

Menù Invernale 1^a Settimana

Minestra in brodo vegetale
Hamburger alla pizzaiola
Insalata
Crostata alla frutta
Pane integrale



Lunedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/Medie
Pasta all'uovo	30	40/50
Cipolla	5	5
Carota	20	20
Sedano	15	15
Zucchine	20	20
Patate	20	20
Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Vitello	80	100/110
Olio	5	5
Pomodoro	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.
Lattuga	150	150
Olio	10	10
Pane integrale	40	50/60
Crostata alla frutta	80	100

Pasta al tonno
Bastoncini di merluzzo
Purè di patate
Frutta di stagione
Pane



Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/Media
Pasta	50	70/80
Tonno	20	20/30
Pomodoro	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Bastoncini di merluzzo	80	100/120
Patate	150	150
Olio	10	10
Latte	50	50
Burro	5	5
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150

21 FEB 2010

Penne integrali al pomodoro
 Petto di pollo al latte
 Patate e carote
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Mercoledì	Pasta integrale	50	70/80
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Petto di pollo	80	100/120
	Olio	5	5
	Farina, latte, salvia	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Carote	40	40
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
Frutta di stagione	150	150	

Pasta con piselli e prosciutto cotto
 Uovo alla coque o in camicia o frittata
 Verdura bollita
 Frutta di stagione
 Pane



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Giovedì	Pasta	40	50/60
	Piselli	40	40
	Prosciutto cotto	30	30
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Uovo	1cad	1cad
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	q.b.	q.b.
	Verdura	150	150
	Olio	5	5
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	



21 FEB. 2020

2^a settimana

Tortellini al pomodoro
Prosciutto crudo/cotto
Carote e finocchi
Pane
Frutta di stagione

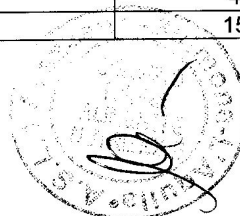


Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Tortellini	70
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	40	45/50
	Prosciutto crudo	40	45/50
	Carote e finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta al forno
Mozzarella
Verdura bollita
Pane
Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	30
	Pomodori pelati	100	100
	Macinato di bovino magro	30	30
	Mozzarella	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Mozzarella	80	100/110
	Verdura	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150



21 FEB. 2020

Pasta integrale e fagioli
Fesa di tacchino arrosto
Insalata verde
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì

LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/Medie
Pasta integrale	30	40/60
Fagioli secchi	25	25
Pomodori pelati	10	10
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Fesa di tacchino	70	90/100
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Insalata verde	150	150
Olio	5	5
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150

Pasta all'olio
Polpette di bovino al forno
Patate al forno
Pane integrale
Frutta di stagione

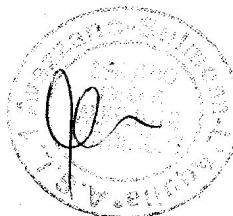


Giovedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

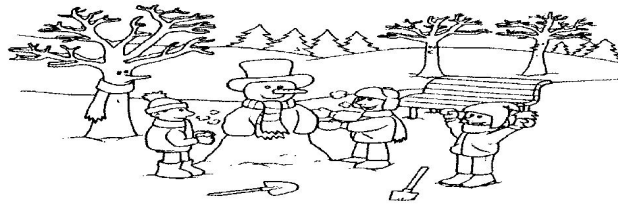
Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/Medie
Pasta	30	40/60
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Macinato di bovino magro	70	90/100
Uovo	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Patate	150	150
Olio	10	10
Pane integrale	40	50/60
Frutta di stagione	150	150

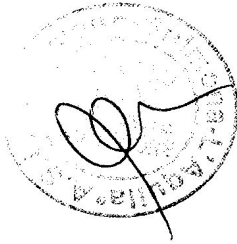


27 FEB, 2020

Risotto con spinaci
 Filetto di platessa
 Piselli
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Riso	40	40/50
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100/110
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150



21 FEB. 2020

3^a S e t t i m a n a

Pasta e ceci
Frittata con mozzarella
Insalata verde
Pane
Frutta di stagione

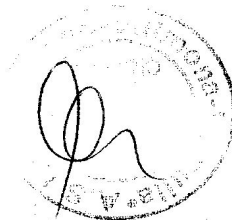


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Lunedì	Pasta	30	40/50
	Ceci	30	40
	Aromi	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad.	1 +1/2.
	Mozzarella	20	30
	Olio	q.b.	q.b.
	Insalata	100	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Gnocchetti alla sorrentina
Scaloppina di pollo al forno
Cavolfiore
Pane integrale
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Martedì	Pasta	40	50/60
	Pomodori pelati	100	100
	Mozzarella	20	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pollo	80	100/110
	Uovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.
	Cavolfiore	150	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150



21 FEB. 2020

Pasta integrale all'amatriciana
Polpette di bovino al forno
Fagiolini al pomodoro
Pane
Frutta di stagione

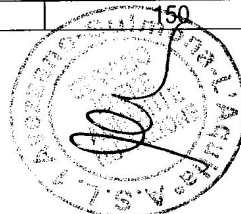


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Mercoledì	Pasta integrale	50	70/80
	Pancetta	20	20
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Macinato di bovino magro	50	70/80
	Uovo	5	5
	Pane, agli e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Fagiolini	150	150
	Pomodori pelati	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Minestrone di verdure con pasta
Arista di maiale al forno
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione

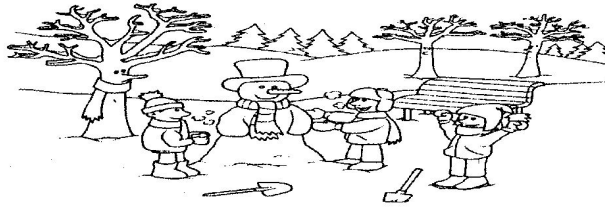


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Giovedì	Pasta	30	40/50
	Carote, Zucchine	15, 20	15,20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Fagioli	10	10
	Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Arista	80	100/110
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

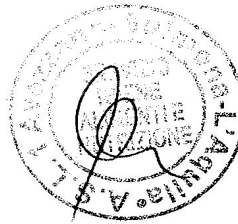


21 FEB. 2020

Pasta al burro
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Spinaci saltati
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Burro	10	10	
Parmigiano	5	5	
Bastoncini di merluzzo	80	100/110	
Olio	q.b.	q.b.	
Spinaci	150	150	
Aglio	q.b.	q.b.	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	



21 FEB. 2020

4^a settimana

Pasta con ricotta
 Petto di pollo al forno
 Carote all' agro
 Pane
 Frutta di Stagione

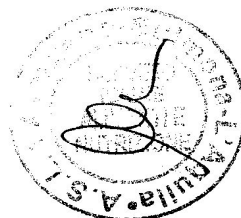


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Lunedì	Pasta	40	50/60
	Ricotta	50	50/60
	Olio	5	5
	Pollo	100	120
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Carote	100	150
	Olio	10	10
	Limone	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Fettuccine al pomodoro
 Cotoletta di vitello al limone
 Spinaci
 Pane integrale
 Frutta di stagione

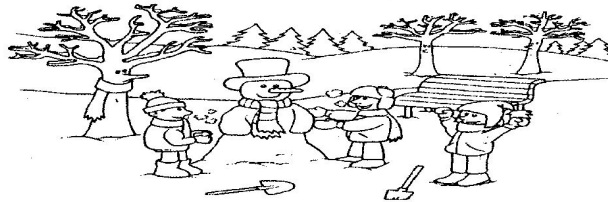


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Martedì	Pasta	60	70/80
	Pomodori pelati	70	100
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Fettina di vitello	80	100/120
	Farina, limone	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Spinaci	100	150
	Olio	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150



21 FEB. 2023

Pasta con broccoli
Mozzarella/stracchino
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Broccoli	50	50	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Mozzarella/ Stracchino	60	60/80	
Insalata mista	80	100	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Passato di verdure con riso
integrale
Salsiccia luganega alla piastra
Finocchi
Pane



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso integrale	40	60/70
Carote	15	15	
Zucchine	20	20/30	
Bieta	20	20/30	
Cavolo verza	20	20/30	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Maiale	100	100/120	
Olio	5	5	
Finocchi	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

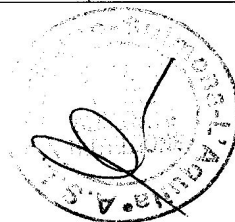


21 FEB 2020

Spaghetti all'olio
 Sogliola alla mugnaia
 Insalata mista
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Filetto di Sogliola	80	100/110	
Olio	5	5	
Farina, limone, prezzemolo	q.b.	q.b.	
Lattuga	20	20	
Carote	20	20	
Radicchio	20	20	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	



21 FEB. 2020

5^a settimana

Passato di verdura con crostini
 Scaloppina di tacchino al limone
 Insalata
 Pane
 Frutta di Stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Crostini	30	30/40
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20/30
	Cavolo verza	20	20/30
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Tacchino	80	90/100	
Olio,uovo, pan grattato, limone	q.b.	q.b.	
Insalata	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta burro e parmigiano
 Hamburger di vitello
 Purè di patate
 Pane integrale
 Frutta di Stagione

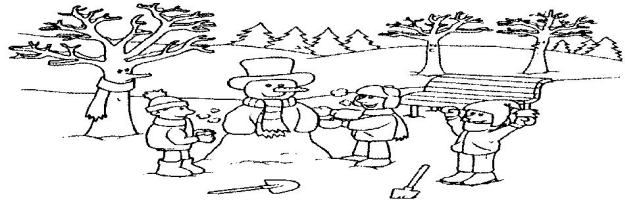


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
	Burro	10	10
	Parmigiano	5	5
	Hamburger di vitello	80	100/110
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	150	150
	Olio	10	10
	Latte	50	50
Burro	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	



27 FEB 2020

Risotto al pomodoro
 Frittata al forno con formaggio
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di Stagione

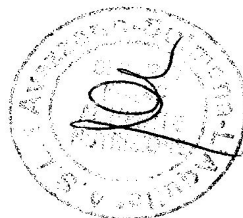


Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso	50	60/70
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	70	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Uovo per frittata	1	1	
Olio	5	5	
Formaggio per frittata	20	20	
Spinaci	150	150	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta al tonno
 Filetto di platessa al pomodoro
 Carote lesse
 Pane
 Frutta di Stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20/30	
Pomodori	70	70	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Filetto di platessa	100	100/120	
Pomodori e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Carote	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	



21 FEB 2020

