

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENU ANNO SCOLASTICO 2015

Prima settimana

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Pasta e lenticchie | Risotto alle zucchine | Pasta al pomodoro | Fusilli, piselli e prosciutto cotto | Pasta al gratin |
| Bocconcini di pollo | Scaloppina di vitello al limone | Frittata al forno | Cotoletta di pollo | Merluzzo |
| Broccoli all'insalata | Spinaci all'agro | Bieta all'insalata | Fagiolini all'insalata | Carote all'insalata |

Seconda settimana

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Minestrone | Gnocchi(freschi) al pomodoro | Pasta e fagioli | Risotto alla milanese | Pastina all'uovo in brodo vegetale |
| Tacchino in umido | Formaggio(caciotta) | Sogliole alla mugnaia | Arista di maiale | Prosciutto cotto |
| Broccoli all'insalata | Verdura al gratin | Carote all'insalata | Patate prezzemolate | Pomodori all'insalata |

Terza settimana

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| Rigatoni al burro | Pasta e ceci | Pasta al pomodoro | Minestrone di riso | Pasta e patate |
| Vitello alla pizzaiola | Platessa impanata | Petto di tacchino | Frittata al forno | Mozzarella |
| Carote all'insalata | Pomodori all'insalata | Spinaci all'agro | Piselli con prosciutto | Fagiolini all'insalata |

Quarta settimana

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|
| Pizza *al pomodoro | Pasta e zucchine | Risotto ai carciofi | Gnocchi al pomodoro | Pasta e piselli |
| Prosciutto cotto | Petto di pollo in cotoletta | Scaloppina di vitello al limone | Formaggio | Merluzzo in umido |
| Spinaci al burro | Broccoli all'insalata | Verdura al gratin | Fagiolini all'insalata | Carote all'insalata |

La pizza dovrà essere preparata nel centro cottura. In presenza di difficoltà tecniche potrà essere sostituita con pasta al pomodoro.

Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un panino di circa 50 grammi e frutta fresca di stagione (200 gr circa)



Il Responsabile S.S. Igiene della Nutrizione
Dott. Francesco Polzischio

Tabella Dietetica

MENU' PRIMA SETTIMANA



LUNEDI

| <u>Pasta e lenticchie</u> | <i>um</i> | <i>materna</i> | <i>elementare</i> | <i>media</i> |
|-------------------------------------|-----------|----------------|-------------------|--------------|
| Pasta | g | 50-- kl 179 | 60-- kl 214 | 70--kl250 |
| Lenticchie | | 60-- kl 195 | 70-- kl 227 | 80-kl 260 |
| Cipolla | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio e sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 374 | 441 | 510 |
| <u>Bocconcini di pollo</u> | | | | |
| Petto di pollo | g | 70-- kl 68 | 80-- kl 77 | 100-- kl97 |
| Latte | | 10-- kl 48 | 10-- kl 48 | 10-- kl 48 |
| Uovo | n. | ¼-- kl 39 | ¼-- kl 39 | ¼-- kl 39 |
| Farina bianca | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Semi di sesamo | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Salsa di soia | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata lattughino | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limoni | n. | 1/2 | 1/2 | 1/2. |
| Sale e Olio extravergine d'oliva | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 155 | 164 | 184 |
| <u>Broccoli all'insalata</u> | | | | |
| broccoli | g | 100-- kl 27 | 120-- kl 32 | 140-- kl 37 |
| Olio extravergine di oliva | | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale e limone | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 72 | 77 | 91 |
| Totale kl lunedì | | 601 | 682 | 785 |

MARTEDI

Risotto alle zucchini

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|------------|
| Riso | g 60-- kl 217 | 70-- kl 253 | 80--kl 290 |
| Brodo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zucchini | 30-- kl 3 | 40-- kl 5 | 50-- kl 6 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 7-- kl 26 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale e cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 284 | 325 | 376 |

Scaloppina al pomodoro

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------|------------|
| Fettina di vitello 1° taglio | g 70-- kl 64 | 80-- kl 73 | 100-- kl92 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b. |
| Origano e aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 104 | 123 | 151 |

Spinaci all'agro

| | | | |
|---------------------------|---------------|-------------|------------|
| Spinaci | g 150-- kl 46 | 180-- kl 55 | 200-- kl62 |
| Limone | 15 | 20 | 20 |
| Olio extravergine d'oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Sale e aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 82 | 91 | 98 |
| Totale kl martedì | 470 | 539 | 625 |

MERCOLEDI

Pasta al pomodoro

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Pasta | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl 285 |
| Pomodori pelati | 60-- kl 12 | 70-- kl 15 | 80-- kl 17 |
| Carote, sedano, cipolle | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Totale kl | 281 | 323 | 377 |

Frittata di carciofi

| | | | |
|---------------------------|---------------|------------|------------|
| Carciofi | g 30-- kl 6 | 40-- kl 7 | 40-- kl 7 |
| Uova | n. 1-- kl 156 | 1-- kl 156 | 1-- kl 156 |
| Aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale e pepe | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 162 | 163 | 163 |

Bieta all'insalata

| | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Bieta | g 130-- kl 22 | 150-- kl 25 | 150-- kl 25 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone o aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 67 | 70 | 79 |
| Totale kl mercoledì | 510 | 556 | 619 |

GIOVEDÌ

Fusilli, piselli e prosciutto cotto

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Fusilli | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl 285 |
| Piselli | 20-- kl 15 | 30-- kl 22 | 40-- kl 29 |
| Prosciutto cotto | 20-- kl 82 | 20-- kl 82 | 20-- kl 82 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 63 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Totale kl | 375 | 421 | 489 |

Cotoletta di pollo

| | | | |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Petto di pollo | g 70-- kl 67 | 80-- kl 77 | 100-- kl 97 |
| Uova | 1 ogni 5 raz. | 1 ogni 5 raz. | 1 ogni 5 raz. |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 3-- kl 27 | 3-- kl 27 | 5-- 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 94 | 104 | 142 |

Fagiolini all'insalata

| | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|------------|
| Fagiolini | 150-- kl 25 | 200-- kl 34 | 200--kl34 |
| Olio extravergine d'oliva | 4- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 61 | 70 | 70 |
| Totale kl giovedì | 530 | 595 | 701 |

VENERDI

Pasta al gratin

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Pasta | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl 285 |
| Besciamella | 30-- kl 330 | 30-- kl 330 | 30-- kl 330 |
| Fontina a tocchetti | 10-- kl 34 | 10-- kl 34 | 15-- kl 51 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 7-- kl 63 |
| Totale kl | 642 | 681 | 759 |

Merluzzo

| | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Filetto di merluzzo | g 80-- kl 60 | 100-- kl 75 | 120-- kl 90 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 3-- kl 27 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Limone, prezzemolo e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 87 | 111 | 135 |

Carote all'insalata

| | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|------------|
| Carote | g 100-- kl 33 | 100-- kl 33 | 120--kl 39 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone o aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 69 | 69 | 84 |
| Totale kl venerdi | 798 | 830 | 978 |

MENU' II SETTIMANA

LUNEDI

Minestrone

| | | | |
|---|---------------|-------------|------------|
| Pasta | g 40-- kl 143 | 50-- kl 179 | 60-- kl214 |
| Verdure miste(carote, fagioli,sedano, etc.) | 80-- kl 160 | 90-- kl 180 | 90-- kl180 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmiggiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 5-- kl 22 | 6-- kl 22 |
| Totale kl | 361 | 422 | 466 |

Tacchino in umido

| | | | |
|--------------------------------------|---------------|-------------|------------|
| Coscio di tacchino a pezzi senz'osso | g 70-- kl 130 | 90-- kl 167 | 100-kl186 |
| Peperoni | 10-- kl 2 | 15-- kl 2 | 20-- kl 3 |
| Pomodori pelati | 10-- kl 3 | 15-- kl 4 | 20-- kl 4 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 |
| Farina, sale e cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 171 | 218 | 238 |

Broccoli all'insalata

| | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|------------|
| broccoli | g 100-- kl 27 | 120-- kl 32 | 140-- kl37 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale e limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 72 | 77 | 91 |
| Totale kl lunedì | 604 | 717 | 795 |

MARTEDI

| | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|-------------|------------|
| <u>Gnocchi al sugo</u> | | | | |
| Gnocchi | g | 60-- kl 220 | 70-- kl 257 | 80--kl 294 |
| Pomodori pelati | | 50-- kl 10 | 60-- kl 12 | 70-- kl 14 |
| Carote, sedano, cipolle | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | | 5-- kl 18 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- 45 |
| Totale kl | | 284 | 327 | 383 |
| <u>Formaggio (caciotta)</u> | | | | |
| | g | 50-- kl 130 | 60-- kl 156 | 70-- kl182 |
| Totale kl | | 130 | 156 | 182 |
| <u>Verdura al gratin</u> | | | | |
| Spinaci e biette | | 150-- kl 46 | 150-- kl 46 | 180-- kl55 |
| Olio extravergine di oliva | | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Pane grattugiato, aglio e sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 91 | 91 | 109 |
| Totale kl martedì | | 505 | 574 | 674 |

MERCOLEDI

| | | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------|------------|
| <u>Pasta e fagioli</u> | | | |
| Pasta | g 50-- kl 179 | 60-- kl 214 | 70--kl250 |
| Piselli | 80-- kl 83 | 90-- kl 93 | 100-kl104 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 262 | 307 | 354 |
| <u>Sogliole alla mugnaia</u> | | | |
| Sogliola | g 100-- kl 81 | 150-- kl 121 | 180-kl145 |
| Burro | 5-- kl 38 | 6-- kl 45 | 8-- 60 |
| Farina bianca | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Succo di limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale e pepe | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 119 | 166 | 205 |
| <u>Carote all'insalata</u> | | | |
| Carote | g 100-- kl 33 | 100-- kl 33 | 120--kl 39 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone o aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 69 | 69 | 84 |
| Totale kl mercoledì | 450 | 542 | 643 |

GIOVEDI

| <u>Risotto alla milanese</u> | | | |
|-------------------------------------|----------------|---------------|----------------|
| Riso | g 60-- kl 217 | 70-- kl 253 | 80--kl 290 |
| Brodo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zafferano | Una bustina /5 | Una bustina/5 | Una bustina /5 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 7-- kl 26 |
| Burro | 4-- kl 30 | 5-- kl 37 | 6-- kl 44 |
| Sale e cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 266 | 312 | 360 |
| <u>Arista di maiale</u> | | | |
| Maiale magro | g 60-- kl 84 | 80-- kl 112 | 100-kl141 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 120 | 157 | 195 |
| <u>Patate prezzemolate</u> | | | |
| Patate | g 150-- kl 127 | 200-- kl 170 | 200-kl170 |
| Limone | 20 | 20 | 20 |
| Aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Totale kl | 163 | 206 | 206 |
| Totale kl giovedì | 549 | 675 | 761 |

VENERDI

| | | | |
|--|---------------|-------------|------------|
| <u>Pastina all'uovo in brodo vegetale</u> | | | |
| Pastina all'uovo | g 60-- kl 220 | 70-- kl 257 | 80--kl294 |
| Carote, sedano, cipolle | 10 | 15 | 20 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 6-- kl 22 | 8-- kl 29 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- 36 | 5-- 45 |
| Totale kl | 274 | 315 | 368 |
| <u>Prosciutto cotto</u> | | | |
| | g 40-- kl 164 | 50-- kl 206 | 70--kl288 |
| Totale kl | 164 | 206 | 288 |
| <u>Pomodori all'insalata</u> | | | |
| Pomodori | 150-- kl 25 | 180-- kl 30 | 200--kl34 |
| Basilico | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Totale kl | 61 | 66 | 70 |
| Totale kl venerdi | 499 | 587 | 726 |

MENU' III SETTIMANA

LUNEDI

Rigatoni al burro

| | | | |
|---------------------------------|---------------|-------------|------------|
| Rigatoni (o altro formato) | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80--kl285 |
| Burro | 4-- kl 30 | 5-- kl 37 | 6-- kl 44 |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmiggiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 263 | 309 | 359 |

Vitello alla pizzaiola

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------|------------|
| Fettina di vitello 1° taglio | g 70-- kl 64 | 80-- kl 73 | 100-- kl92 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 104 | 123 | 151 |

Carote all'insalata

| | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|------------|
| Carote | g 100-- kl 33 | 100-- kl 33 | 120--kl 39 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone o aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 69 | 69 | 84 |
| Totale kl lunedì | 436 | 501 | 594 |

MARTEDI

| | | | |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| <u>Pasta e ceci</u> | | | |
| Pasta | g 50-- kl 179 | 60-- kl 214 | 70--kl250 |
| Ceci | 60-- kl 200 | 70-- kl 233 | 80-kl266 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 379 | 447 | 516 |
| <u>Platessa impanata</u> | | | |
| | g | | |
| Filetto di platessa | 80-- kl 60 | 100-- kl 75 | 120-kl100 |
| Uova | n 1/5 razioni | 1/5 razioni | 1/5 razioni |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 2-- kl 18 | 3-- kl 27 | 4-- kl 36 |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 78 | 102 | 136 |
| <u>Pomodori all'insalata</u> | | | |
| Pomodori | 150-- kl 25 | 180-- kl 30 | 200--kl34 |
| Basilico | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Totale kl | 61 | 66 | 70 |
| Totale kl martedì | 518 | 615 | 722 |

MERCOLEDI

| <u>Pasta al pomodoro</u> | | | | |
|---|---|-------------|-------------|------------|
| Pasta | g | 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl285 |
| Pomodori pelati | | 60-- kl 12 | 70-- kl 15 | 80-- kl 17 |
| Carote, sedano, cipolle | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Totale kl | | 281 | 323 | 377 |
| <u>Petto di tacchino al limone</u> | | | | |
| Petto di tacchino | g | 70-- kl 101 | 80-- kl 116 | 100-kl145 |
| Olio extravergine di oliva | | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Succo di limone | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 137 | 152 | 190 |
| <u>Spinaci all'agro</u> | | | | |
| Spinaci | g | 150-- kl 46 | 180-- kl 55 | 200-- kl62 |
| Limone | | 15 | 20 | 20 |
| Olio extravergine d'oliva | | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Sale e aglio | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | | 82 | 91 | 98 |
| Totale kl mercoledì | | 500 | 566 | 665 |

GIOVEDÌ

Minestrone di riso

| | | | |
|--|---------------|-------------|-------------|
| Riso Parboiled | g 50-- kl 180 | 50-- kl 180 | 60-- kl 217 |
| Verdure miste(carote, fagioli, sedano, etc.) | 80-- kl 160 | 90-- kl 180 | 90-- kl 180 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 5-- kl 22 | 6-- kl 22 |
| Totale kl | 398 | 423 | 469 |

Frittata di zucchini

| | | | |
|---------------------------|---------------|------------|------------|
| Zucchini | g 30-- kl 3 | 40-- kl 5 | 40-- kl 6 |
| Uova | n. 1-- kl 156 | 1-- kl 156 | 1-- kl 156 |
| Aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale e pepe | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 159 | 161 | 162 |

Piselli con prosciutto

| | | | |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Piselli | g 150-- kl 114 | 180-- kl 136 | 200-- kl 152 |
| Prosciutto | 15-- kl 31 | 18-- kl 38 | 20-- kl 43 |
| Olio extravergine d'oliva | 3-- kl 27 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 172 | 210 | 240 |
| Totale kl giovedì | 729 | 794 | 871 |

VENERDI

| | | | |
|--------------------------------------|---------------|-------------|------------|
| <u>Pasta e patate</u> | | | |
| Pasta di semola | g 50-- kl 179 | 50-- kl 179 | 60-- kl214 |
| Patate | 60-- kl 51 | 60-- kl 51 | 70-- kl 59 |
| Carote, sedano, cipolle, prezzemolo | 10 | 15 | 20 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale e brodo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 285 | 288 | 348 |
| <u>Mozzarella</u> | | | |
| | 50-- kl 121 | 70-- kl 170 | 100-kl243 |
| Totale kl | 121 | 170 | 243 |
| <u>Fagiolini all'insalata</u> | | | |
| Fagiolini | 150-- kl 25 | 200-- kl 34 | 200--kl34 |
| Olio extravergine d'oliva | 4- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 61 | 70 | 70 |
| Totale kl venerdi | 467 | 528 | 661 |

MENU' IV SETTIMANA

LUNEDI

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| <u>Pasta e piselli</u> | | | |
| Pasta di semola | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl 285 |
| Piselli | g 30-- kl 22 | 40-- kl 30 | 40-- kl 30 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 5-- kl 22 | 6-- kl 22 |
| Totale kl | 294 | 343 | 387 |
| <u>Prosciutto cotto</u> | | | |
| | g 40-- kl 164 | 50-- kl 206 | 70-- kl 288 |
| Totale kl | 164 | 206 | 288 |
| <u>Spinaci al burro</u> | | | |
| Spinaci | g 120-- kl 37 | 150-- kl 46 | 180--kl 55 |
| Burro | 3-- kl 22 | 5-- kl 37 | 6-- kl 45 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 2-- kl 7 | 3-- kl 11 | 4-- kl 15 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 66 | 94 | 115 |
| Totale kl Lunedì | 524 | 643 | 790 |

MARTEDI

| <u>Pasta e zucchine</u> | | | |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Pasta di semola | g 60-- kl 214 | 70-- kl 250 | 80-- kl 285 |
| Zucchine | g 30-- kl 3 | 40-- kl 5 | 40-- kl 6 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 5-- kl 22 | 6-- kl 22 |
| Totale kl | 275 | 318 | 363 |
| <u>Cotoletta di pollo</u> | | | |
| Petto di pollo | g 70-- kl 67 | 80-- kl 77 | 100-- kl 97 |
| Uova | 1 ogni 5 raz. | 1 ogni 5 raz. | 1 ogni 5 raz. |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 3-- kl 27 | 3-- kl 27 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 94 | 104 | 142 |
| <u>Broccoli all'insalata</u> | | | |
| broccoli | g 100-- kl 27 | 120-- kl 32 | 140-- kl 37 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale e limone | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 72 | 77 | 91 |
| Totale kl martedì | 441 | 499 | 596 |

MERCOLEDI

Risotto ai carciofi

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Riso | g 60-- kl 217 | 70-- kl 253 | 80-- kl 290 |
| Brodo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cuore di carciofi | 30-- kl 6 | 40-- kl 9 | 50-- kl 11 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 19 | 6-- kl 22 | 7-- kl 26 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Sale e cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 287 | 329 | 381 |

Scaloppina al pomodoro

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------|-------------|
| Fettina di vitello 1° taglio | g 70-- kl 64 | 80-- kl 73 | 100-- kl 92 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Pomodori pelati | 20-- kl 4 | 30-- kl 5 | 30-- kl 5 |
| Farina | q.b. | q.b. | q.b. |
| Origano e aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 104 | 123 | 151 |

Verdura al gratin

| | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Spinaci e biette | 150-- kl 46 | 150-- kl 46 | 180-- kl 55 |
| Olio extravergine di oliva | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 | 6-- kl 54 |
| Pane grattugiato, aglio e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 91 | 91 | 109 |
| Totale kl mercoledì | 482 | 543 | 641 |

GIOVEDÌ

Gnocchi al sugo

| | | | |
|---|---------------|-------------|------------|
| Gnocchi | g 60-- kl 220 | 70-- kl 257 | 80--kl 294 |
| Pomodori pelati | 50-- kl 10 | 60-- kl 12 | 70-- kl 14 |
| Carote, sedano, cipolle | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5-- kl 18 | 6-- kl 22 | 8-- kl 30 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- 45 |
| Totale kl | 284 | 327 | 383 |
| <u>Formaggio (Provolone dolce)</u> | g 50-- kl 182 | 60-- kl 219 | 70-- kl255 |
| <u>Totale kl</u> | 182 | 219 | 255 |
| <u>Fagiolini all'insalata</u> | | | |
| Fagiolini | 150-- kl 25 | 200-- kl 34 | 200--kl34 |
| Olio extravergine d'oliva | 4- kl 36 | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 61 | 70 | 70 |
| Totale kl giovedì | 527 | 616 | 708 |

VENERDI

| | | | |
|----------------------------|----------------|--------------|------------|
| Pizza al pomodoro | g 150-- kl 370 | 180-- kl 440 | 180-kl440 |
| Merluzzo in umido | g 100-- kl 75 | 120-- kl 90 | 120--kl90 |
| Pomodori pelati | 50-- kl 10 | 60-- kl 12 | 60-- kl 12 |
| Aglione, Prezzemolo e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 | 5-- kl 45 |
| Totale kl | 121 | 137 | 137 |
| Carote all'insalata | | | |
| Carote | g 100-- kl 33 | 100-- kl 33 | 120--kl 39 |
| Olio extravergine di oliva | 4-- kl 36 | 4-- kl 36 | 5-- kl 45 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone o aceto | q.b. | q.b. | q.b. |
| Totale kl | 69 | 69 | 84 |
| Totale kl venerdì | 560 | 646 | 661 |

N.B.

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

Esse sono state redatte seguendo le indicazioni fornite dai LARN e garantiscono un apporto di Energia di poco superiore al 40% del fabbisogno medio giornaliero, per la fascia di età considerata.

Per pasta al burro o al gratin, oltre al condimento previsto in tabella, fornire al momento del consumo latte caldo e burro, da aggiungere al momento della distribuzione, se necessarie.

Fornire in ogni caso tutti i refettori di sale, olio extravergine d'oliva, aceto o limone, per l'integrazione del condimento dei contorni, se necessario.



Responsabile s.s. Igiene della Nutrizione
Dott. Francesco Policicchio

