

**RICETTARIO E GRAMMATURE
COMUNE di CAVAGNOLO**

MENU' INVERNALE

1° settimana

Lunedì

RISO CON PISELLI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled	60	70	85
Piselli	20	20	20
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGIO FRESCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Quik/primo sale/stracchino	60	80	100
Mozzarella	60	90	120

FAGIOLINI ALL'OLIO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Fagiolini	90	110	130
Olio extra vergine	10	10	12
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

BUDINO uht cioccolato/vaniglia/cream-caramel 100 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Martedì

PIZZA MARGHERITA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Trancio con pomodoro e mozzarella	140	180	200

PROSCIUTTO COTTO ½ PORZIONE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Prosciutto cotto	20-30	40	40-50

CAROTE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carote	150	170	180
Olio	2	2	2
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

YOGURT alla frutta 125 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Mercoledì

PASTA IN BIANCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Parmigiano	10	10	15
Olio	5	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota, erbe aromatiche)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FIORI DI MERLUZZO AL POMODORO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
merluzzo	80-90	110-120	120-150
Olio	5	5	5
Pelati	50	55	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale -Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI ALL'OLIO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Spinaci	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

SUCCO DI FRUTTA brick 200 ml

FETTE BISCOTTATE 30 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Giovedì

PASSATO DI VERDURE CON PASTA O RISO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled o pasta	30	35	40
Legumi: cannellini, piselli, ceci, verdura	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	40	40	40
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPA DI TACCHINO IMPANATA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di tacchino	50-60	100	120
Olio	5	5	7
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Sale e Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PURE' DI PATATE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Patate	130-150	190-210	210-230
Burro	10	10	12
Latte	40	40	45
Parmigiano	8	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

BUDINO uht cioccolato/vaniglia/cream-caramel 100 grammi

Merenda:

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Venerdì

SPEZZATINO DI BOVINO ADULTO CON POLENTA

Polenta

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Farina di mais	50	70	80
Olio	5	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spezzatino di bovino adulto

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di bovino	50-60	100	120
Pelati	30	35	40
Olio	2	2	3
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.

FINOCCHI IN INSALATA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Finocchi affettati fini	90	100	120
Olio	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

MACEDONIA DI FRUTTA 150-200 grammi

Merenda:

PANE 50 grammi

MARMELLATA 25 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

2° settimana

Lunedì

PASTA POMODORO E PISELLI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Pelati	50	55	60
Piselli	20	20	20
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

OMELETTE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Uova	n.1 (60)	n.1 (60)	n.1,5 (90)
Olio	3	3	5
Parmigiano	5	5	8
Latte intero	7	7	10
Verdure (costine, zucchine, carote, fagiolini, patate)	40	45	55
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carote	150	170	180
Olio	2	2	2
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

PANE 50 grammi

CIOCCOLATO 20 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Martedì

PASSATO DI VERDURE CON PASTA O RISI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled o pasta	30	35	40
Legumi: cannellini, piselli, ceci, verdura	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	40	40	40
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PROSCIUTTO COTTO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Prosciutto cotto	40-60	80	80-100

PATATE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Patate	130-150	190-210	210-230
Olio	5	5	8
Aromi (rosmarino, aglio o prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

YOGURT ALLA FRUTTA 125 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Mercoledì

RISO AL POMODORO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso	40-50	70	85
Pelati	50	55	60
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI TACCHINO DORATO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di tacchino	50-60	100	120
Olio	5	5	7
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Sale e Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI ALL'OLIO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Spinaci	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

LATTE 150 grammi

FETTE BISCOTTATE 30 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Giovedì

PASTA IN BIANCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Parmigiano	10	10	15
Olio	5	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota, erbe aromatiche)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINA DI BOVINO ADULTO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di bovino	50-60	100	120
Olio	5	5	7
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Sale e Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

FINOCCHI IN INSALATA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Finocchi affettati fini	90	100	120
Olio	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

TISANA 200 ML

CROSTATA ALLA FRUTTA 40 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Venerdì

PASTA AL POMODORO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Pelati	50	55	60
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PLATESSA AL FORNO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Platessa	80-90	120-130	120-150
Olio	5	5	5
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Limone	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale -Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

BROCCOLI STUFATI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Broccoli	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

PANE 50 grammi

MARMELLATA 25 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

3° settimana

Lunedì

PASSATO DI VERDURE CON RISO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso	30	35	40
Legumi: cannellini, ceci, verdura	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	40	40	40
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI POLLO AI FERRI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Fettina pollo	50-60	100	120
Olio extra vergine	8	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PISELLI IN UMIDO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Piselli	40	50	60
Pelati	50	55	60
Olio	5	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

BUDINO ALLA VANIGLIA uht 100 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Martedì

RISO CON PISELLI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled	60	70	85
Piselli	20	20	20
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGIO FRESCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Quik/primo sale/stracchino	60	80	100
Mozzarella	60	90	120

FAGIOLINI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Fagiolini	90	110	130
Olio	10	10	12
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

TISANA 200 ML

BISCOTTI 30 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Mercoledì

PASTA AL POMODORO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari format	40-50	70	85
Pelati	50	55	60
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI BOVINO ADULTO

Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di bovino	50	80	90
Mollica di pane	15	20	25
Uova	1 ogni 4 pers.(15)	1 ogni 4 pers.(15)	1 ogni 4 pers.(15)
Parmigiano	7	7	10
Latte	10	10	15
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carote	150	170	180
Olio	2	2	2
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

YOGURT ALLA FRUTTA 125 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Giovedì

MINISTRINA DI VERDURE CON PASTA O RISO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled o pasta	30	35	40
Legumi: cannellini, piselli, ceci, verdura	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	40	40	40
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI VERDURE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Uova	n. 1 (60)	n. 1 (60)	n. 1,5 (90)
Verdure	20	25	30
Patate	20	20	25
Parmigiano	8	8	10
Latte intero	7	7	7
Olio	5	5	7
Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE BOLLITE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Patate	130-150	190-210	210-230
Olio	5	5	8

PANE 50 grammi

BUDINO uht cioccolato/vaniglia/cream-caramel 100 grammi

Merenda:

SUCCO DI FRUTTA brick 200 ml

FETTE BISCOTTATE 30 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Venerdì

PASTA IN BIANCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Parmigiano	10	10	15
Olio	5	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota, erbe aromatiche)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FIORI DI MERLUZZO DORATI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Fior di merluzzo	80-90	120-130	120-150
Olio	5	5	5
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Limone	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale -Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI ALL'OLIO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Spinaci	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA 150-200 grammi

Merenda:

PANE 50 grammi

MARMELLATA 25 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

4° settimana

Lunedì

PASTA IN BIANCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Parmigiano	10	10	15
Olio	5	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota, erbe aromatiche)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI FAGIOLI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Uova	n. 1 (60)	n. 1 (60)	n. 1,5 (90)
Fagioli	20	25	30
Patate	20	20	25
Parmigiano	8	8	10
Latte intero	7	7	7
Olio	5	5	7
Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE

STUFATE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carote	150	170	180
Olio	2	2	2
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

YOGURT ALLA FRUTTA 125 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Martedì

PASTA CON ERBETTE AROMATICHE

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Parmigiano	10	10	15
Olio	5	5	7
Erbe aromatiche (salvia, alloro)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGIO FRESCO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Quik/primo sale/stracchino	60	80	100
Mozzarella	60	90	120

FINOCCHI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado, C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Finocchi affettati fini	90	100	120
Olio extra vergine	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

PANE 50 grammi

CIOCCOLATO 20 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Mercoledì

PASTA AL SUGO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pasta nei vari formati	40-50	70	85
Passata pomodoro	50	55	60
Olio	5	5	7
Parmigiano	7	8	9
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA DI POLLO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne pollo	50-60	100	120
Olio	5	5	7
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Sale e Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Spinaci	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

TISANA 200 ML

CROSTATA ALLA FRUTTA 40 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Giovedì

RISO ALLA CONTADINA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Riso parboiled	60	70	85
Pelati	50	55	60
Prosciutto cotto di coscia	6	8	10
Piselli	5	8	10
Olio	5	5	7
parmigiano	8	8	10
Sale e Brodo veg. (cipolla, sedano, patate, carota)	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINE DI BOVINO ALLA PIZZAIOLA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Carne di bovino	50-60	100	120
Olio	5	5	7
Pelati	50	55	60
Sale e Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Fagiolini	90	110	130
Olio	10	10	12
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

Merenda:

BUDINO uht cioccolato/vaniglia/cream-caramel 100 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti

Venerdì

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Pastina	30	35	40
Legumi:cannellini, piselli, ceci, verdura	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	40	40	40
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FILETTO DI PLATESSA IMPANATO

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Platessa	80-90	120-130	120-150
Olio	5	5	5
Uova	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)	1 ogni 6 pers.(10)
Limone	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale -Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE IN INSALATA

	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie di primo grado,C.S.F. e Adulti
Ingredienti	grammi	grammi	grammi
Patate	130-150	190-210	210-230
Olio	5	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE 50 grammi

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA 150-200 grammi

Merenda:

FRUTTA DI STAGIONE 150-200 grammi

n.b. le grammature si riferiscono al crudo ed al netto degli scarti