

MENU SCOLASTICO AUTUNNO - INVERNO 2021/2022

I SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro Formaggio Fagiolini Frutta di stagione	Pasta al tonno Frittata con verdure Carote julienne Frutta di stagione	Passato di fagioli con pasta Straccetti di carne Spinaci Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione	Pasta ai 4 formaggi Merluzzo al pomodoro Patate arrosto Frutta di stagione

II SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta pomodoro e olive Scaloppina maiale Bieta Frutta di stagione	Pasta e patate Polpette al sugo Carote e fagiolini Frutta di stagione	Pasta al ragù Prosciutto cotto Patate lesse Frutta di stagione	Minestrone con riso Frittata con formaggio Insalata mista Frutta di stagione	Lasagna al pomodoro Filetto di platessa Spinaci Frutta di stagione

III SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pesto Caciotta dolce Insalata mista Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta petto di pollo Bieta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Carote al vapore Frutta di stagione	Riso con zucchine Scaloppina di tacchino Patate arrosto Frutta di stagione	Passato di fagioli con pasta Merluzzo impanato Insalata mista Frutta di stagione

IV SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al ragù Frittatina Bieta Frutta di stagione	Gnocchetti al pomodoro Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione	Crema di verdure con crostini Arrosto di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta pomodoro e olive Caciotta Carote al tegame Frutta di stagione	Riso e patate Merluzzo al pomodoro Spinaci Frutta di stagione

V SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Minestrone con pasta Frittata con formaggio Patate lesse Frutta di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Prosciutto cotto Fagiolini Frutta di stagione	Riso al pomodoro Scaloppina maiale al forno Carote al tegame Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al tonno Merluzzo impanato Spinaci Frutta di stagione



MENU' MENSILE PRIMAVERA - ESTATE : 2021/2022

I SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta olio e basilico Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo Insalata mista Frutta di stagione	Risotto primavera Insalata caprese Macedonia fresca	Pizza margherita Zucchine Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Insalata mista Frutta di stagione	Pasta con le zucchine Crocchette di pesce Patate arrosto Macedonia fresca

II SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta alla ciociara Frittata al forno con formaggio Insalata mista Macedonia fresca	Minestrone con pasta Insalata di pollo Frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Patate arrosto Frutta di stagione	Riso all'ortolano Mozzarella Insalata mista Macedonia fresca	Pasta al pesto delicato Rosette di merluzzo al forno Fagiolini Frutta di stagione

III SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta alla napoletana Prosciutto cotto Zucchine Frutta di stagione	Pasta olio e basilico Petto di pollo alla salsa Insalata mista Macedonia fresca	Pasta e fagioli Carote Frutta di stagione	Riso all'ortolano Mozzarella Fagiolini Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Pomodori Macedonia fresca

IV SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione	Pasta alla ciociara Frittata con verdure Pomodori Macedonia fresca	Timballo di pasta Piselli al tegame Frutta di stagione	Minestrone con pasta Insalata di pollo Frutta di stagione	Risotto primavera Merluzzo al forno Zucchine Macedonia fresca

V SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Insalata di pasta mediterranea Patate lesse Frutta di stagione	Pasta alla napoletana Petto di tacchino al forno Pomodori Macedonia fresca	Insalata di riso Fagiolini Frutta di stagione	Pasta con le zucchine Crocchette di pesce Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone con pasta Frittata al forno con formaggio Piselli al tegame Macedonia fresca



TABELLA DIETETICA	Infanzia
Pasta (o riso)	60g
Pasta o Riso con legumi secchi	60g+20g
Gnocchi	170g
Pizza	180g
Minestre con pasta	80g+30g
Carne: vitellone, vitella, pollo, tacchino	60g
Ragù di carne	40g
Pesce	80g
Uova	n.1
Prosciutto cotto	40g
Formaggio fresco	60g
Formaggio stagionato	40g
Verdura in foglie	80g
Patate / Carote	80g
Zucchine	80g
Piselli / Fagioli	80g
Fagiolini	80g
Insalata mista	50g
Pomodori	80g
Finocchi	80g
Frutta di stagione	150g
Yogurt	125g
Budini / creme caramel	125g
Pane	30g
Parmigiano grattugiato	5g
Olio extra vergine di oliva	10g

PROFILO NUTRIZIONALE	Infanzia
Proteine	26g
Lipidi	19g
Glucidi	83g
KCa!	590



PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI

Pasta olio e basilico (pasta, basilico, parmigiano, olio). Mettere a macerare il basilico in olio extra vergine. Lessare la pasta e condirla con l'olio insaporito con il basilico e aggiungere il parmigiano.

Risotto primavera (riso, piselli cipolle, carote, sedano, olio extra vergine, parmigiano, brodo vegetale). Stufare la cipolla con brodo vegetale. Pulire le verdure, tagliarle finemente e unirle alla cipolla, far cuocere per ca. 30 minuti e passare al passaverdura. Cuocere il riso con metà della purea ottenuta e aggiungere la restante a fine cottura. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano. Alternativamente si può scegliere di non passare le verdure al setaccio.

Pizza margherita (farina, pomodori pelati, mozzarella, olio extra vergine, origano)

Passato di verdure con pasta (cipolle, carote, sedano, bieta, patate, pomodoro o pelati, il tutto passato)

Pasta con le zucchine (pasta, cipolla, zucchine, parmigiano, olio extra vergine, aglio, basilico)

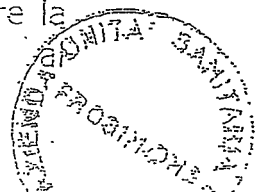
Pasta alla ciociara (pasta, olive verdi, pomodori, peperoni, olio extra vergine, parmigiano)

Minestrone con pasta (pasta, patate, bieta, pelati, sedano, carote, cipolla, olio extra vergine, parmigiano)

Insalata di pasta mediterranea (pasta fredda, pomodori, mozzarella, olio extra vergine, aglio, basilico)

Pasta al pesto delicato (pasta, basilico, pinoli, parmigiano, olio extra vergine). Frullare i pinoli con poco aglio e sale. Aggiungere il basilico e l'olio restante. Mescolare il pesto con il parmigiano e condire la pasta.

Pasta alla napoletana (pasta, cipolle, sedano, carote, pomodoro, parmigiano, olio extra vergine) Porre in una casseruola le verdure tritate e l'aglio intero, fare appassire con brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo



Pasta e fagioli (pasta, fagioli, cipolle, sedano, carote, patate, parmigiano, olio extra vergine, aglio, rosmarino) Cuocere i fagioli con le verdure a cottura ultimata passare tutto al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e cuocere per una decina di minuti. A fuoco spento condire con olio e rosmarino tritato.

Pasta al pomodoro (pasta, pomodoro, olio extra vergine, aglio, cipolla)

Timballo di pasta (pasta, uovo sodo, mozzarella, piselli, prosciutto cotto, olio extra vergine)

Insalata di riso (riso, tonno, piselli, pomodori maturi, prosciutto cotto, formaggio fontina, olio extra vergine)

Pasta e ceci (pasta, ceci, aglio, rosmarino, olio extra vergine, parmigiano)

Risotto alla parmigiana (riso, cipolla, olio extra vergine, parmigiano, brodo vegetale) Stufare la cipolla con poco brodo vegetale. Passare al setaccio, tostare e unire il riso, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale, A cottura ultimata aggiungere parmigiano.

Pasta ai 4 formaggi (pasta, parmigiano, fontina, groviera, caciotta dolce, olio extra vergine)

Gnocchi al ragù (o pasta con macinato 30/40g a porzione, olio extra vergine)

Pasta e patate (pasta, patate, cipolla, aglio, olio extra vergine, parmigiano)

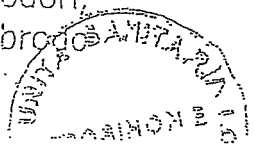
Minestrone con riso (come il minestrone con pasta)

Pasta al tonno (pasta, tonno, cipolla, pelati, olio extra vergine)

Pasta all'olio e parmigiano (pasta, olio extra vergine e parmigiano)

Pasta al forno (pasta, ragù di carne 30/40g a porzione, mozzarella, olio extra vergine)

Riso all'ortolano (riso, cipolle, sedano, carote, cipolla, pomodori, parmigiano, olio extra vergine, aglio) Stufare le verdure con brodo



vegetale, unire i pomodori o pelati, cuocere la salsa. Condire la pasta con il preparato e parmigiano.

Pasta e lenticchie (pasta, lenticchie, olio extra vergine, parmigiano. Procedimento come la pasta e fagioli)

Riso e patate (come la pasta e patate)

Riso e fagioli (come la pasta e fagioli)

SECONDI PIATTI

Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo (petto di tacchino, farina, succo di limone, prezzemolo, salvia, rosmarino, olio extra vergine)

Insalata caprese (pomodoro, mozzarella e basilico, olio extra vergine)

Crochette di pesce (sogliola, uova, patate, pangrattato, olio extra vergine, aglio, prezzemolo)

Frittata al forno con formaggio (uova, farina, latte, parmigiano, olio extra vergine)

Insalata di pollo (petto di pollo, pomodori maturi, patate, carote, olio extra vergine)

Rosette di merluzzo al forno (merluzzo, pangrattato, olio extra vergine, salvia, rosmarino)

Petto di pollo alla salvia

Frittata con verdura (uova, farina, latte, spinaci, parmigiano, olio extra vergine). Cuocere al forno

Merluzzo al forno

Petto di tacchino al forno

Hamburger di manzo

Frittata con verdure



Merluzzo al pomodoro

Polpette al sugo

Frittata (al forno)

Filetto di platessa

Caciotta dolce

Petto di pollo

Merluzzo impanato (filetto di merluzzo, uova, pangrattato olio extra vergine) Cuocere al forno...

