

MENU' GRAMMATO INVERNALE a.s. 2019/2020

Lunedì

1° Settimana

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Gnocchi al pomodoro	<i>Gnocchi di patate</i>	80	120	160	160
	<i>Pomodori pelati</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
Prosciutto cotto	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50	50
Insalata mista	<i>Insalata</i>	20	20	20	20
	<i>Radicchio rosso</i>	20	20	20	20
	<i>Mais</i>	10	10	10	10
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Crostata</i>	50	50	50	50

Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta e fagioli/Minestra di legumi	<i>Pasta</i>	30	30	40	50
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Fagioli secchi</i>	20	30	40	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Pasta</i>	20	30	40	50
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Fagioli secchi/Lenticchie secche/Ceci secchi</i>	20	30	40	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
Petto di pollo alla salvia	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Petto di pollo</i>	60	70	90	90
	<i>Farina/Pan grattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Salvia</i>	qb	qb	qb	qb
Biete saltate/Fagiolini al vapore	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Biete surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Aglio</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Fagiolini surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70	
<i>Frutta</i>	150	150	150	150	

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso alla verza/ai porri	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Cavolo verza</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
	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Porri</i>	60	70	100	100
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce al forno/saporito	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Farina/Pan grattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Aglio/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Capperi/Origano/Limone</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Verdure miste al vapore	<i>Fagiolin surg./Broccoli/Carote</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	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
Sformato di verdure	Uovo pastorizzato	20	25	30	30
	Misto verdure di stagione fresche/surg.	80	100	150	150
	Ricotta	15	20	30	30
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Banana	150	150	150	150

Venerdì

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Passato di verdura	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	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Mozzarella	30	30	30	30
	Capperi/Origano	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	qb	qb	qb	qb
	Frutta	150	150	150	150

Lunedì**2° Settimana**

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Vellutata di verdure/di porri con orzo	Orzo	30	30	40	50
	Patate	50	50	70	70
	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
	Orzo	30	30	40	50
	Patate	50	50	70	70
	Porri	60	70	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	
Arista	Arista di maiale	60	70	90	90
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Piselli stufati	Piselli surg.	100	120	150	150
	Aaglio/prezzemolo	qb	qb	qb	qb
	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
Riso al burro	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce all'isolana	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Farina/Aglio/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olive</i>	5	5	10	10
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Puré di cavolfiore/Cavolfiore sabbioso	<i>Cavolfiore</i>	60	80	100	100
	<i>Patate</i>	50	50	50	50
	<i>Noce Moscata</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Cavolfiore</i>	60	80	100	100
	<i>Pangrattato</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	

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Crema di ceci con pasta	<i>Pasta</i>	30	30	40	50
	<i>Ceci secchi</i>	20	30	40	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Formaggio	<i>Stracchino/Ricotta/Mozzarella</i>	50	70	100	100
	<i>Caciotta</i>	30	50	70	70
Finocchi al vapore/Finocchi in insalata	<i>Finocchi</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

Giovedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta al pesto invernale	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Cavolo nero</i>	30	50	70	70
	<i>Aglio</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Broccoli/Piselli surg./Fagiolini surg.</i>	60	80	100	100
	<i>Aglio</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Polpette/Polpettone di carne al pomodoro	<i>Fesa di tacchino</i>	50	60	80	80
	<i>Uovo pastorizzato</i>	5	5	10	10
	<i>Pane/Patate</i>	10	10	20	20
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
Broccoli al vapore	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Broccolodi cavolo</i>	150	150	150	150
	<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
Pasta al ragù vegetale	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	30	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Tortino di porri	Uovo pastorizzato	40	60	60	60
	Porri	50	50	50	50
	Ricotta	15	20	30	30
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
Insalata mista	Cavolo cappuccio	20	20	20	20
	Carote	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	30	50	70	70
	Frutta	150	150	150	150

Lunedì
3° Settimana

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta alla crema di broccoli /di spinaci	Pasta	50	80	90	90
	Broccoli di cavolo	60	80	100	100
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Pasta	50	80	90	90
	Spinaci surg.	30	50	70	70
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
Pesce panato	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Uovo pastorizzato	qb	qb	qb	qb
	Farina/Pan grattato	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Carote julienne/Carote al forno	Carote	100	100	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	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
Bastoncini di verdura	Carote/Finocchi	40	40	40	40
Passato di verdura e legumi	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
	Piselli surg.	10	20	30	30
	Lenticchie secche	5	10	15	15
	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 integrale		qb	qb	qb	qb
	Banana	150	150	150	150

Mercoledì

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/Polpette di pane con salsa al pomodoro	<i>Ceci secchi/Fagioli secchi/Lenticchie secche</i>	10	15	20	20
	<i>Patate</i>	40	50	60	60
	<i>Farina/Pangrattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Pomodori pelati</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	40	40	50	60
	<i>Uovo pastorizzato</i>	10	10	15	15
	<i>Ricotta/Latte</i>	15	20	30	30
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<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>Frutta</i>	150	150	150	150

Giovedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso all'olio/Piadina	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Piadina</i>	60	120	120	120
Bocconcini di pollo alla cacciatora	<i>Petto di pollo</i>	60	70	90	90
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Farina</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olive</i>	5	5	10	10
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Patate arrosto/al vapore	<i>Patate</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<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
Farro/Orzo al pomodoro	<i>Farro/Orzo</i>	50	80	90	90
	<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
Formaggio	<i>Stracchino/Ricotta/Mozzarella</i>	50	70	100	100
	<i>Caciotta</i>	30	50	70	70
Biete/Spinaci saltati	<i>Biete surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Aglione</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Spinaci surg.</i>	150	150	150	150
	<i>Aglione</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

Lunedì

4° Settimana

Menù	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Pasta ai funghi/alla carrettiera	Pasta	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
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Aaglio	qb	qb	qb	qb
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Tortino al formaggio	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
	Uovo pastorizzato	40	60	60	60
	Emmental/Edam	20	30	40	40
	Latte	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
Broccoli al vapore	Broccoli di cavolo	150	150	150	150
	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
Pastina all'olio	Pasta	30	30	40	50
	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
Purè di patate	Patate	150	150	150	150
	Latte	15	20	30	30
	Noce Moscata	qb	qb	qb	qb
	Burro	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
Minestra di verdura con farro/orzo	Farro/ Orzo	30	30	40	50
	Carote	5	5	5	5
	Zucchine	5	5	5	5
	Patate	5	5	5	5
	Sedano/Porri/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
	Bocconcini di pollo /tacchino al limone	Petto di pollo/Fesa di tacchino	60	70	90
Odori		qb	qb	qb	qb
Farina		qb	qb	qb	qb
Limone		qb	qb	qb	qb
Olio		5	5	5	5
Insalata	Insalata	40	40	40	40
	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
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
Finocchi in insalata	<i>Finocchi</i>	150	150	150	150
	<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	Quantità pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Adulti
Riso alla zucca	<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>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
Pesce alla mugnaia	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Farina/Pangrattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Aglione/Prezzemolo/Limone</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
Verdure miste al vapore	<i>Fagiolini surg./Broccoli di cavolo/Carote</i>	150	150	150	150
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane bianco</i>	30	50	70	70
	<i>Frutta</i>	150	150	150	150