

1° Settimana

Lunedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Ravioli al burro e salvia	Ravioli	80	120	150	150
	Burro	5	5	5	5
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	30	40	50	50
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20
	Carote	20	20	20	20
	Rucola	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	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
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al pesto	Pasta	50	80	90	90
	Basilico	5	5	5	5
	Pinoli	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Formaggio	Stracchino	40	50	60	60
	Ricotta	50	70	100	100
	Pecorino	30	50	70	70
	Caciotta	30	50	70	70
Pomodori	Pomodori insalatari	100	100	100	100
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	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
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Farro/Riso con zucchine	Farro/Riso parboiled/semint./integr.	50	80	90	90
	Zucchine	80	80	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Petto di pollo al limone	Petto di pollo	50	60	80	80
	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
Carote julienne	Carote	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

GIOVEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	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
Frittata/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	60	90	90	90
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Zucchine al forno/Pomodori e cetrioli	Zucchine	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pomodori insalatari	50	50	50	50
	Cetrioli	50	50	50	50
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

VENERDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Insalata e pomodori	Lattuga	20	20	20	20
	Pomodori insalatari	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pesce fritto con Riso	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato/Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Riso parboiled	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane bianco	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

2° Settimana

LUNEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta fredda	Pasta	50	80	90	90
	Mozzarella	20	30	50	50
	Pomodori freschi maturi	60	100	120	120
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Roast beef con salsa verde	Vitellone magro	50	60	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	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.
	Mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Insalata mista	Lattuga	40	40	40	40
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	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
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Riso con carote	Riso parboiled/semint./integr.	50	80	90	90
	Carote	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Frittata/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	60	90	90
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta all'olio	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Pesce gratinato/Pesce saporito	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120
	Farina/Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Pomodori	Pomodori insalatari	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

GIOVEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	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	30	30
	Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata	Lattuga	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane bianco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Frutta	150	150	150	150

VENERDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Orzo/Riso al pomodoro	Orzo/Riso parboiled/semint./integr.	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
Fior di latte	Mozzarella	40	50	60	60
Carote julienne	Carote	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Crostata	50	50	50	50

3° Settimana

LUNEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta alla pizzaiola	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Prezzemolo/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano/Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Frittata/Uovo sodo	Uovo pastorizzato	60	90	90	90
	Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2	
Carote julienne	Carote	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane bianco	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Martedì					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Riso al pomodoro	Riso parboiled/semint./integr.	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
Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo	50	60	80	80
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Zucchine al forno/Insalata	Zucchine	100	100	100	100
	Prezzemolo/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Insalata	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	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.	60	60	60	60
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Stracchino	Stracchino	40	50	60	60
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

GIOVEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta all'olio	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce alla mugnaia	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 saltate/Pomodori	Biete surg.	100	100	100	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Pomodori insalatari	100	100	100	100
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane/frutta/yougurt	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Yogurt alla frutta	125	125	125	125

VENERDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Insalata colorata	Lattuga	20	20	20	20
	Carote	20	20	20	20
	Mais	10	10	10	10
	Olive	5	5	5	5
	Pomodori insalatari	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
Pizza Marinara con Prosciutto cotto	Base pizza precotta	120	150	170	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Origano/Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Prosciutto cotto	30	40	50	50
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Banana	150	150	150	150

4° Settimana

LUNEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Fior di latte	Mozzarella	40	50	60	60
Fagiolini al vapore	Fagiolini surg.	100	100	100	100
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	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
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Orzo freddo	Orzo	50	80	90	90
	Pomodori maturi	60	80	100	120
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Mozzarella	20	30	50	50
	Olio	5	5	5	5
Arista	Arista di maiale	50	60	80	80
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori e cetrioli	Pomodori insalatari	50	50	50	50
	Cetrioli	50	50	50	50
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane bianco	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Riso con piselli	Riso parboiled/semint./integr.	40	60	70	70
	Piselli surg.	40	50	80	80
	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.
	Olio	5	5	5	5
	Aglione/Prezzemolo	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
Insalata mista	Lattuga	20	20	20	20
	Pomodori insalatari	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

GIOVEDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al pomodoro	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati/freschi maturi	60	100	120	120
	Basilico/Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Fesa di tacchino frita	Fesa di tacchino	50	60	80	80
	Pangrattato/Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
Zucchine al forno/Carote julienne	Zucchine	100	100	100	100
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio	5	5	5	5
	Carote	80	80	80	80
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

VENERDI'					
Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pinzimonio	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
Pasta al pesto	Pasta	50	80	90	90
	Basilico	5	5	5	5
	Pinoli	5	5	5	5
	Olio	10	10	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino di patate	Uovo pastorizzato	20	30	40	40
	Patate	60	80	120	120
	Ricotta/Latte/Parmigiano Reggiano	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
Insalata mista	Insalata	20	20	20	20
	Radicchio rosso	20	20	20	20
	Olio	5	5	5	5
Pane/frutta/yougurt	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

