

## MENU' GRAMMATO ESTIVO a.s. 2019/2020

**Lunedì**

**1° Settimana**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Ravioli al pomodoro</b>	Ravioli	80	120	140	140
	Pomodori pelati/freschi maturi	50	50	50	50
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Prosciutto cotto</b>	Prosciutto cotto	30	40	50	50
<b>Insalata mista</b>	Insalata	20	20	20	20
	Radicchio rosso	20	20	20	20
	Pomodori/Cetrioli	40	40	40	40
	Carote	20	20	20	20
	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
<b>Pasta con zucchine</b>	Pasta	50	80	90	90
	Zucchine	100	100	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Pesce panato</b>	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Uovo pastorizzato	qb	qb	qb	qb
	Farina/Pangrattato	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
<b>Carote filangé/al forno</b>	Carote	100	100	100	100
	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
<b>Insalata di farro con pesto e pomodori</b>	Farro	50	80	90	90
	Basilico	15	15	15	15
	Pinoli	5	5	5	5
	Pomodori insalatari	40	40	40	40
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Hamburger ai ferri</b>	Vitellone magro	60	70	90	90
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
<b>Fagiolini al vapore</b>	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	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
<b>Bastoncini di verdura</b>	Carote/Cetrioli/Pomodori	40	40	40	40
<b>Pizza margherita</b>	Base pizza precotta	120	150	170	170
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Mozzarella	30	30	50	50
	Capperi/Origano	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
<b>Insalata con mais</b>	Insalata	40	40	40	40
	Mais	10	10	10	10
	Olio	5	5	5	5
	Pane integrale	qb	qb	qb	qb
	Banana	150	150	150	150

**Venerdì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Piadina/Riso all'olio</b>	<i>Piadina</i>	60	120	120	120
	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Crocchette di legumi con salsa al pomodoro</b>	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<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>Pomodori pelati</i>	30	30	30	30
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
<b>Pomodori in insalata/Spinaci saltati</b>	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pomodori insalatari</i>	150	150	150	150
	<i>Basilico</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>	qb	qb	qb	qb
<i>Frutta</i>	150	150	150	150	

**Lunedì**
**2° Settimana**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta primavera</b>	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Piselli surg.</i>	20	20	20	20
	<i>Zucchine</i>	30	30	30	30
	<i>Carote</i>	30	30	30	30
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
<b>Tortino di patate</b>	<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
<b>Carote julienne/Bastoncini di carote</b>	<i>Carote</i>	100	100	100	100
	<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
<b>Orzo/Riso al pomodoro</b>	<i>Orzo</i>	50	80	90	90
	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<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
<b>Pollo arrosto</b>	<i>Pollo s./osso</i>	60	70	90	90
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Insalata</b>	<i>Insalata</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

**Mercoledì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti	
<b>Lasagne estive</b>	<i>Pasta all'uovo</i>	30	40	60	60	
	<i>Zucchine</i>	100	100	100	100	
	<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	
	<i>Pasta all'uovo</i>	30	40	60	60	
	<i>Basilico</i>	15	15	15	15	
	<i>Pinoli</i>	5	5	5	5	
	<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	
	<b>Formaggio</b>	<i>Stracchino/Ricotta/Mozzarella</i>	50	70	100	100
		<i>Caciotta</i>	30	50	70	70
<b>Pomodori e cetrioli in insalata/Biete al vapore</b>	<i>Pomodori insalatari</i>	80	80	80	80	
	<i>Cetrioli</i>	70	70	70	70	
	<i>Olio</i>	5	5	5	5	
	<i>Biete surg.</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
<b>Pasta con pomodori e olive</b>	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Pomodori insalatari/pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Olive</i>	10	10	10	10
	<i>Basilico</i>	5	5	5	5
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Straccetti di maiale</b>	<i>Suino magro</i>	60	70	90	90
	<i>Farina</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Zucchine al forno</b>	<i>Zucchine</i>	150	150	150	150
	<i>Aglia/Prezzemolo</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

**Venerdì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta e ceci</b>	<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
<b>Pesce saporito</b>	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Aglia/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Capperi/Origano/Limone</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Verdure miste al vapore</b>	<i>Fagiolini surg./Carote/Zucchine</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

## Lunedì

## 5 Settimana

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta all'olio</b>	Pasta	50	80	90	90
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Formaggio</b>	Stracchino/Ricotta/Mozzarella	50	70	100	100
	Caciotta	30	50	70	70
<b>Pomodori in insalata/Piselli stufati</b>	Pomodori insalatari	150	150	150	150
	Basilico	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Piselli surg.	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	

## Martedì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta al pesto</b>	Pasta	50	80	90	90
	Basilico	15	15	15	15
	Pinoli	5	5	5	5
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Pesce alla mugnaia</b>	Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.	60	70	120	120
	Farina/Pangrattato	qb	qb	qb	qb
	Aglio/Prezzemolo/Limone	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
<b>Fagiolini al pomodoro</b>	Fagiolini surg.	150	150	150	150
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	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
<b>Pasta rosé</b>	Pasta	50	80	90	90
	Pomodori pelati	50	50	50	50
	Ricotta	15	20	40	40
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	5
<b>Uovo sodo</b>	Uovo sodo n.	1	1 e 1/2	1 e 1/2	1 e 1/2
<b>Insalata mista</b>	Radicchio rosso	20	20	20	20
	Insalata	20	20	20	20
	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
<b>Riso con zucchine</b>	Riso parboiled/semintegrale/integrale	50	80	90	90
	Zucchine	100	100	100	100
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5	5	5
<b>Pepite di pollo al limone</b>	Petto di pollo	60	70	90	90
	Odori	qb	qb	qb	qb
	Farina	qb	qb	qb	qb
	Limone	qb	qb	qb	qb
	Olio	5	5	5	5
<b>Verdure miste al forno</b>	Fagiolini surg./Carote/Zucchine	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	

## Venerdì

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Insalata colorata</b>	<i>Insalata</i>	20	20	20	20
	<i>Carote</i>	10	10	20	20
	<i>Mais</i>	5	5	10	10
	<i>Olive</i>	5	5	10	10
	<i>Pomodori insalatari</i>	20	20	40	40
<b>Pizza Marinara</b>	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Base pizza precotta</i>	120	150	170	170
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Capperi/Origano</i>	qb	qb	qb	qb
<b>Prosciutto cotto</b>	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50	50
	<i>Pane bianco</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

**Lunedì**

**4° Settimana**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta alla pizzaiola</b>	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Aglia/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Capperi/Origano</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	10	10
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
<b>Pesce al forno</b>	<i>Cuore di filetto di merluzzo/nasello surg.</i>	60	70	120	120
	<i>Farina/Pangrattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	10	10
<b>Zucchine trifolate</b>	<i>Zucchine</i>	100	100	100	100
	<i>Aglia/Prezzemolo</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Pane integrale</i>	30	50	70	70
	<i>Banana</i>	150	150	150	150

**Martedì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Riso primavera/alle verdure</b>	<i>Riso parboiled/semintegrale/integrale</i>	50	80	90	90
	<i>Piselli surg.</i>	20	20	20	20
	<i>Zucchine</i>	30	30	30	30
	<i>Carote</i>	30	30	30	30
	<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>Pomodori pelati</i>	50	50	50	50
	<i>Zucchine</i>	30	30	30	30
	<i>Carote</i>	30	30	30	30
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
<b>Arista</b>	<i>Arista di maiale</i>	60	70	90	90
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
<b>Pomodori in insalata/Insalata mista</b>	<i>Pomodori insalatari</i>	150	150	150	150
	<i>Basilico</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Insalata</i>	20	20	20	20
	<i>Carote</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	

**Mercoledì**

Menù	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1	Adulti
<b>Pasta al burro</b>	<i>Pasta</i>	50	80	90	90
	<i>Burro</i>	5	5	5	5
<b>Bocconcini di tacchino panati</b>	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Fesa di tacchino</i>	60	70	90	90
	<i>Farina/Pangrattato</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Uovo pastorizzato</i>	qb	qb	qb	qb
<b>Verdure miste al vapore</b>	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Fagiolini surg./Carote/Zucchine</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
<b>Orzo con crema di piselli/di legumi</b>	<i>Orzo</i>	30	30	40	50
	<i>Piselli surg.</i>	40	60	80	100
	<i>Odori</i>	qb	qb	qb	qb
	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	5
	<i>Orzo</i>	30	30	40	50
	<i>Fagioli secchi/Lenticchie secche/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
<b>Polpettine di pane con salsa al pomodoro</b>	<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
<b>Carote julienne/Bastoncini di carote</b>	<i>Olio</i>	5	5	5	5
	<i>Carote</i>	100	100	100	100
	<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
<b>Gnocchi al pomodoro</b>	<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
<b>Formaggio</b>	<i>Stracchino/Ricotta/Mozzarella</i>	50	70	100	100
	<i>Caciotta</i>	30	50	70	70
<b>Fagiolini al vapore</b>	<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