

MENU' GRAMMATO INVERNALE a.s. 2018/2019**1° Settimana**

Lunedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al ragù di lenticchie	Pasta	50	60	90	80
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Lenticchie secche	30	50	70	70
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce al forno/Pesce saporito	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Farina/Pangrattato	qb	qb	qb	qb
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Aglio/Prezzemolo	qb	qb	qb	qb
	Capperi/Origano/Limone	qb	qb	qb	qb
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Biete saltate/Insalata mista	Biete surg.	150	150	150	150
	Aglio	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Cavolo cappuccio	50	50	50	50
	Carote	50	50	50	50
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Minestra dell'orto	Pastina di semola	15	20	25	25
	Carote	5	5	5	5
	Zucchine	5	5	5	5
	Patate	5	5	5	5
	Sedano/Porro/Cipolle	15	15	15	15
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Pomodori pelati	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pizza Margherita	Base pizza precotta	120	150	170	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Mozzarella	30	30	50	50
	Capperi/Origano	qb	qb	qb	qb
	Pane bianco	qb	qb	qb	qb
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

Mercoledì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta/Polenta al ragù	Pasta	50	80	90	90
	Farina di mais	30	40	50	50
	Vitellone magro	25	25	25	25
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino/Ricotta	50	70	100	100
	Caciotta/Emmental	30	50	70	70
Carote julienne/Carote al forno	Carote	100	100	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

Giovedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso al ragù di funghi/Riso al burro	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Funghi	30	30	30	30
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Burro	5	5	5	5
Petto di pollo al limone	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Petto di pollo	60	70	90	90
	Farina	qb	qb	qb	qb
	Limone	qb	qb	qb	qb
	Odori	qb	qb	qb	qb
Purè di cavolfiore/Broccoli al vapore	Olio	5	5	5	5
	Cavolfiore	60	80	100	100
	Patate	60	70	100	100
	Noce Moscata	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Broccoli di cavolo	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5

	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Venerdì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Pasta/Orzo al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Orzo	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino di ricotta	Uovo pastorizzato	40	60	80	80
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Ricotta	30	40	60	60
	Latte	qb	qb	qb	qb
Spinaci al vapore/Carote e Zucchine al forno	Spinaci surg.	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Carote/zucchine	100	100	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

2° Settimana**Lunedì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta/Pappa al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pane toscano bianco	50	80	120	120
	Pomodori pelati	30	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	30	40	50	50
Contorno misto al vapore	Carote/Piselli surg./Fagiolini surg.	120	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Crostata	50	50	50	50

Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Minestra di carote/Vellutata delicata	Crostini di pane	5	10	20	20
	Cipolle/Porri	60	70	100	100
	Patate	50	50	70	70
	Carote	20	30	40	40
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pepite di pollo alla salvia/Bocconcini di pollo al latte	Petto di pollo	60	70	90	90
	Farina/Pangrattato	qb	qb	qb	qb
	Salvia	qb	qb	qb	qb
	Latte	qb	qb	qb	qb
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Patate arrosto/Patate lesse	Patate	150	150	150	150
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Pasta all'olio/Pasta al pesto invernale	Pasta	50	80	90	90
	Cavolo nero	50	50	50	50
	Patate	30	30	30	30
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce alla livornese/Pesce alla mugnaia	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Farina/Aglio/Prezzemolo	5	5	5	5
	Olio	5	5	10	10
	Farina/Odori/Limone	qb	qb	qb	qb
Spinaci saltati/Purè di carote	Olio	5	5	5	5
	Spinaci surg.	100	100	100	100
	Aglio	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Carote	50	50	50	50
	Patate	50	50	50	50
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Giovedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Lasagne al ragù/Pasta pasticciata	<i>Pasta all'uovo</i>	30	40	60	60
	<i>Pasta di semola</i>	50	80	90	90
	<i>Vitellone magro</i>	25	25	25	25
	<i>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<i>Odori/Spezie</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Latte</i>	30	30	30	30
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Farina</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Formaggio	<i>Stracchino/Ricotta</i>	50	70	100	100
	<i>Caciotta/Emmental</i>	30	50	70	70
Insalata	<i>Insalata</i>	40	40	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Venerdì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	<i>Carote/Finocchi</i>	40	40	40	40
Farro/Riso con zucchini	<i>Farro</i>	50	80	90	90
	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Zucchine</i>	100	100	120	120
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Sformato di verdure/Uovo sodo con insalata mista	<i>Uovo pastorizzato</i>	20	25	30	30
	<i>Misto verdure di stagione fresche/surg.</i>	80	100	150	150
	<i>Patate</i>	30	50	60	60
	<i>Ricotta</i>	15	20	30	30
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Uovo sodo n.</i>	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
	<i>Insalata</i>	20	20	30	30
	<i>Carote</i>	40	40	50	50
	<i>Mais</i>	10	10	15	15
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

3° Settimana

Lunedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta/Polenta al sugo finto	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Farina di mais</i>	30	40	50	50
	<i>Pomodori pelati</i>	30	50	50	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	Arista	<i>Arista di maiale</i>	60	70	90
<i>Odori</i>		qb	qb	qb	qb
<i>Olio</i>		5	5	5	5
Piselli stufati/Contorno misto	<i>Piselli surg.</i>	100	120	150	150
	<i>Aglia/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Carote/Piselli surg./Fagiolini surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Martedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta con crema di broccoli/Pasta Arlecchino	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Broccoli di cavolo</i>	60	80	100	100
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Carote</i>	25	25	25	25
	<i>Broccoli di cavolo</i>	25	25	25	25
	<i>Zucchine</i>	25	25	25	25
	<i>Porro</i>	25	25	25	25
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce panato	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Uovo pastorizzato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Farina/Pangrattato</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Insalata	<i>Insalata</i>	40	40	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Yogurt alla frutta</i>	125	125	125	125

Mercoledì					
------------------	--	--	--	--	--

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Passato di verdura	Quinoa	5	10	15	15
	Zucchine	10	10	10	10
	Bieta	10	10	10	10
	Patate	10	10	10	10
	Cavolo verza	10	10	10	10
	Carote	10	10	10	10
	Porri	10	10	10	10
	Fagioli secchi	5	10	15	15
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Pomodori pelati	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Pizza Margherita	Base pizza precotta	120	150	170
Pomodori pelati		50	50	50	50
Mozzarella		30	30	30	30
Capperi/Origano		qb	qb	qb	qb
Olio		5	5	5	5
	Pane bianco	qb	qb	qb	qb
	Banana	150	150	150	150

Giovedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso con crema di porri/Riso al pomodoro	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Porri	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Burro	5	5	5	5
	Latte	20	20	30	30
	Olio	qb	qb	qb	qb
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Polpettine/Polpettone	Fesa di tacchino	50	60	80	80
	Uovo pastorizzato	5	5	10	10
	Pane/Patate	10	10	20	20
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Finocchi al vapore/Insalata di finocchi	Finocchi	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
Salsa yogurt	Yogurt	10	10	10	10
	Succo di limone	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Aromi	qb	qb	qb	qb
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Venerdì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Pasta al pesto invernale	Pasta	50	80	90	90
	Broccoli di cavolo	60	80	100	100
	Aaglio	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino/Ricotta	50	70	100	100
	Caciotta/Emmental	30	50	70	70
Contorno misto al vapore	Carote/Piselli surg./Fagiolini surg.	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

4° Settimana Lunedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Pasta Hulk	Pasta	50	80	90	90
	Spinaci surg.	30	50	70	70
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Ricotta	15	20	30	30
	Latte	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino al formaggio/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	40	60	60	60
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Emmental/Edam	20	30	40	40
	Latte	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Insalata mista	Insalata	20	20	20	20
	Radichio rosso	20	20	20	20
	Mais	10	10	10	10

	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Minestra di verdura/Vellutata di patate	Crostini di pane	5	10	20	20
	Patate	70	100	120	120
	Cavolo cappuccio/Cavolo nero/Cavolfiore	70	100	120	120
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Hamburger ai ferri	Vitellone magro	60	70	90	90
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Biete al vapore/Carote julienne	Biete surg.	150	150	150	150
	Carote	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Riso all'olio	Riso parboiled	50	80	90	90
	Olio	5	5	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Bocconcini di pollo alla cacciatora	Petto di pollo	60	70	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Farina	qb	qb	qb	qb
	Olive	5	5	10	10
	Olio	5	5	5	5
Carote e piselli al vapore	Carote	50	50	70	70
	Piselli surg.	50	50	70	70
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Giovedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Tortellini in brodo	<i>Tortellini</i>	60	80	100	100
	<i>Zucchine</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Porri</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Patate</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Pomodori pelati</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Crocchette di legumi/Legumi all'olio	<i>Ceci secchi/Fagioli secchi/Lenticchie secche</i>	20	30	40	40
	<i>Patate</i>	40	50	60	60
	<i>Farina/Pangrattato</i>	5	5	5	5
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<i>Aglio/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Ceci secchi/Fagioli secchi/Lenticchie secche</i>	10	15	20	20
<i>Olio</i>	5	5	5	5	
Insalata	<i>Insalata</i>	40	40	40	50
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

Venerdì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso arancione/Crema di zucca gialla	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Zucca gialla</i>	70	100	120	120
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Crostini di pane</i>	5	10	20	20
	<i>Zucca gialla</i>	50	50	50	50
	<i>Patate</i>	50	50	50	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce arrosto/Pesce alla mugnaia	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Farina/Pangrattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Aglio/Prezzemolo/Limone</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Fagiolini al vapore	<i>Fagiolini surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Yogurt alla frutta</i>	125	125	125	125

MENU' GRAMMATO ESTIVO a.s. 2018/2019

1° Settimana

Lunedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Ravioli al burro e salvia	<i>Ravioli</i>	80	120	140	140
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Salvia</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Prosciutto cotto	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50	50
Insalata mista	<i>Insalata</i>	20	20	20	20
	<i>Radichio rosso</i>	20	20	20	20
	<i>Pomodori/Cetrioli</i>	40	40	40	40
	<i>Carote</i>	20	20	20	20
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150

Martedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pesto/Pasta primavera	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Basilico</i>	15	15	15	15
	<i>Pinoli</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Carote</i>	30	30	30	30
	<i>Zucchine</i>	30	30	30	30
	<i>Piselli surg.</i>	20	20	20	20
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Formaggio	<i>Stracchino/Mozzarella/Ricotta</i>	50	70	100	100
	<i>Caciotta/Emmental</i>	30	50	70	70
Insalata di pomodori/Fagiolini al	<i>Pomodori insalatari</i>	150	150	150	150
	<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5

vapore	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
	Piadina	60	120	120	120
Piadina/Riso all'olio	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Petto di pollo	60	70	90	90
Bocconcini di pollo	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Insalata	20	20	20	20
Insalata mista	Carote	20	20	20	20
	Mais	10	10	10	10
	Pomodori insalatari	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

Giovedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati/freschi maturi	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Ceci secchi/Fagioli secchi/Lenticchie secche	10	15	20	20
Crocchette di legumi/Legumi all'olio	Patate	40	50	60	60
	Farina/Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	10	10
	Pomodori pelati	30	30	30	30
	Aglione/Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Ceci secchi/Fagioli secchi/Lenticchie secche	20	30	40	40
	Olio	5	5	10	10
	Zucchine	150	150	150	150
Zucchine al forno/Pomodori e cetrioli	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pomodori insalatari	80	80	80	80
	Cetrioli	70	70	70	70
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Venerdì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Insalata mista	Insalata	20	20	20	20
	Pomodori insalatari	100	100	100	100
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
Pesce dorato con riso bianco	Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Farina/Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Riso parboiled	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Pane bianco	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

2° Settimana**Lunedì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Topini alla fiorentina	Gnocchi di patate	80	120	160	160
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Vitellone magro	60	70	90	90
Arrosto con salsa verde	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	10	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Sott'oli/Sott'aceti	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	100	100	100	100
Carote julienne/Biete al vapore	Biete surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70

Yogurt alla frutta	125	125	125	125
--------------------	-----	-----	-----	-----

Martedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Riso con carote/Riso con zucchine	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Carote	100	100	100	100
	Zucchine	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino al formaggio/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	40	60	60	60
	Emmental/Edam	20	30	30	30
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Insalata mista	Insalata	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
Frutta	150	150	150	150	

Mercoledì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta all'olio/Pasta al pesto	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	10	10
	Basilico	15	15	15	15
	Pinoli	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce saporito/Pesce gratinato	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Aglione/Prezemmolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano/Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Farina/Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Insalata di pomodori/Contorno misto al vapore	Pomodori insalatari	150	150	150	150
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Carote/Fagiolini surgelati	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
Pane integrale	30	50	70	70	
Banana	150	150	150	150	

Giovedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pizza Margherita	Base pizza precotta	120	150	170	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Mozzarella	30	30	50	50
	Capperi/Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Insalata con mais	Insalata	40	40	40	40
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
Pane bianco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Frutta	150	150	150	150	

Venerdì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Orzo al pomodoro	Orzo	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino/Ricotta	50	70	100	100
	Caciotta/Emmental	30	50	70	70
	Emmental	30	50	70	70
Insalata mista/Piselli stufati	Insalata	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Piselli surg.	150	150	150	150
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
Frutta	150	150	150	150	

3° Settimana**Lunedì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
	Pasta	50	80	90	90

Pasta alla pizzaiola	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Aglione/Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Capperi/Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino di ricotta/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	40	60	60	60
	Ricotta	20	30	30	30
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Insalata mista/Contorno misto al vapore	Insalata	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
	Carote/Piselli surg./Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Olio	5	5	5	5
	Pane bianco	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Farro/Riso al pomodoro	Farro	50	80	90	90
	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Pomodori pelati/freschi maturi	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Petto di pollo alla salvia/Bocconcini di pollo al limone	Petto di pollo	60	70	90	90
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Petto di pollo	60	70	90	90
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Insalata di pomodori/Zucchine al forno	Pomodori insalatari	150	150	150	150
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Zucchine	150	150	150	150
	Aglione/Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al ragù di mare	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	30	30	30	30
	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	40	40	40	40
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino/Ricotta	50	70	100	100
	Caciotta/Emmental	30	50	70	70
Insalata mista/Carote al forno	Insalata	20	20	20	20
	Radichio rosso	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
	Carote	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Giovedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta all'olio	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Seppie-Totani in zimino/Pesce alla mugnaia con biete saltate	Seppie/Totani surg.	60	70	120	120
	Pomodori pelati	20	20	20	20
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Biete surg.	100	100	150	150
	Olio	5	5	10	10
	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori/Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Biete surg.	150	150	150	150
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
		Pane integrale	30	50	70
	Banana	150	150	150	150

Venerdì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
------	----------------------	-------------------------------	--	--	--

Menu	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Insalata colorata	Insalata	20	20	20	20
	Carote	10	10	40	20
	Mais	5	5	10	10
	Olive	5	5	10	5
	Pomodori insalatari	20	20	40	40
	Olio	5	5	5	5
Pizza Marinara	Base pizza precotta	120	150	170	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Capperi/Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	30	40	50	50
	Pane integrale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Frutta	150	150	150	150

4° Settimana**Lunedì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati/freschi maturi	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Stracchino/Ricotta	50	70	100	100
Formaggio	Caciotta/Emmental	30	50	70	70
	Fagiolini surg.	100	100	100	100
Fagiolini al vapore	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Orzo con crema di spinaci	Orzo	50	80	90	90
	Spinaci surg.	30	30	40	40
	Ricotta	10	10	30	30
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Arista	Arista di maiale	60	70	90	90
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Carote julienne/Carote e zucchine al forno	Carote	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Carote	70	70	70	70
	Zucchine	80	80	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Pane bianco	Pane bianco	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso primavera	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Piselli surg.	20	30	40	30
	Zucchine	20	30	40	30
	Carote	20	30	40	20
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce al forno/Pesce saporito	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Farina/Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio/Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Capperi/Origano/Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Insalata mista/Spinaci saltati	Insalata	20	20	20	20
	Pomodori insalatari	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Spinaci surg.	150	150	150	150
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Pane integrale	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

Giovedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al burro	Pasta	50	80	90	90
	Burro	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Fesa di tacchino al	Fesa di tacchino	60	70	90	90
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5

forno/Bocconcini di tacchino panati	<i>Fesa di tacchino</i>	60	70	0	90
	<i>Farina/Pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Uovo pastorizzato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Insalata di pomodori/Zucchine al forno	<i>Pomodori insalatari</i>	150	150	150	150
	<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Zucchine</i>	150	150	150	150
	<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Crostata</i>	50	50	50	50

Venerdì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	<i>Carote/Cetrioli/Pomodori</i>	40	40	40	40
Pasta al pesto	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Basilico</i>	15	15	15	15
	<i>Pinoli</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Tortino di patate	<i>Uovo pastorizzato</i>	20	30	40	40
	<i>Patate</i>	60	80	120	120
	<i>Ricotta/Latte/Parmigiano Reggiano</i>	20	30	40	40
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Insalata mista	<i>Insalata</i>	40	40	40	40
	<i>Mais</i>	10	10	10	10
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150