	200

- pane tostato o minestra	20	30	40
- parmigiano grattugiato	10	10	10
Orzo in brodo / minestrone	30	40	50
Lenticchie in brodo	30	40	60
Tortellini freschi asciutti	80	100	130
Tortellini freschi in brodo vegetale	60	80	110
Gnocchi	140	160	180
Pasta al forno:			
- pasta di semola o all'uovo	60	70	80
- manzo magro	30	40	50
- mozzarella	30	40	40
Insalata di riso:			
- riso	60	70	80
- emmenthal	15	20	25
- prosciutto cotto	15	20	25
- tonno al naturale	10	20	30
- sottaceti/giardiniera	20	20	20
Polenta di mais o mais integrale	70	80	100

SECONDI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Carne magra di bovino adulto roast- beef, polpette, spezzatino, vitello per scaloppine,	70	80	100
Polpette di carne:			
- carne magra di bovino adulto	70	80	100
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- acqua / latte	q.b.	q.b.	q.b.
- erbe aromatiche, spezie, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano	5	5	5
Zucchine / melanzane ripiene di carne			
- carne magra di bovino adulto	70	80	100
- zucchine / melanzane *	80-120	100-150	150-200
- mollica di pane, acqua / latte,	q.b.	q.b.	q.b.
- prezzemolo, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano	5	5	5
Petto di tacchino o petto di pollo	80	90	120
Cosce di pollo o fusi	130	150	180
Carne magra di coniglio (priva di scarti)	70	80	110
Prosciutto crudo privato del grasso visibile	40	50	70
Prosciutto crudo privato del grasso visibile (come II° piatto dopo "pasta e legumi" o tortellini)	30	40	50
Prosciutto cotto	30	40	50
Bresaola con rucola e grana:			
- bresaola	20	30	40
- grana/parmigiano a scaglie	10	15	20
- rucola (qualche foglia)	q.b.	q.b.	q.b.
Asiago/formaggio grana /caciotta/stracchino	30	40	50



/robiola			
Mozzarella	40	50	60
Fiocchi di latte magro	70	80	90
Ricotta di vacca	60	70	80
Merluzzo / nasello / seppie / sogliola / platessa / palombo / coda di rospo	100	120	150
Polpette di pesce:			
- pesce (merluzzo / coda di rospo / palombo)	100	120	150
- mollica di pane/pangrattato, acqua,	q.b.	q.b.	q.b.
- prezzemolo, spezie, uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	120 (n.2)

CONTORNI *	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria 1° gr. / adulti
Lattuga / insalata mista	50	70	100
Pomodori / finocchi / carote	80	100	120
Piselli	70	90	100
Carciofi / melanzane / cicoria / bietola / broccoli / fagiolini / zucchine / peperoni	80-120	100-150	150-200
Patate	100	100	150
Spinaci	120	200	200
Sformato di verdure:			
- verdure fresche/surgelate	120	150	200
- parmigiano grattugiato	5	5	5
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.

* N.B.: le porzioni indicate per la verdura cruda, in foglie e senza, è la porzione media raccomandata con la possibilità di aumentare il quantitativo sia in fase di preparazione sia in fase di somministrazione. Per quanto riguarda la verdura cotta, l'intervallo della grammatura (80-120 ecc) è da intendersi nel seguente modo: obbligatoriamente deve essere somministrata almeno la quantità minima.

FRUTTA	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria 1° gr. / adulti
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva/frutti di bosco	100	150	150
Mandarino / kiwi / ciliegie / prugne o susine /fragole / banana	100	100	150
Melone	100	150	200



Varie	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria 1° gr. / adulti
Torta margherita/ Ciambella/crostata alla marmellata	30	50	80
Pane bianco / integrale	40	50	60
Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	15	15

