



DIREZIONE ISTRUZIONE
SERVIZIO SUPPORTO ALLE ATTIVITÀ EDUCATIVE E SCOLASTICHE
EQ MENSE E REFEZIONE SCOLASTICA - TRASPORTI

Allegato 2 Menu grammato a.s. 2023/2024
(in corso di validazione ASL)

Legenda	
Infanzia	Fascia 3-6 anni
Primaria 1	Fascia 7-9 anni
Primaria 2	Fascia 10-11 anni
Secondaria	Fascia 12-13 anni
Adulti	Fascia >17 anni

MENU' A.S. 2023/2024 PRIMAVERA/ESTATE

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI MERLUZZO	merluzzo surg.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	piselli surg	20	20	40	40	40
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL' OLIO	fagiolini surgelati	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO	ravioli ricotta e spinaci	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA CON MAIS	carote julienne	30	30	30	40	40
	insalata	30	30	40	40	40
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	50	50	70	70	70
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCHINO	stracchino	50	70	80	100	100
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL RAGU' DI MARE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	filetti merluzzo surg,	40	40	40	40	40
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA PASTICCIAIA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	latte ps	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
	farina	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO AL BURRO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL POMODORO	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	25	25	30	30	30
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA	insalata	20	30	30	40	40
	carote	30	40	40	50	50
	cetrioli	30	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' DI PATATE	patate	50	50	120	120	120
	latte ps	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
HALIBUT PANATO	halibut	70	80	100	120	120
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI E MAIS	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ROSE'	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta	20	20	20	30	30
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	20	20	40	40	40
	carote	20	20	40	40	40
	piselli surg	20	20	40	40	40
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	coscia di pollo		80	100	120	120
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
INSALATONA MISTA	cetrioli	40	40	60	70	70
	pomodori insalatato	40	40	60	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	olive	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	stracchino	35	45	50	55	55
	prosciutto cotto	35	45	50	55	55
PIADINA	piadina	120	120	120	120	120
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE CON PARMIGIANO	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE AL POMODORO	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	passata di pomodoro	50	50	50	50	50
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
INSALATONA MISTA	cetrioli	40	40	60	70	70
	pomodori insalatato	40	40	60	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	olive	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA MARGHERITA	basi pizza pre cotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	40	40	50	50	50
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI DI MERLUZZO PANATI	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	carote	40	40	50	50	50
CAROTE JULIENNE	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	seconda	adulti
PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO	ceci secchi/fagioli secchi/lenticchie	20	30	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI E BASILICO	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' A.S. 2023/2024 AUTUNNO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL RAGU' BIANCO DI LENTICCHIE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	lenticchie secche	10	10	15	15	15
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
CAVOLO STUFATO	cavolo verza	40	40	50	70	70
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI DI MERLUZZO PANATI	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' DI PATATE	patate	50	50	120	120	120
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI ZUCCA GIALLA CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	zucca gialla	50	50	60	60	60
	patate	30	30	30	40	40
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA PASTICCATA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	latte ps	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
	farina	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CECI AGLI AROMI	ceci secchi	20	30	40	40	40
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA INTEGRALE AL PESTO	pasta integrale di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
CACIOTTA	caciotta	50	70	80	100	100
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	3	3	5	5	5
	parmigiano	3	3	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAVOLFIORE GRATINATO	cavolfiore	60	60	80	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI MERLUZZO	merluzzo surg.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA E MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	piselli surg	20	20	40	40	40
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	scalogno	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
SPAGHETTI AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
HALIBUT PANATO	halibut	70	80	100	120	120
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO	ravioli ricotta e spinaci	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
LASAGNE AL RAGU'	pasta all'uovo	30	40	50	50	50
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carne di vitellone	15	15	20	20	20
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	latte	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
	farina	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
olio evo	5	5	5	5	5	
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALLA PARMIGIANA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	10	10	10
STRACCETTI DI POLLO SALSATI	petto di pollo	60	70	90	100	100
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	succo limone	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PATATE ARROSTO	patate	150	150	180	180	200
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
QUARTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
LENTICCHIE STUFATE	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60

FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO CON VERDURE AUTUNNALI	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucca gialla	60	80	100	100	100
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	pangrattato	qb				qb
	coscia di pollo		80	100	120	120
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE	patate	50	50	60	60	60
	carote	40	40	40	40	40
	zucchine	10	10	10	10	10
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	cavolo cappuccio	15	15	15	15	15
	piselli surg	20	20	20	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA MARGHERITA	basi pizza pre cotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	mozzarella	40	40	50	50	50
BASTONCINI DI FINOCCHI	finocchi	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
TORTELLINI IN BRODO VEGETALE	tortellini	50	50	70	80	80
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	20	20	20	20	20
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI DI MERLUZZO PANATI	merluzzo surgel.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' A.S. 2022/2023 INVERNO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
MOZZARELLA	mozzarella	50	70	80	100	100
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO	petto di pollo	60	70	90	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI MERLUZZO	merluzzo surg.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALLA ZUCCA GIALLA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucca gialla	30	30	30	30	30
	porro	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
LEGUMI AL ROSMARINO	ceci secchi/fagioli secchi	20	30	40	40	40
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	piselli surg	20	20	40	40	40
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	3	3	5	5	5
	parmigiano	3	3	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
olio evo	5	5	5	5	5	
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL POMODORO E OLIVE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olive denocciolate	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
ARISTA	arista	50	60	80	100	100
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL BURRO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HALIBUT PANATO	halibut	80	100	120	140	140
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PURE' DI PATATE	patate	50	50	120	120	120
	latte p.s.	5	5	5	5	5
	burro	qb	qb	qb	qb	qb
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
TORTELLINI AL POMODORO	tortellini	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAVOLFIORE GRATINATO	cavolfiore	60	60	80	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE DI STAGIONE CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	cavolfiore	50	50	50	50	50
	zucchine	25	25	25	25	25
	piselli surg	30	30	30	30	30
	porro	5	5	5	5	5
	patate	50	50	50	50	50
	carote	25	25	25	25	25
	pomodori pelati	10	10	10	10	10
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
STRACCETTI DI TACCHINO SALSATI	parmigiano	5	5	5	5	5
	fesa di tacchino	60	70	90	100	100
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
FAGIOLINI ALL'OLIO	olio evo	5	5	5	5	5
	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO	ravioli di ricotta	70	90	130	150	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CACIOTTA	caciotta	50	70	80	100	100
BROCCOLI AL VAPORE	broccoli	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	passata di pomodoro	50	50	50	50	50
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE DI MERLUZZO	merluzzo surg.	80	100	120	140	140
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
MINESTRA IN BRODO VEGETALE	pastina di semola	30	30	40	40	40
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	20	20	20	20	20
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FOCACCIA STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO	parmigiano	5	5	5	5	5
	focaccia	100	100	150	200	200
	stracchino	25	35	40	50	50
INSALATA DI CAVOLO CAPPuccio	prosciutto cotto	25	35	40	50	50
	cavolo cappuccio	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA E FAGIOLI	pastina di semola	30	30	30	40	40
	fagioli secchi	15	20	20	30	30
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	25	25	30	30	30
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLLO ARROSTO	petto di pollo	60				100
	pangrattato	qb				qb
	coscia di pollo		80	100	120	120
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.	30	30	30	30	30
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
LENTICCHIE STUFATE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA PASTICCIAATA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	latte ps	5	5	5	5	5
	burro	5	5	5	5	5
	farina	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
UOVA STRAPAZZATE	uovo pastorizzato	60	80	100	120	120
	parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	latte p.s.	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
SPAGHETTI AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	passata di pomodoro	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI VITELLONE	carne di vitellone	50	60	70	100	100
	uovo pastorizzato	3	3	5	5	5
	parmigiano	3	3	5	5	5
	patate	qb	qb	qb	qb	qb
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	latte ps	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA	insalata verde	40	40	50	70	70
	carote	15	15	20	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALLA ZUCCA GIALLA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucca gialla	30	30	30	30	30
	porro	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HALIBUT AGLI AROMI	halibut	70	80	100	120	120
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	origano	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI FINOCCHI	finocchi	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	uovo pastorizzato	5	5	5	5	5
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
SPINACI SALTATI	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE DI STAGIONE	patate	50	50	60	60	60
	carote	40	40	40	40	40
	zucchine	10	10	10	10	10
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	cavolfiore	15	15	15	15	15
	piselli surg	20	20	20	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA MARGHERITA E PROSCIUTTO COTTO	base per pizza precotta	120	120	180	200	200
	passata di pomodoro	30	30	30	30	30
	mozzarella	40	40	50	50	50
	prosciutto cotto	30	30	40	50	50
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	70	80	90	100	150
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150