

**“Specifiche tecniche relative ai  
menù per ciascuna tipologia di  
utenti:  
menù estivo, autunnale, invernale e  
primaverile;  
tabelle dietetiche e ricette relative ai  
menù”**

**Menù estivo**  
**e**  
**Tabelle dietetiche e ricette relative**  
**al menù estivo**

**MENU' ESTATE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

*Periodo da 1 giugno al 31 settembre*

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	Risotto allo zafferano	Pasta tricolore	Passato di verdure estive con pasta	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta alle melanzane
	Frittata al formaggio	Filetto di nasello al pomodoro	Bocconcini di pollo con piselli	Mozzarella	Arrosto di maiale
	Spinaci all'agro	Insalata mista		Carote julienne	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Gelato	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
<b>2° settimana</b>	Pasta al burro e parmigiano	Ravioli al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto estivo	Pasta al pesto
	Crocchette di pesce	Provoloncino e Prosc. cotto Arrosto	Frittata saporita	Pepite di maiale con patate	Fusi di pollo al forno
	Insalata mista	Bieta all'olio	Pomodori e cetrioli		Spinaci all'agro
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
<b>3° settimana</b>	Pasta all'amatriciana	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro fresco e olive	Pasta al tonno	Pasta al pomodoro
	Prosciutto cotto	Frittata alle zucchine	Arrosto di tacchino	Bresaola, scaglie di parmigiano e rucola	Merluzzo gratinato
	Tris di verdure	Pomodori e cetrioli	Fagiolini all'olio	Patate prezzemolate	Insalata di carote e mais
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Frutta fresca
<b>4° settimana</b>	Pasta con crema di carciofi	Pasta al pomodoro	Pasta alle melanzane	Risotto al pomodoro	Pasta alla marinara
	Provoloncino dolce	Pollo primavera	Halibut gratinato	Dadini di tacchino al rosmarino	Polpette di vitellone
	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio	Patate prezzemolate	Insalata verde	Carote julienne
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca
<b>5° settimana</b>	Pasta alla sorrentina	Pasta e fagioli	Risotto estivo	Pasta al burro e parmigiano	Ravioli al pomodoro
	Straccetti alla cacciatora	Prosciutto cotto arrosto	Bocconcini di pollo panati	Frittata con zucchine	Mozzarella e pomodoro
	Bieta all'agro	Insalata mista	Carote julienne	Fagiolini all'olio	
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato

**Primi piatti menù estivo**

Passato di verdure estive con pasta
Pasta al burro e parmigiano
Pasta al pesto
Pasta al pom. fresco e basilico
Pasta al pomodoro
Pasta al pomodoro e basilico
Pasta al pomodoro fresco e olive
Pasta al tonno
Pasta alla marinara
Pasta alla sorrentina
Pasta all'amatriciana
Pasta alle melanzane
Pasta con crema di carciofi
Pasta e fagioli
Pasta tricolore
Ravioli al pomodoro
Risotto al pomodoro
Risotto alla parmigiana
Risotto allo zafferano
Risotto estivo

**Contorni menù estivo**

Bieta all'agro
Bieta all'olio
Carote julienne
Fagiolini all'olio
Insalata di carote e mais
Insalata di pomodori
Insalata mista
Insalata verde
Patate prezzemolate
Pomodori e cetrioli
Spinaci all'agro
Tris di verdure

**Secondi piatti menù estivo**

Arrosto di maiale
Arrosto di tacchino
Bocconcini di pollo con piselli
Bocconcini di pollo panati
Bresaola, scaglie di parmigiano e rucola
Crocchette di pesce
Dadini di tacchino al rosmarino
Filetto di nasello al pomodoro
Frittata al formaggio
Frittata alle zucchine
Frittata saporita
Fusi di pollo al forno
Halibut gratinato
Merluzzo gratinato
Mozzarella
Mozzarella e pomodori
Pepite di maiale con patate
Pollo primavera
Polpette di vitellone
Prosciutto cotto
Prosciutto cotto arrosto
Provoloncino dolce
Provoloncino e Prosc. cotto Arrosto
Straccetti alla cacciatore

Lunedì 1° settimana estiva

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

<p>Ricetta: Far appassire la cipolla tritata finemente nell'olio e in poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale iodato. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	zafferano	qb	qb	qb
	Cipolla	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
	Brodo vegetale(*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA AL FORMAGGIO**

<p>Ricetta: Sbattere le uova con il latte, il sale iodato, il parmigiano e il provolone; versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Provolone	10	20	15
	Latte UHT	5	5	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Parmigiano	3	3	3	

**SPINACI ALL'AGRO**

<p>Ricetta: Mondare gli spinaci, lavarli e lessarli in poca acqua. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spinaci	120	150	170
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
GELATO	80	80	80

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	667,88	885,59	970,63
Proteine g	24,77	32,58	36,15
Lipidi g	24,85	31,32	35,54
Carboidrati totali g	92,08	126,25	134,98
Zuccheri semplici g	27,87	29,66	31,22
Ca mg	328,58	451,57	462,31
Fe mg	6,49	8,22	9,47
Fibra g	4,16	5,65	6,16

**Martedì 1° settimana estiva**

**PASTA TRICOLORE**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere il pomodoro in una casseruola, a cottura ultimata aggiungere l'origano ed il basilico. Cuocere la pasta in abbondante acqua, nel frattempo tagliare a cubetti la mozzarella. Una volta cotta la pasta, condirla con il pomodoro e aggiungere la mozzarella.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	40	50	60
	Mozzarella di vacca	20	25	30
	Olio extrav.	3	4	5
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FILETTO DI NASELLO AL POMODORO**

Mettere a cuocere in un tegame i pomodori passati. A metà cottura, disporre la salsa su una teglia oliata, aggiungere il pesce (correttamente scongelato), l'olio e aggiustare di sale. Portare a cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di nasello surg.	90	110	120
	Pomodori, pelati	50	50	50
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, lavare le carote e tagliarle a julienne. condire con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Lattuga	25	30	35
	Carote	40	50	60
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aceto	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	550,19	741,87	818,9
Proteine g	30,1	39,07	43,09
Lipidi g	11,84	15,35	18,58
Carboidrati totali g	85,8	118,9	127,36
Zuccheri semplici g	26,88	28,14	29,68
Ca mg	147	182,6	210,4
Fe mg	2,61	3,36	3,69
Fibra g	7,01	8,59	9,1

**Mercoledì 1° settimana estiva**

**PASSATO DI VERDURE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla al passato di verdure. Condire con olio.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	25	35	45
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	30	30	30
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	4	5	6	

**BOCCONCINI DI POLLO E PISELLI**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame la carne tagliata in piccoli pezzi e l'olio. Mettere a cuocere, a metà cottura i pisellini in acqua bollente, scolandoli al dente. Terminare la cottura dei pisellini insieme con la carne.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pollo, petto	60	80	90
	Piselli	100	120	130
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	381,47	624,32	701,72
Proteine g	23,45	38,12	41,65
Lipidi g	8,6	12,08	14,72
Carboidrati totali g	55,9	96,61	107,15
Zuccheri semplici g	22,69	27,88	29,97
Ca mg	119,96	186,05	208,14
Fe mg	2,32	4,56	5,01
Fibra g	7,53	14,98	16,18

**Giovedì 1° settimana estiva**

**PASTA AL POMODORO E BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scoliarla. Condire con la salsa.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	40	50	60
	Cipolla	3	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	

**MOZZARELLA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Mozzarella	40	50	60

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carote	80	100	120
	Olio extrav.	3	3	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	547,87	727,63	824,3
Proteine g	18,38	24,72	28,02
Lipidi g	15,29	18,67	23,85
Carboidrati totali g	89,49	122,52	132,32
Zuccheri semplici g	27,12	29,54	30,12
Ca mg	212,55	256,85	303,75
Fe mg	2,3	2,85	3,2
Fibra g	8,46	9,91	10,89

Venerdì 1° settimana estivo

**PASTA ALLE MELANZANE**

<b>Ricetta:</b> Sbucciare le melanzane ed tagliarle a cubetti. Cuocerle in casseruola con il pomodoro, l'aglio intero, l'olio, il sale, e a fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Far cuocere la pasta in abbondante acqua bollente. Condire con la salsa alle melanzane	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Melanzane	30	40	50
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	

**ARROSTO DI MAIALE**

<b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere la carne in un tegame con l'olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto del vino. Aggiustare di sale e aggiungere il trito di salvia, aglio e rosmarino. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Maiale	60	80	90
	Olio extrav.	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Cappuccina	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	551,16	760,28	846,15
Proteine g	24,02	33,14	36,89
Lipidi g	15,5	20,66	24,78
Carboidrati totali g	83,92	117,54	126,53
Zuccheri semplici g	21,32	26,57	29,41
Ca mg	61,1	78,3	89
Fe mg	2,45	3,24	3,62
Fibra g	7,04	8,97	9,83

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	539,7	747,9	832,3
Proteine g	24,1	33,5	37,2
Lipidi g	15,2	19,6	23,5
Carboidrati totali g	81,4	116,4	125,7
Zuccheri semplici g	25,2	28,4	30,1
Ca mg	173,8	231,1	254,7
Fe mg	3,2	4,4	5,0
Fibra g	6,8	9,6	10,4

**Lunedì 2° settimana estiva**

**PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta in acqua salata. Scolarla mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarla con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Parmigiano	4	8	10
	Burro	7	10	15
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CROCCHETTE DI PESCE**

<b>Ricetta:</b> Scongellare correttamente il pesce. Farlo cuocere a vapore e passarlo al trita carne. Unire le uova e la farina e formare delle polpette. Passarle nel pangrattato e infornarle per la cottura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Merluzzo surg.	90	110	120
	Uova (g)	15	20	25
	Farina tipo 00	10	16	20
	Pangrattato	5	6	8
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, lavare le carote e tagliarle a julienne. condire con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Lattuga	25	30	35
	Carote	40	50	60
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aceto	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	580,61	812,38	923,43
Proteine g	28,45	38,53	42,64
Lipidi g	11,71	16,9	22,81
Carboidrati totali g	96,08	134,66	145,7
Zuccheri semplici g	24,11	27,41	29,55
Ca mg	125,01	191,84	227,35
Fe mg	2,6	3,4	3,72
Fibra g	6,55	8,2	8,55

**Martedì 2° settimana estiva**

**RAVIOLI AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare i ravioli in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Ravioli	100	120	150
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROVOLONCINO E PROSCIUTTO COTTO ARROSTO**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Prosciutto cotto	25	30	30
	Provolone dolce	25	30	30

**BIETA ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Bieta	120	150	170
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
GELATO	80	80	80

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	834,3	1039,75	1183,75
Proteine g	35,75	44,14	49,74
Lipidi g	34,54	41,08	46,73
Carboidrati totali g	101,32	131,39	150,21
Zuccheri semplici g	20,33	24,29	28,44
Ca mg	320,6	383,86	412,85
Fe mg	1,92	2,54	2,83
Fibra g	2,98	4,41	4,98

**Mercoledì 2° settimana estiva**

**PASTA AL POMODORO E  
BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori freschi tagliati a cubetti e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa ed il basilico tagliato a julienne	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	40	50	60
	Cipolla	3	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA SAPORITA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte, il sale, il parmigiano e il provolone; unire il prosciutto cotto tritato; versare il composto in una teglia oliata quindi infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Prosciutto cotto	5	15	15
	Provolone	5	10	15
	Latte UHT	5	5	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Parmigiano	3	3	3	

**POMODORI E CETRIOLI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, sbucciare i cetrioli e affettare entrambi. condirli con sale e olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pomodori da insalata	50	70	80
	Cetrioli	30	50	50
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	639,03	811,14	933,93
Proteine g	23,79	31,05	37,28
Lipidi g	19,37	26,21	33,32
Carboidrati totali g	98,28	119,99	128,98
Zuccheri semplici g	19,78	21,54	24,12
Ca mg	193,57	260,17	325,96
Fe mg	2,85	3,58	4,21
Fibra g	7,09	8,67	9,27

**Giovedì 2° settimana estiva**

**RISOTTO ESTIVO**

<p><b>Ricetta:</b>                  Mettere in una casseruola olio e poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. A 10 minuti dal termine della cottura del riso, unire i pisellini e lasciarli cuocere insieme al riso. Aggiustare di sale. Nel frattempo tagliare a cubetti il pomodoro fresco e la mozzarella. A fine cottura e poco prima di servire, unire il pomodoro fresco e la mozzarella tagliati a cubetti.</p>				
	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	Piselli	30	30	40
	Pomodori freschi	10	15	20
	Mozzarella di vacca	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PEPITE DI MAIALE CON PATATE**

<p><b>Ricetta:</b>                  Mettere in un tegame la carne tagliata a piccoli dadini, aggiungere un trito di sedano, carota e rosmarino, aglio intero, le patate a cubetti e olio. Aggiustare di sale e portare a cottura bagnando con il vino bianco e acqua.</p>				
	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Maiale	60	80	90
	Olio extrav.	3	4	5
	Sedano	5	5	5
	Carote	10	10	10
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	120	150	200	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	656,24	881,52	1007,35
Proteine g	29,14	38,65	44,11
Lipidi g	16,43	21,23	25,35
Carboidrati totali g	113,54	151,94	169,71
Zuccheri semplici g	18,45	20,15	23,41
Ca mg	147,55	167,95	184,55
Fe mg	7,67	8,83	9,71
Fibra g	14,45	15,83	17,31

Venerdì 2° settimana estiva

**PASTA AL PESTO**

<b>Ricetta:</b> Portare ad ebollizione l'acqua dopo qualche minuto versare la pasta. A cottura ultimata, scolare il tutto, condire con il pesto e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pesto	20	25	25
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FUSI DI POLLO AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condirli con olio, sale e rosmarino. Infornare e cuocere bagnando con il vino.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pollo, fuso	100	150	200
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.

**SPINACI ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Spinaci	120	150	170
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	634,98	886,59	1027,4
Proteine g	35,06	52,29	64,66
Lipidi g	18,15	27,81	35,15
Carboidrati totali g	88,07	123,02	132,88
Zuccheri semplici g	26,74	29,61	31,24
Ca mg	272,01	344,32	403,13
Fe mg	7,26	9,53	11,16
Fibra g	7,32	9,25	9,93

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	669,0	886,3	1015,2
Proteine g	30,4	40,9	47,7
Lipidi g	20,0	26,6	32,7
Carboidrati totali g	99,5	132,2	145,5
Zuccheri semplici g	21,9	24,6	27,4
Ca mg	211,7	269,6	310,8
Fe mg	4,5	5,6	6,3
Fibra g	7,7	9,3	10,0

**Lunedì 3° settimana estiva**

**PASTA ALL'AMATRICIANA**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla finemente tritata con l'olio. Aggiungere le zucchine mondate e tagliate a pezzetti. Aggiungere il sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con le zucchine.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pancetta	10	15	15
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Cipolla	3	4	5
	Parmigiano	2	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROSCIUTTO COTTO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Prosciutto cotto	40	50	60

**TRIS DI VERDURE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare a cubetti le patate e le carote. Far cuocere a vapore in teglie separate le tre tipologie di verdure rispettando i diversi tempi di cottura. Unire insieme e condire		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	60	70	70
	Carote	30	40	40
	Fagiolini	30	40	40
	Olio di oliva extra vergine	5	8	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	712,75	962,82	1082,55
Proteine g	28,86	38,12	43,61
Lipidi g	26,08	34,68	41,92
Carboidrati totali g	96,31	132,39	141,05
Zuccheri semplici g	19,68	22,41	26,12
Ca mg	66,45	86,9	92,75
Fe mg	2,97	3,88	4,23
Fibra g	8,31	10,59	11,05

**Martedì 3° settimana estiva**

**RISOTTO ALLA PARMIGIANA**

<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua salata. Scolarlo mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarlo con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso	60	80	90
	Latte UHT	10	10	15
	Parmigiano	4	6	7
	Burro	10	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le zucchine; Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le zucchine. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Zucchine	20	20	30
	Latte UHT	5	5	5
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**POMODORI E CETRIOLI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Pelare i cetrioli e lavarli. Tagliarli a cubetti ed unirli ai pomodori. Condire con olio e aceto		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori da insalata	50	70	80
	Cetrioli	30	50	50
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	554,35	745,84	855,36
Proteine g	17,42	22,14	26,5
Lipidi g	18,13	23,16	29,92
Carboidrati totali g	85,71	119,67	128,01
Zuccheri semplici g	21,01	23,56	25,11
Ca mg	169,16	214,49	249,23
Fe mg	3,84	4,78	5,44
Fibra g	5,59	6,85	6,84

**Mercoledì 3° settimana estiva**

**PASTA AL POMODOR FRESCO E OLIVE**

<b>Ricetta:</b> tagliare a cubetti i pomodori ed aggiungere le olive sminuzzate, il basilico tagliato a julienne e condire con olio Utilizzare questa preparazione per condire la pasta appena cotta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori freschi	40	50	60
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive	3	5	5
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**ARROSTO DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere la carne in un tegame con l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Tacchino, fesa	60	80	90
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	5	10	10
	Sedano	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini	120	150	170
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
GELATO	80	80	80

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	595,42	796,58	874,85
Proteine g	28,27	38,17	42,2
Lipidi g	16,66	20,63	23,93
Carboidrati totali g	88,78	122,34	131,01
Zuccheri semplici g	26,51	28,74	31,45
Ca mg	69,82	92,2	103,3
Fe mg	2,83	3,81	4,26
Fibra g	6,39	8,76	9,71

**Giovedì 3° settimana estiva**

**PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e il tonno sbriciolato. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Tonno, sott'olio, sgocciolato	20	25	30
	Prezzemolo	qb	qb	qb
	Aglio	qb	qb	qb
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	3	4	5	

**BRESAOLA, RUCOLA E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare la rucola. Affettare la bresaola e servirla con la rucola e scaglie di parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bresaola	40	50	60
	Parmigiano	10	10	10
Rughetta o rucola	20	20	20	

**PATATE PREZZEMOLATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio, sale e prezzemolo.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	531,22	711,96	785,15
Proteine g	31,72	40,75	46,54
Lipidi g	10,32	12,56	14,57
Carboidrati totali g	82,82	115,95	124,47
Zuccheri semplici g	21,04	23,32	25,65
Ca mg	211,5	222,25	227,3
Fe mg	3,88	4,72	5,23
Fibra g	5,69	7,21	7,66

Venerdì 3° settimana estiva

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Sedano	3	5	5
	Cipolla	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**MERLUZZO GRATINATO**

<b>Ricetta:</b> Fare un trito di prezzemolo e unirlo al pangrattato. Panare il pesce (correttamente scongelato) e Disporlo su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Merluzzo surg.	90	110	120
	Pangrattato	5	10	20
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA CAROTE E MAIS**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare la lattuga. Tagliarla a julienne. Sbucciare le carote e lavarle, tagliarle a julienne. Sgocciolare il mais ed unire insieme alle carote e alla lattuga.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Lattuga	30	30	40
	Carote	10	20	20
	Mais	10	10	10
	Olio di oliva extra vergine	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	560,21	774,62	890,81
Proteine g	28,87	37,87	42,48
Lipidi g	13,42	17,37	21,18
Carboidrati totali g	95,4	133,44	150,33
Zuccheri semplici g	19,98	21,69	23,74
Ca mg	154	191,75	227,54
Fe mg	6,11	6,98	7,57
Fibra g	13,07	14,99	15,74

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	590,8	798,4	897,7
Proteine g	27,0	35,4	40,3
Lipidi g	16,9	21,7	26,3
Carboidrati totali g	89,8	124,8	135,0
Zuccheri semplici g	21,6	23,9	26,4
Ca mg	134,2	161,5	180,0
Fe mg	3,9	4,8	5,3
Fibra g	7,8	9,7	10,2

**Lunedì 4° settimana estiva**

**PASTA CON CREMA DI CARCIOFI**

<b>Ricetta:</b> Pulire e mondare i carciofi e tagliarli a spicchi. Far rosolare la cipolla, aggiungere i carciofi e cuocere aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua. A cottura ultimata frullare creando una crema. Cuocere la pasta e condirla con la crema di carciofi.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Carciofi	20	30	30
	Cipolla	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg.	3	4	5	

**PROVOLONCINO DOLCE**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Provoloncino dolce	40	50	60

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Pulire e lavare i pomodori. Tagliarli a fettine sottili e servire		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori da insalata	120	150	180
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	541,95	747,57	831,02
Proteine g	19,08	26,61	29,76
Lipidi g	16,93	21,88	26,43
Carboidrati totali g	83,35	118,27	126,23
Zuccheri semplici g	21	23,87	24,85
Ca mg	97,31	133,6	147,39
Fe mg	1,91	2,79	2,94
Fibra g	6,9	9,51	9,78

**Martedì 4° settimana estiva**

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Sedano	3	5	5
	Cipolla	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**POLLO PRIMAVERA**

<b>Ricetta:</b> tagliare il tacchino in piccoli pezzi. Far rosolare insieme alle carote ed alle zucchine tagliate anch'esse a cubetti. A metà cottura, aggiungere un po' di vino bianco, far evaporare e finire di cuocere.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pollo, petto	60	80	90
	Carote	10	15	15
	Zucchine	10	15	15
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini	120	150	170
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	546,52	753,38	839,07
Proteine g	28,23	38,63	43,1
Lipidi g	12,15	16,12	19,75
Carboidrati totali g	96,36	120,92	130,29
Zuccheri semplici g	23,12	26,54	29,87
Ca mg	130,3	167,7	192,89
Fe mg	3	3,97	4,42
Fibra g	9,62	12,31	13,5

**Mercoledì 4° settimana estiva**

**PASTA ALLE MELANZANE**

<b>Ricetta:</b> Sbucciare le melanzane e tagliarle a cubetti. Cuocerle in casseruola con il pomodoro, l'aglio intero, l'olio, il sale, e a fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Far cuocere la pasta in abbondante acqua bollente. Condire con la salsa alle melanzane	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Melanzane	30	40	50
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

**HALIBUT GRATINATO**

<b>Ricetta:</b> Fare un trito di prezzemolo e unirlo al pangrattato. Panare il pesce (correttamente scongelato) e Disporlo su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetti di halibut surg	90	110	120
	Pangrattato	5	10	20
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**PATATE PREZZEMOLATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Tritare il prezzemolo precedentemente lavato e asciugato ed utilizzarlo insieme con olio e sale per condire le patate.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	120	150	170
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio di oliva extra vergine	4	5	6
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	659,53	895,44	1004,33
Proteine g	29,9	39,57	43,75
Lipidi g	13,92	18,33	22,1
Carboidrati totali g	110,2	152,15	167,67
Zuccheri semplici g	18,98	22,01	24,5
Ca mg	123,61	170,29	196,18
Fe mg	3,12	4,09	4,59
Fibra g	7,3	9,24	9,95

**Giovedì 4° settimana estiva**

**RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Sedano	3	5	5
	Cipolla	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**DADINI DI TACCHINO AL ROSMARINO**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame la carne tagliata a piccoli dadini, aggiungere un trito di sedano, carota e rosmarino, aglio intero, olio. Aggiustare di sale e portare a cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Tacchino, fesa	60	80	90
	Carote	10	10	10
	Sedano	5	5	5
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Lattuga	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
GELATO	80	80	80

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	579,76	764,89	833,37
Proteine g	25	33,85	37,41
Lipidi g	15,88	18,42	20,71
Carboidrati totali g	89,85	123,65	132,6
Zuccheri semplici g	22,78	24,89	28,03
Ca mg	78,15	101,55	114,65
Fe mg	3,05	4,12	4,61
Fibra g	2,78	4,01	4,39

Venerdì 4° settimana estiva

**PASTA ALLA MARINARA**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio e l'aglio intero. Aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**POLPETTE DI VITELLONE**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne, aggiungere le uova, le patate lessate e passate ed il prezzemolo. Amalgamare con cura, formare le polpette. In un a casseruola far rosolare il trito di odori ed aggiungere il pomodoro pelato e passato. Far cuocere le polpette nel pomodoro.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Bovino adulto	60	80	90
	Uova (g)	5	7	10
	Patate	20	20	30
	Pomodori, pelati	30	40	50
	Carote	5	5	10
	Sedano	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Prezzemolo	qb	qb	qb
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Pelare e tagliare a julienne le carote. Condirle con olio e sale	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Olio extrav.	3	3	5
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	665,51	904,24	1010,55
Proteine g	31,3	42,49	47,49
Lipidi g	17,97	23,47	28,3
Carboidrati totali g	100,53	138,95	149,81
Zuccheri semplici g	21,54	24,98	29,01
Ca mg	132,6	179,96	193,5
Fe mg	4,12	5,63	6,29
Fibra g	11,59	16	17,39

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	598,7	813,1	903,7
Proteine g	26,7	36,2	40,3
Lipidi g	15,4	19,6	23,5
Carboidrati totali g	96,1	130,8	141,3
Zuccheri semplici g	21,5	24,5	27,3
Ca mg	112,4	150,6	168,9
Fe mg	3,0	4,1	4,6
Fibra g	7,6	10,2	11,0

**Lunedì 5° settimana estiva**

**PASTA ALLA SORRENTINA**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa al pomodoro, la mozzarella tagliata a cubetti, il rosmarino ed il basilico		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	40	50	60
	Mozzarella di vacca	20	25	30
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**STRACCETTI ALLA CACCIATORA**

<b>Ricetta:</b> Tagliare a listarelle sottili la carne. Farla cuocere in padella con olio aglio e rosmarino.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bovino adulto	60	80	90
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

**BIETA ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bieta	120	150	180
	Olio extrav.	3	4	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	561,69	768,97	853,7
Proteine g	27,25	37,09	41,52
Lipidi g	14,72	19,3	23,05
Carboidrati totali g	84,94	118,66	127,46
Zuccheri semplici g	21,01	23,69	26,71
Ca mg	187,2	236,6	272,1
Fe mg	3,61	4,74	5,27
Fibra g	6,77	8,56	9,16

**Martedì 5° settimana estiva**

**PASTA E FAGIOLI**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) in acqua con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate mondiate, tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), aggiustare di sale e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirli alla crema di fagioli. Condire con olio.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	25	35	45
	Fagioli secchi	20	30	35
	Carote	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	3	4	5	

**PROSCIUTTO COTTO ARROSTO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Prosciutto cotto arrosto	40	50	60

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente. Pelare e lavare le carote, tagliarle a julienne. Condire con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Lattuga	25	30	35
	Carote	40	50	60
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	396,99	670,97	758,55
Proteine g	16,1	25,82	29,69
Lipidi g	12,85	17,13	20,87
Carboidrati totali g	57,66	110,04	120,29
Zuccheri semplici g	23,54	27,87	30,07
Ca mg	55,3	77,5	87,5
Fe mg	2,18	3,42	3,89
Fibra g	6,38	9,13	9,87

**Mercoledì 5° settimana estiva**

**RISOTTO ESTIVO**

<p><b>Ricetta:</b> Mettere in una casseruola olio e poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. A 10 minuti dal termine della cottura del riso, unire i pisellini e lasciarli cuocere insieme al riso. Aggiustare di sale. Nel frattempo tagliare a cubetti il pomodoro fresco e la mozzarella. A fine cottura e poco prima di servire, unire il pomodoro fresco e la mozzarella tagliati a cubetti.</p>				
	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	Piselli	30	30	40
	Pomodori freschi	10	15	20
	Mozzarella di vacca	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**BOCCONCINI DI POLLO PANATI**

<p><b>Ricetta:</b> Tagliare il pollo a piccoli pezzi, disporlo in un tegame e cospargere di farina leggermente. Passare nell'uovo e poi nel pangrattato. Cuocere in forno su teglia con carta da forno.</p>				
	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pollo, petto	60	80	90
	Uova (g)	10	15	20
	Pangrattato	10	15	15
	Farina tipo 00	5	7	10
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Limone (succo)	qb	qb	qb	

**CAROTE JULIENNE**

<p><b>Ricetta:</b> Pelare e pulire le carote Tagliarle a julienne e condire.</p>				
	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	qb	qb	qb
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	3	3	5	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	593,86	783,68	954,9
Proteine g	28,92	37,86	44,5
Lipidi g	13,94	18,06	22,08
Carboidrati totali g	93,91	125,12	154,04
Zuccheri semplici g	24,69	27,85	31,54
Ca mg	144,05	164,79	197,3
Fe mg	3,8	4,5	5,79
Fibra g	8,71	9,59	11,06

**Giovedì 5° settimana estiva**

**PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta in acqua salata. Scolarla mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarla con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Parmigiano	4	8	10
	Burro	7	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le zucchine; Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le zucchine. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Zucchine	20	20	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Latte UHT	5	5	5	

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Fagiolini	120	150	170
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	576,89	778,59	919,16
Proteine g	21,23	27,23	33,26
Lipidi g	19,59	25,6	34,72
Carboidrati totali g	84,13	117,08	126,29
Zuccheri semplici g	23,41	26,54	28,56
Ca mg	189,58	249,84	307,02
Fe mg	3,49	4,15	5,14
Fibra g	9,05	10,96	12,47

Venerdì 5° settimana estiva

**RAVIOLI AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare i ravioli in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Ravioli	100	120	150
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**MOZZARELLA E POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Affettare la mozzarella e disporla nei piatti alternata con le fette di pomodoro. Condire con sale e olio. Aggiungere il basilico fresco e lavato.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Mozzarella di vacca	50	50	60
	Pomodori da insalata	100	150	180
	Olio extrav.	3	4	5
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
GELATO	80	80	80

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	810,15	989,55	1146,65
Proteine g	32,76	38,97	45,58
Lipidi g	33,65	38,11	45,59
Carboidrati totali g	100,38	130,87	147,8
Zuccheri semplici g	23,41	27,87	31,25
Ca mg	244,7	257,06	302,15
Fe mg	1,02	1,48	1,41
Fibra g	2,54	4,11	3,94

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	587,9	798,4	926,6
Proteine g	25,3	33,4	38,9
Lipidi g	19,0	23,6	29,3
Carboidrati totali g	84,2	120,4	135,2
Zuccheri semplici g	23,2	26,8	29,6
Ca mg	164,2	197,2	233,2
Fe mg	2,8	3,7	4,3
Fibra g	6,7	8,5	9,3

#### **BRODO VEGETALE (\*)**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	10	15	15
	Cipolla	5	7	7
	Sedano	5	7	7

**Menù autunnale**  
**e**  
**Tabelle dietetiche e ricette relative al**  
**menù autunnale**

**MENU' AUTUNNALE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

*Periodo da 1 ottobre al 30 dicembre*

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	Risotto alla crema di zucca	Pasta rosa	Pasta con piselli	vellutata di verdure con pasta	gateau di patate
	scaloppine al limone	frittata con patate	crescenza	filetto di limanda panato	
	insalata verde	Fagiolini all'agro	zucchine gratinate	Carote al rosmarino	spinaci al burro e parmigiano
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	yogurt
<b>2° settimana</b>	Pasta al pomodoro	crema di lenticchie con pasta	risotto allo zafferano	pasticcio di pasta al forno	Pasta al tonno
	uova stapazzate	prosciutto crudo	petto di pollo al limone		hamburger di merluzzo
	zucchine trifolate	bietolina all'olio	patate prezzemolate	insalata verde	carote alla julienne
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	yogurt	frutta fresca
<b>3° settimana</b>	vellutata di verdure con pasta	pasta con crema di cavolfiore	tagliatelle all'uovo al ragù	risotto al pomodoro	pasta all'amatriciana
	arista al latte	provoloncino dolce		filetto di limanda alla mugnaia	frittata con carciofi
	spinaci ripassati	patate al forno	carote julienne	Fagiolini al burro	insalata mista
	pane	pane	Pane	pane	pane
	frutta fresca	frutta fresca	Yogurt	frutta fresca	frutta fresca
<b>4° settimana</b>	pasta e patate	pizza margherita	risotto al parmigiano	pasta al pomodoro	pasta con crema di carciofi
	polpette di bovino al pomodoro		frittata di spinaci	filetto di merluzzo gratinato	prosciutto cotto
	insalata verde	piselli al prosciutto	carote al tegame	bietolina ripassata	purea di patate
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	yogurt	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
<b>5° settimana</b>	sformato di pasta all'uovo	risotto agli spinaci	pasta alla pizzaiola	crema di fagioli con pasta	Pasta al pomodoro
		bresaola	arrosto di tacchino	frittata semplice	polpettine di nasello
	insalata di finocchi	patate all'olio	insalata mista	piselli al tegame	spinaci all'agro
	pane	pane	pane	pane	pane
	yogurt	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca

**Primi piatti menù autunnale**

crema di fagioli con pasta
crema di lenticchie con pasta
gateau di patate
pasta al pomodoro
pasta al tonno
pasta alla pizzaiola
pasta all'amatriciana
pasta con crema di carciofi
pasta con crema di cavolfiore
pasta con piselli
pasta e patate
pasta rosa
pasticcio di pasta al forno
pizza margherita
risotto agli spinaci
risotto al parmigiano
risotto al pomodoro
risotto alla crema di zucca
risotto allo zafferano
sformato di pasta all'uovo
tagliatelle all'uovo al ragù
vellutata di verdure con pasta

**Contorni menù autunnale**

bietolina all'olio
bietolina ripassata
carote al rosmarino
carote al tegame
carote alla julienne
fagiolini al burro
fagiolini all'agro
insalata di finocchi
insalata mista
insalata verde
patate al forno
patate all'olio
patate prezzemolate
piselli al prosciutto
piselli al tegame
purea di patate
spinaci al burro e parmigiano
spinaci all'agro
spinaci ripassati
zucchine gratinate
zucchine trifolate

**Secondi piatti menù autunnale**

arista al latte
arrosto di tacchino
bresaola
crescenza
filetto di limanda alla mugnaia
filetto di merluzzo gratinato
filetto di limanda panato
frittata con carciofi
frittata con patate
frittata di spinaci
frittata semplice
hamburger di merluzzo
petto di pollo al limone
polpette di bovino al pomodoro
polpettine di nasello
prosciutto cotto
prosciutto crudo
provoloncino dolce
scaloppine al limone
uova stapazzate

Lunedì 1° settimana autunnale

**RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	40	50	70
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Olio extra verg.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SCALOPPINE AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare leggermente le fettine, disporle su una teglia oliata e infornare. Lasciar colorire la carne girandola, quindi salare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare. Aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Noce vitellone	60	80	90
	Farina	5	7	10
	Succo di limone + acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	553,1	737,9	848,1
Proteine g	23,0	32,3	36,4
Lipidi g	15,4	19,3	22,8
Carboidrati totali g	82,5	115,5	126,8
Zuccheri semplici g	18,2	19,5	21,2
Ca mg	185,6	238,4	274,2
Fe mg	3,9	5,1	5,8
Fibra g	5,0	5,6	6,7

**Martedì 1° settimana autunnale**

**PASTA ROSA**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori finemente e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con il composto, mescolando con cura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori pelati	50	70	80
	Ricotta	15	25	30
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Olio extra verg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le patate. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Patate	20	30	40
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore i fagiolini e scolarli. Condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini surg.	120	150	170
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	578,0	773	894,5
Proteine g	21,5	27,6	33,7
Lipidi g	20,6	25,6	32,1
Carboidrati totali g	79,3	111,6	121,6
Zuccheri semplici g	21,9	25,3	26,9
Ca mg	179,1	240,4	291,4
Fe mg	4,4	5	6,4
Fibra g	8,8	11,3	12,5

**Mercoledì 1° settimana autunnale**

**PASTA CON PISELLI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata e olio. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con i piselli.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Piselli surgelati	20	30	30
	Cipolla	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**CRESCENZA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Crescenza		40	50	60

**ZUCCHINE GRATINATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e tagliare a rondelle le zucchine. In una teglia da forno collocare un primo strato di zucchine condite con poco prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, olio e sale; ricoprire con altri strati di zucchine e condirle fino al riempimento della teglia. Cospargere di pangrattato e infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Zucchine	120	150	180
	Pangrattato	5	10	15
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	593,8	778,6	882,3
Proteine g	19,5	27,7	31,1
Lipidi g	22,0	25,1	29,9
Carboidrati totali g	79,8	114,3	125,9
Zuccheri semplici g	19,6	22,1	23,3
Ca mg	354,3	452,7	534
Fe mg	2,7	3,4	3,8
Fibra g	6,6	8,6	9,2

**Giovedì 1° settimana autunnale**

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA**

<p><b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucca	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FILETTO DI LIMANDA PANATO**

<p><b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale ed immergevi i filetti di limanda (correttamente scongelati), quindi passarli nel pangrattato. Disporre i filetti su una teglia oliata e infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto limanda surg.	90	110	120
	Olio extrav.	4	5	6
	Uova (g.)	6	10	10
	Pangrattato	10	15	15
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE AL ROSMARINO**

<p><b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote. Tagliare a dischi sottili, metterle in un tegame con olio, aglio, rosmarino e il sale, coperte di acqua. Far cuocere lentamente. Se dovessero asciugare troppo, aggiungere piccole quantità di acqua calda poiché l'acqua deve essere assorbita completamente quando le carote sono cotte.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	120	150	180
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	516,7	703,5	782,9
Proteine g	27,0	34	35,2
Lipidi g	16,6	20,5	23,8
Carboidrati totali g	67,5	97,8	109,5
Zuccheri semplici g	27,9	32,7	35,6
Ca mg	219,1	255,4	285,4
Fe mg	3,3	4,2	4,7
Fibra g	9,3	11,6	13,1

Venerdì 1° settimana autunnale

**GATEAU DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbuciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Regolare di sale. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	150	160	200
	Fior di latte	20	25	25
	Prosciutto cotto	15	20	25
	Latte UHT	15	20	25
	Uova (g.)	7	10	10
	Pangrattato	10	15	15
	Olio extrav.	5	6	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con burro, parmigiano e sale.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Spinaci surg.	120	150	170
	Burro	5	6	7
	Parmigiano	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	150	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	533,8	673,4	733
Proteine g	24,0	30,7	33,7
Lipidi g	22,0	26,5	28,4
Carboidrati totali g	61,1	79,4	87,3
Zuccheri semplici g	12,8	8,9	9,4
Ca mg	486,3	541,7	631,6
Fe mg	3,2	3,9	4,4
Fibra g	4,0	4,1	4,6

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	555,1	733,3	828,2
Proteine g	23,0	30,5	34,0
Lipidi g	19,3	23,4	27,4
Carboidrati totali g	74,0	103,7	114,2
Zuccheri semplici g	20,1	21,7	23,3
Ca mg	284,9	345,7	403,3
Fe mg	3,5	4,3	5,0
Fibra g	6,7	8,2	9,2

Lunedì 2° settimana autunnale

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	8
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**UOVA STRAPAZZATE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale e il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e tagliare le zucchine a tocchetti. Metterle in un tegame con olio e aglio intero; salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Zucchine	120	150	180
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	551,9	728,2	848,1
Proteine g	20,7	26	31,9
Lipidi g	20,1	24	31,3
Carboidrati totali g	74,8	104,9	113,4
Zuccheri semplici g	20,8	23,7	25,4
Ca mg	140,4	212,1	254,8
Fe mg	3,9	4,5	5,7
Fibra g	7,3	9,5	10,5

**Martedì 2° settimana autunnale**

**CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

<p><b>Ricetta:</b>                  Sciacquare le lenticchie. Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria, portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure e di lenticchie. Condire con olio.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	25	35	35
	Lenticchie	10	15	20
	Patate	10	10	15
	Carote	10	15	15
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extrav.	4	5	6
Parmigiano reg.	4	5	6	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROSCIUTTO CRUDO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Prosciutto crudo	40	50	60	

**BIETOLINA ALL'OLIO**

<p><b>Ricetta:</b>                  Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio e sale. Limone a richiesta.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bietolina	120	150	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	417,6	579	670,6
Proteine g	22,2	30,1	35,9
Lipidi g	11,7	14,8	17,8
Carboidrati totali g	57,3	82,4	93,9
Zuccheri semplici g	20,1	22,7	24,1
Ca mg	190,0	243	281,7
Fe mg	3,4	4,5	5,4
Fibra g	7,6	10	11,4

**Mercoledì 2° settimana autunnale**

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla tritata finemente nell'olio e in poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PETTO DI POLLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare i petti, disporli in una teglia oliata e far rosolare in forno. Aggiustare di sale. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Petto di pollo	60	80	90
	Farina	5	7	7
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PATATE PREZZEMOLATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio, sale e prezzemolo.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	612,5	849,7	939,4
Proteine g	25,1	35	38,2
Lipidi g	15,0	19,3	22,8
Carboidrati totali g	98,1	139	150,7
Zuccheri semplici g	14,8	15,8	15,9
Ca mg	132,2	174,4	194,3
Fe mg	3,2	4,3	4,7
Fibra g	5,5	7,5	7,8

**Giovedì 2° settimana autunnale**

**PASTICCIO DI PASTA AL FORNO**

<p><b>Ricetta:</b> Macinare la carne e tritare gli odori. Mettere a cuocere con i pomodori passati e l'olio. Salare e far addensare. Preparare una besciamella con burro, farina, latte, noce moscata e sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella, il fior di latte tritato e il parmigiano. Mescolare delicatamente e versare in una teglia. Infornare</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Spalla di bovino	20	25	25
	Pomodori pelati	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Latte UHT	30	40	50
	Burro	3	4	5
	Farina	3	4	5
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Fior di latte	15	20	20
Olio extrav.	3	4	5	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<p><b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	559,0	758,8	838,2
Proteine g	24,7	32,3	34,1
Lipidi g	21,2	26,2	36,5
Carboidrati totali g	69,7	100,4	109,8
Zuccheri semplici g	13,4	16,4	18,3
Ca mg	317,3	367	390,3
Fe mg	2,4	3,1	3,5
Fibra g	4,0	5,9	6,9

Venerdì 2° settimana autunnale

**PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e il tonno sbriciolato. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori pelati	60	80	100
	Tonno all'olio	10	15	15
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**HAMBURGER DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i filetti (correttamente scongelati). Passare il pesce e unire le patate lessate e passate, le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e impastare. Formare l'hamburger e panarlo. Disponi su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di merluzzo sur.	60	75	85
	Pangrattato	3	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova (g)	2	3	3
	Patate	20	25	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	558,4	763,7	815,7
Proteine g	23,7	32,4	34,1
Lipidi g	15,4	19,7	23
Carboidrati totali g	84,4	117,6	121,3
Zuccheri semplici g	24,8	28,6	30,8
Ca mg	104,1	136,8	150,7
Fe mg	2,6	3,4	3,7
Fibra g	8,4	10,8	11,6

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria di primo grado</b>
Energia Kcal	539,9	735,9	822,4
Proteine g	23,3	31,2	34,8
Lipidi g	16,7	20,8	26,3
Carboidrati totali g	76,9	108,9	117,8
Zuccheri semplici g	18,8	21,4	22,9
Ca mg	176,8	226,7	254,4
Fe mg	3,1	4,0	4,6
Fibra g	6,6	8,7	9,6

**Lunedì 3° settimana autunnale**

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucca	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**ARISTA AL LATTE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare le fettine di carne e adagiarle su una teglia oliata. Scaldare il latte, salare e cospargere il composto sulla carne quindi, infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fettine di arista	60	80	90
	Farina	5	7	10
	Latte UHT	10	15	15
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SPINACI RIPASSATI**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con aglio, olio e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spinaci surg.	120	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

**APPORTI NUTRIZIONALI PASTO**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	496,4	687,8	788,5
Proteine g	25,0	34,1	38,8
Lipidi g	18,5	24	28,2
Carboidrati totali g	59,0	85,5	97,6
Zuccheri semplici g	19,3	21,3	22
Ca mg	344,9	435	486
Fe mg	3,7	4,7	5,4
Fibra g	5,7	7,3	7,9

**Martedì 3° settimana autunnale**

**PASTA CON CREMA DI CAVOLFIORE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere i cavolfiori con olio e aglio. Salare e, a cottura ultimata dopo aver tolto gli spicchi di aglio, passare i cavolfiori in modo da ottenere una crema omogenea. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la crema ottenuta e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Cavolfiore	20	30	35
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROVOLONCINO DOLCE**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Provoloncino dolce	40	50	60

**PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con sale, olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	651,4	869,7	964,8
Proteine g	23,1	31,9	36,3
Lipidi g	23,9	28,1	31,2
Carboidrati totali g	89,0	126,8	137,6
Zuccheri semplici g	17,5	19,5	20,2
Ca mg	454,9	576,8	680,8
Fe mg	2,5	3,3	3,8
Fibra g	7,1	9,7	10,4

**Mercoledì 3° settimana autunnale**

**TAGLIATELLE ALL'UOVO AL RAGU'**

<p><b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli appassire in olio. Aggiungere la carne macinata e quando sarà dorata versare un po' di vino bianco e far evaporare. Aggiungere i pomodori passati . Far cuocere lentamente. Aggiustare di sale e far addensare. Lessare le tagliatelle in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Tagliatelle all'uovo	50	70	80
	Spalla bovino	10	15	20
	Spalla suino	5	10	10
	Pomodori pelati	60	80	100
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Parmigiano	5	6	7
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**CAROTE JULIENNE**

<p><b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	468,6	653,2	725,7
Proteine g	20,4	28,2	31,6
Lipidi g	16,3	19,7	22,5
Carboidrati totali g	61,8	92,5	101,6
Zuccheri semplici g	10,4	12,5	13,9
Ca mg	293,2	331	362,6
Fe mg	2,3	3,2	3,7
Fibra g	5,9	8,5	9,8

**Giovedì 3° settimana autunnale**

**RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	4	5	5
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FILETTO DI LIMANDA ALLA MUGNAIA**

<b>Ricetta:</b> Passare i filetti di limanda (correttamente scongelati) nella farina e disporli su una teglia imburata, salare e infornare. A cottura ultimata, aggiungere succo di limone filtrato e diluito con altrettanta acqua; cospargere di prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di limanda	90	110	120
	Farina	5	7	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Succo di limone + Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI AL BURRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini in poca acqua, scolarli e ripassarli al tegame con burro e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini surg.	120	150	170
	Burro	5	6	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	501,3	760,1	838,8
Proteine g	26,0	34	38,9
Lipidi g	14,8	18,4	20,9
Carboidrati totali g	85,0	118,3	128,2
Zuccheri semplici g	19,2	21,3	22,7
Ca mg	174,8	224	256,1
Fe mg	3,7	4,7	5,4
Fibra g	7,6	9,6	10,7

Venerdì 3° settimana autunnale

**PASTA ALL'AMATRICIANA**

<b>Ricetta:</b> Appassire la cipolla e la pancetta nell'olio. Aggiungere i pomodori pelati passati e regolare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolirla e condirla con il sugo.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pancetta magra	10	15	15
	Pomodori pelati	60	80	100
	Cipolla	3	5	5
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano	2	3	3
	Pecorino	1,5	2	2
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON CON CARCIOFI**

<b>Ricetta:</b> Lessare i carciofi e tagliarli finemente. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi i carciofi. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Carciofi	20	30	40
	Latte UHT	5	8	8
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente; mondare le carote, tagliarle a julienne. Unire e condire il tutto con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Insalata	25	30	35
	Carote	40	50	60
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	591,8	789,6	907,3
Proteine g	22,1	28,7	34,2
Lipidi g	22,9	28,4	35,2
Carboidrati totali g	77,1	107,7	116,7
Zuccheri semplici g	23,0	26,5	18,7
Ca mg	181,8	236,8	273,6
Fe mg	4,0	4,7	6
Fibra g	8,1	10,9	12,3

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	541,9	752,1	845,0
Proteine g	23,3	31,4	36,0
Lipidi g	19,3	23,7	27,6
Carboidrati totali g	74,4	106,2	116,3
Zuccheri semplici g	17,9	20,2	19,5
Ca mg	289,9	360,7	411,8
Fe mg	3,2	4,1	4,9
Fibra g	6,9	9,2	10,2

**Lunedì 4° settimana autunnale**

**PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a dadini. Tritare gli odori. Far cuocere con i pomodori passati e l'olio. Allungare il composto con acqua, salare e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e far cuocere.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Patate	50	60	70
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	20	20	20
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**POLPETTE DI BOVINO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne, amalgamare con le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e le patate lessate e passate. Formare delle polpettine. In un tegame preparare una salsa con olio, cipolla, carota, sedano (non tritati) e pomodori pelati passati; aggiungere il sale e spegnere a metà cottura. Togliere gli odori; disporre la salsa su una teglia oliata, poggiarvi le polpette crude quindi infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spalla di bovino	60	75	85
	Uova (g.)	4	6	7
	Patate	20	25	25
	Pomodori pelati	30	40	45
	Sedano	3	5	5
	Carota	3	5	5
	Cipolla	3	5	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Insalata	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	490,8	663,2	749,9
Proteine g	23,0	31,2	35,3
Lipidi g	16,7	21,1	24,9
Carboidrati totali g	63,5	88,8	98,3
Zuccheri semplici g	20,9	23,3	24,3
Ca mg	146,9	187,1	208,8
Fe mg	3,2	4,1	4,7
Fibra g	7,2	9,2	9,8

**Martedì 4° settimana autunnale**

**PIZZA MARGHERITA**

<b>Ricetta:</b> Preparare l'impasto, stenderlo su una teglia oleata; unire i pomodori passati conditi con olio, origano e sale, quindi infornare. Tritare la mozzarella, farla scolare e poi unirli a cottura quasi ultimata.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Farina	70	80	90
	Pomodori pelati	40	50	60
	Mozzarella	30	35	35
	Olio extra verg.	4	5	6
	Lievito	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PISELLI AL PROSCIUTTO**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell'olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura. Qualche minuto prima di toglierli dal fuoco, aggiungere il prosciutto tagliato a dadini e mescolare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Prosciutto	8	10	10
	Cipolla	5	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	632,4	785,6	847
Proteine g	28,7	34,6	36,4
Lipidi g	20,4	23,8	26
Carboidrati totali g	87,1	111,5	120,7
Zuccheri semplici g	8,7	9,7	10,2
Ca mg	247,1	266,3	271
Fe mg	3,2	3,9	4,3
Fibra g	3,8	5,2	5,6

**Mercoledì 4° settimana autunnale**

**RISOTTO AL PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua salata. Scolarlo mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarlo con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Parmigiano	7	9	10
	Burro	6	7	8
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA DI SPINACI**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci e tagliarli finemente. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi gli spinaci. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Spinaci surg.	20	30	40
	Latte UHT	5	8	8
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote. Tagliare a dischi sottili, metterle in un tegame con olio, aglio e il sale, coperte di acqua. Far cuocere lentamente. Se dovessero asciugare troppo, aggiungere piccole quantità di acqua calda poiché l'acqua deve essere assorbita completamente quando le carote sono cotte.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carote	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	597,6	782,9	896,1
Proteine g	19,1	24	29,2
Lipidi g	21,2	24,9	30,7
Carboidrati totali g	86,4	119,6	130,3
Zuccheri semplici g	23,7	26,9	29,3
Ca mg	282,2	363,9	129
Fe mg	5,1	6,1	7,5
Fibra g	7,5	9,5	10,5

**Giovedì 4° settimana autunnale**

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	8
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO**

<b>Ricetta:</b> Impanare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati), regolare di sale e disporre su una teglia oliata. Infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone e il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di merluzzo surg.	90	110	120
	Pangrattato	5	7	8
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	4	5	6	

**BIETOLINA RIPASSATA**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bietta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e ripassarla al tegame con aglio olio e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Bietolina	120	150	180
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	557,9	754,7	846,7
Proteine g	27,3	36,2	39,9
Lipidi g	15,4	19,2	24
Carboidrati totali g	80,3	112	121,4
Zuccheri semplici g	22,6	25,9	27,9
Ca mg	203,8	255,1	294,9
Fe mg	3,2	4	4,5
Fibra g	7,2	9,4	10,2

Venerdì 4° settimana autunnale

**PASTA CON CREMA DI CARCIOFI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere i carciofi con olio e cipolla finemente tritata. Salare e, a cottura ultimata, passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la crema ottenuta e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Carciofi surg.	20	30	30
	Cipolla	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROSCIUTTO COTTO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Prosciutto cotto	40	50	60	

**PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere lentamente il latte caldo e mescolare, unire il burro a pezzetti, salare e, alla fine, aggiungere il parmigiano. Lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice e omogenea.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Parmigiano	3	4	4
	Latte UHT	30	40	40
	Burro	5	7	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	582,0	814,5	893,8
Proteine g	24,2	33,1	36,8
Lipidi g	15,2	20,2	22,9
Carboidrati totali g	92,0	129,6	140,3
Zuccheri semplici g	19,5	22,1	22,6
Ca mg	198,9	266,2	283
Fe mg	2,7	3,5	3,8
Fibra g	7,8	10,7	11,1

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	572,1	760,2	846,7
Proteine g	24,5	31,8	35,5
Lipidi g	17,8	21,8	25,7
Carboidrati totali g	81,9	112,3	122,2
Zuccheri semplici g	19,1	21,6	22,9
Ca mg	215,8	267,7	237,3
Fe mg	3,5	4,3	5,0
Fibra g	6,7	8,8	9,4

**Lunedì 5° settimana autunnale**

**SFORMATO DI PASTA ALL'UOVO**

<p><b>Ricetta:</b>                  Macinare la carne, tritare gli odori.                  Mettere a cuocere con i pomodori passati e l'olio. Salare e far addensare.                  Preparare una besciamella con burro, farina, latte, noce moscata e sale.                  Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella, il fior di latte tritato e il parmigiano. Mescolare delicatamente e versare in una teglia. Infornare.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Tagliatelle all'uovo	50	60	70
	Spalla di bovino	15	20	20
	Pomodori pelati	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Latte UHT	30	40	50
	Burro	3	4	5
	Farina	3	4	5
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Fior di latte	15	20	20
Olio extrav.	3	4	5	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA DI FINOCCHI**

<p><b>Ricetta:</b>                  Lavare con cura i finocchi, tagliarli e condirli con olio e sale.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Finocchi	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	150	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	560,7	714,6	796,7
Proteine g	24,7	31,4	34
Lipidi g	21,4	26,4	30,2
Carboidrati totali g	69,7	89,4	99,4
Zuccheri semplici g	16,0	13,9	15,6
Ca mg	347,6	398	440,8
Fe mg	3,6	3,1	3,5
Fibra g	6,8	8,2	9,4

**Martedì 5° settimana autunnale**

**RISOTTO AGLI SPINACI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere gli spinaci con olio e sale. Quando sono cotti, passarli in modo da ottenere una crema omogenea e unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, altro brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Spinaci	20	30	30
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**BRESAOLA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bresaola	40	50	60
	Olio extrav.	4	5	6

**PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	599,9	827,2	911,9
Proteine g	24,0	32,3	37
Lipidi g	15,6	19,8	22,6
Carboidrati totali g	94,9	134,6	146,3
Zuccheri semplici g	14,7	15,7	15,8
Ca mg	165,7	224,5	244,7
Fe mg	4,1	5,4	6,1
Fibra g	5,4	7,2	7,5

**Mercoledì 5° settimana autunnale**

**PASTA ALLA PIZZAIOLA**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio, origano e l'aglio intero. Aggiustare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori pelati	60	80	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**ARROSTO DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere la carne in un tegame con l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Fesa tacchino	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Carota	5	10	10
	Sedano	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente; mondare le carote, tagliarle a julienne. Unire e condire il tutto con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	25	30	35
	Carote	40	50	60
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	536,2	730	808,8
Proteine g	25,5	34,9	38,9
Lipidi g	15,3	19,1	22,5
Carboidrati totali g	77,0	107,5	116,2
Zuccheri semplici g	23,0	26,6	28,4
Ca mg	95,8	125,3	137,2
Fe mg	2,6	3,4	3,7
Fibra g	7,4	9,7	10,5

**Giovedì 5° settimana autunnale**

**CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) in acqua con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate mondare, tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), aggiustare di sale e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	25	35	45
	Fagioli secchi	15	20	25
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA SEMPLICE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale, il latte e il parmigiano. Oliare una teglia ed infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n.)	1	1	1,5
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano	2	2	2
	Latte UHT	3	3	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell' olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	5	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	526,0	688,2	813
Proteine g	22,6	28	34,5
Lipidi g	19,3	22,7	28,7
Carboidrati totali g	67,9	95,1	107,1
Zuccheri semplici g	17,2	18,6	19,4
Ca mg	146,0	170,2	200
Fe mg	6,1	7,3	8,9
Fibra g	6,9	9	10,2

Venerdì 5° settimana autunnale

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	8
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
Olio extrav.	4	5	6	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**POLPETTINE DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i filetti (correttamente scongelati). Passare il pesce e unire le patate lessate e passate, le uova, il sale e impastare. Formare le polpettine e panarle. Disporle su una teglia oliata ed infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Filetto di nasello sur.	60	75	85
	Pangrattato	3	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Uova (g)	2	3	3
Patate	15	20	25	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SPINACI ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore gli spinaci e scolarli. Condire con olio e sale. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Spinaci surg.	120	150	170
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	4	5	6	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	559,2	692,6	825
Proteine g	25,6	34	37,3
Lipidi g	15,8	19,7	22
Carboidrati totali g	81,5	113,5	123,6
Zuccheri semplici g	19,2	21,7	23
Ca mg	344,6	431,9	462,9
Fe mg	3,2	4	4,5
Fibra g	6,0	7,8	8,4

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	556,4	730,5	831,1
Proteine g	24,5	32,1	36,3
Lipidi g	17,5	21,5	25,2
Carboidrati totali g	78,2	108,0	118,5
Zuccheri semplici g	18,0	19,3	20,4
Ca mg	219,9	270,0	297,1
Fe mg	3,9	4,6	5,3
Fibra g	6,5	8,4	9,2

#### **BRODO VEGETALE (\*)**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	10	15	15
	Cipolla	5	7	7
	Sedano	5	7	7

**Menù invernale  
e  
Tabelle dietetiche e ricette relative al  
menù invernale**

**MENU' INVERNO SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

*Periodo da 1 gennaio al 31 marzo*

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	vellutata di lenticchie con pasta	pasta al burro e parmigiano	vellutata di verdure con riso (invernale)	pasta al pomodoro	pasta al tonno
	crescenza	pollo arrosto	frittata con patate	arrosto di bovino	medaglioni di filetti di merluzzo
	patate croccanti al forno	spinaci all'olio	insalata di finocchi	insalata verde	carote al burro
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta	creme caramel	frutta	creme caramel	frutta
<b>2° settimana</b>	pasta alla marinara	pasta al pesto	tagliatelle all'uovo al pomodoro	crema di verdure con pasta (invernale)	risotto con zucca
	saltimbocca alla romana	mozzarella in carrozza	mortadella	palombo al pomodoro	frittata al latte
	bieta ripassata	insalata di finocchi	insalata mista	patate croccanti al forno	spinaci al burro e parmigiano
	pane	pane	pane	pane	pane
	creme caramel	frutta	frutta	frutta	frutta
<b>3° settimana</b>	riso al latte	vellutata di fagioli con pasta	polenta al sugo e bocconcini di bovino	pasta al pomodoro	vellutata di verdure con pasta (invernale)
	frittata con spinaci	filetti di nasello gratinato		scaloppina di maiale al latte	tortino di patate al forno
	carote julienne	patate all'olio		piselli al tegame	
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta	frutta	creme caramel	frutta	frutta
<b>4° settimana</b>	pasta al ragu' vegetale	sformato di pasta	pasta e patate	riso alla parmigiana	pasta al pomodoro
	mortadella		sformato di filetti di halibut	uova strapazzate	polpette al forno
	carciofi al tegame	spinaci al burro e parmigiano	fagiolini all'agro	patate al forno	insalata verde
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta	creme caramel	frutta	frutta	frutta
<b>5° settimana</b>	vellutata di verdure con pasta (invernale)	pasta al pomodoro	pasta con crema di carciofi	vellutata di ceci con pasta	risotto al pomodoro
	provolone dolce	arrosto di bovino	frittata con ricotta	petto di pollo al limone	filetti di limanda in salsa verde
	patate al gratin	cavolfiore all'olio	bieta al pomodoro	carote julienne	purea di patate
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta	frutta	frutta	frutta	creme caramel

**Primi piatti menù invernale**

pasta al burro e parmigiano
pasta al pesto
pasta al pomodoro
pasta al ragu' vegetale
pasta al tonno
pasta alla marinara
pasta con crema di carciofi
pasta e patate
Polenta al sugo e bocconcini di bovino
riso al latte
riso alla parmigiana
risotto al pomodoro
risotto con zucca
Sformato di pasta
tagliatelle all'uovo al pomodoro
vellutata di ceci con pasta
vellutata di fagioli con pasta
vellutata di lenticchie con pasta
vellutata di verdure con pasta (invernale)
vellutata di verdure con riso (invernale)

**Secondi piatti menù invernale**

arrosto di bovino
crescenza
filetti di limanda in salsa verde
filetti di nasello gratinato
frittata con spinaci
frittata al latte
frittata con patate
frittata con ricotta
medaglioni di filetti di merluzzo
mortadella
mozzarella in carrozza
palombo al pomodoro
petto di pollo al limone
pollo arrosto
polpette al forno
provolone dolce
saltimbocca alla romana
scaloppina di maiale al latte
sformato di filetti di halibut
Tortino di patate
uova strapazzate

**Contorni menù invernale**

bieta al pomodoro
bieta ripassata
carciofi al tegame
carote al burro
carote julienne
cavolfiore all'olio
fagiolini all'agro
insalata di finocchi
insalata mista
insalata verde
patate al forno
patate al gratin
patate all'olio
patate croccanti al forno
piselli al tegame
purea di patate
spinaci al burro e parmigiano
spinaci all'olio

**Lunedì 1° settimana invernale**

**VELLUTATA DI LENTICCHIE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie e lessarle in acqua con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate mondare e tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), aggiustare di sale e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Lenticchie secche	20	30	30
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extra ver	3	4	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CRESCENZA**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Crescenza	40	50	60

**PATATE CROCCANTI AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le patate; tagliarle a rondelle molto sottili in modo da renderle veramente croccanti durante la cottura. Metterle in una teglia aggiungendo l'olio, il sale, il rosmarino; mescolare bene e infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	549,43	778,91	890,53
Proteine g	18,84	27,13	30,35
Lipidi g	18,24	23,46	29,17
Carboidrati totali g	82,66	122,44	135,02
Zuccheri semplici g	19,44	20,93	21,64
Ca mg	259,6	332,2	392,6
Fe mg	2,93	4,42	4,72
Fibra g	9,59	12,92	13,59

**Martedì 1° settimana invernale**

**PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta in acqua salata. Scolarla mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarla con il burro e il parmigiano.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Parmigiano	4	5	6
	Burro	4	5	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condirli con olio, sale, rosmarino e aglio intero. Infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pollo, fuso	100	150	200
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**SPINACI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spinaci	120	150	180
	Olio extra ver	3	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	654,93	908	1112,33
Proteine g	36,28	51,17	64,26
Lipidi g	21,05	28,6	39,04
Carboidrati totali g	84,7	118,13	133,33
Zuccheri semplici g	3,51	4,97	5,56
Ca mg	165,66	212,8	255,24
Fe mg	5,26	6,98	8,35
Fibra g	4,7	6,61	7,45

**Mercoledì 1° settimana invernale**

**VELLUTATA DI VERDURE CON RISO (INVERNALE)**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto e aggiustare di sale. Lessare a parte il riso in acqua salata, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Condire con olio	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucca gialla	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Lattuga	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extra ver	4	5	6
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le patate. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Patate	20	30	40
	Latte UHT	5	5	5
	Olio extra ver	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA DI FINOCCHI**

<b>Ricetta:</b> Lavare con cura i finocchi, tagliarli finemente e condirli con olio e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Finocchi	120	150	180
	Olio extra ver	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	410,36	558,71	665,16
Proteine g	14,27	18,08	22,85
Lipidi g	13,48	16,11	20,81
Carboidrati totali g	61,93	91,1	103,1
Zuccheri semplici g	19,94	21,16	21,5
Ca mg	136,66	163,95	198,09
Fe mg	2,65	3,4	4,26
Fibra g	6,18	7,5	7,95

**Giovedì 1° settimana invernale**

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extra ver	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**ARROSTO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con rosmarino tritato e sale. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale (*) bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino, lasciar evaporare. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fesa/Reale vitellone	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano	5	5	5
	Carote	10	10	10
	Cipolle	5	5	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	4	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Cappuccina	50	60	70
	Olio extra ver	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	481,91	802,81	776,85
Proteine g	25,15	40,59	38,75
Lipidi g	13,69	21,14	22,6
Carboidrati totali g	68,8	119,39	111,58
Zuccheri semplici g	7,59	9,96	11,58
Ca mg	104	132,55	154,84
Fe mg	2,86	4,04	4,35
Fibra g	4,35	6,11	6,86

Venerdì 1° settimana invernale

**PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e il tonno sbriciolato. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Tonno, sott'olio	20	25	30
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**MEDAGLIONI DI FILETTI DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Lessare il pesce (correttamente scongelato) in poca acqua. Passare il pesce, unire le patate lessate e passate, le uova, il sale, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e impastare. Formare i medaglioni e panarli. Disporli su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di merluzzo, surg.	60	75	85
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extra ver	3	5	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	5	7	10
	Patate	20	25	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE AL BURRO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote. Tagliare a dischi sottili, metterle in un tegame con il burro, il sale, coperte di acqua. Far cuocere lentamente. Se dovessero asciugare troppo, aggiungere piccole quantità di acqua calda poiché l'acqua deve essere assorbita completamente quando le carote sono cotte. Eventualmente aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	120	150	180
	Burro	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	519,11	676,78	906,47
Proteine g	26,18	34,2	39,7
Lipidi g	16,24	22,93	26,65
Carboidrati totali g	81,19	102,36	149,84
Zuccheri semplici g	29,11	32,97	37,4
Ca mg	109,3	138,61	168,3
Fe mg	2,65	3,41	4,34
Fibra g	9,5	11,23	14,29

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	523,1	745,0	870,3
Proteine g	24,1	34,2	39,2
Lipidi g	16,5	22,4	27,7
Carboidrati totali g	75,9	110,7	126,6
Zuccheri semplici g	15,9	18,0	19,5
Ca mg	155,0	196,0	233,8
Fe mg	3,3	4,5	5,2
Fibra g	6,9	8,9	10,0

**Lunedì 2° settimana invernale**

**PASTA ALLA MARINARA**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio e l'aglio intero. Aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SALTIMBOCCA ALLA ROMANA**

<b>Ricetta:</b> Infarinare le fettine di carne. Disporle in una teglia dove si è fatto fondere il burro. Salare e infornare. Quando la carne è rosolata da un lato, girarla e aggiungere la salvia. Al momento di servire in tavola disporre il prosciutto crudo su ogni fettina.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Noce di bovino	60	80	90
	Prosciutto crudo	10	15	20
	Burro	5	10	10
	Farina tipo 00	5	7	10
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**BIETA RIPASSATA**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Dopo averla scolata bene, metterla in un tegame con olio e aglio intero; aggiustare di sale, far insaporire nel condimento mescolando con cura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Bieta	120	150	180
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	617,94	868,52	1004,23
Proteine g	31	41,89	48,83
Lipidi g	16,95	25,1	29,46
Carboidrati totali g	90,26	125,84	143,88
Zuccheri semplici g	8,3	11,14	13,05
Ca mg	107	139,19	164,2
Fe mg	3,49	4,69	5,37
Fibra g	4,51	6,43	7,31

**Martedì 2° settimana invernale**

**PASTA AL PESTO**

<b>Ricetta:</b> Portare ad ebollizione l'acqua dopo qualche minuto versare la pasta. A cottura ultimata, scolare il tutto, condire con il pesto e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pesto	20	25	25
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**MOZZARELLA IN CARROZZA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale e versarle in due recipienti (da utilizzare separatamente per il pancarré e il fior di latte). Infarinare le fette di fior di latte; bagnare le fette di pancarré e di fior di latte nell'uovo. Distribuire una fetta di fior di latte tra due fette di pancarré; quindi disporle su una teglia coperta da carta da forno oliata ed infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pan carré	40	80	80
	Fior di latte	30	60	60
	Farina tipo 00	5	10	10
	Uova	10	20	20
	Olio extra ver	1	2	2
	Latte UHT	5	10	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI FINOCCHI**

<b>Ricetta:</b> Lavare con cura i finocchi, tagliarli finemente e condirli con olio e sale.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Finocchi	120	150	180
	Olio di oliva extra vergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	703,49	1120,82	1204,61
Proteine g	26,73	44,31	47,63
Lipidi g	21,66	36,2	40,02
Carboidrati totali g	107,49	165,17	174,99
Zuccheri semplici g	21,15	24,39	25,13
Ca mg	286,71	488,85	516,64
Fe mg	2,61	4,25	4,55
Fibra g	9,39	12,34	13,35

**Mercoledì 2° settimana invernale**

**TAGLIATELLE ALL'UOVO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori pelati passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta all'uovo	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extra ver	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**MORTADELLA**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Mortadella	40	50	60

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, unire le carote tagliate a julienne ed il mais sgocciolato. condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Cappuccina	30	40	50
	Carote	10	10	10
	Mais dolce	10	10	10
	Olio extra ver	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	582,45	788,82	886,82
Proteine g	19,47	26,53	30,11
Lipidi g	20,64	26,45	31,93
Carboidrati totali g	85,08	118,6	127,74
Zuccheri semplici g	21,77	23,85	25,4
Ca mg	93,8	122,05	145,24
Fe mg	2,6	3,51	4,03
Fibra g	7,66	9,52	10,32

**Giovedì 2° settimana invernale**

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA (INVERNALE)**

<p><b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca gialla	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Lattuga	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extra ver	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PALOMBO AL POMODORO**

<p><b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere in un tegame i pomodori passati, olio, aglio intero. A metà cottura, disporre la salsa su una teglia oliata, aggiungere il pesce (correttamente scongelato), l'olio e aggiustare di sale. Portare a cottura.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Palombo surg.	90	110	120
	Pomodori, pelati	30	40	50
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE CROCCANTI AL FORNO**

<p><b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le patate, tagliare a rondelle molto sottili in modo da renderle veramente croccanti durante la cottura. Metterle in una teglia aggiungendo l'olio, il sale, il rosmarino; mescolare bene e infornare.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extra ver	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	518,13	732,57	837,91
Proteine g	26,48	35,2	39,34
Lipidi g	14,81	19,38	23,35
Carboidrati totali g	74,21	111,02	125,09
Zuccheri semplici g	23,49	25,96	27,23
Ca mg	168,83	211,05	238,19
Fe mg	7,03	9,01	9,99
Fibra g	8,14	10,42	11,34

Venerdì 2° settimana invernale

**RISOTTO CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la zucca a dadini e lasciarla disfare insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale (*). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca gialla	40	50	70
	Cipolle	5	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extra ver	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA AL LATTE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova e salarle. Unire il latte, continuando a mescolare. Versare il composto in una teglia oliata e infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	uova	1	1	1,5
	Latte UHT	5	5	5
	Olio extra ver	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con burro, parmigiano e sale	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spinaci	120	150	180
	Burro	5	6	7
	Parmigiano	3	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	566,23	746,41	851,34
Proteine g	20,36	25,46	30,55
Lipidi g	17,98	21,47	26,95
Carboidrati totali g	86,26	120,48	129,9
Zuccheri semplici g	18,01	18,93	19,55
Ca mg	254,73	307,47	356,91
Fe mg	6,62	8,37	9,81
Fibra g	6,73	8,2	8,63

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria di primo grado</b>
Energia Kcal	597,6	851,4	957,0
Proteine g	24,8	34,7	39,3
Lipidi g	18,4	25,7	30,3
Carboidrati totali g	88,7	128,2	140,3
Zuccheri semplici g	18,5	20,9	22,1
Ca mg	182,2	253,7	284,2
Fe mg	4,5	6,0	6,8
Fibra g	7,3	9,4	10,2

**Lunedì 3° settimana invernale**

**RISO AL LATTE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua e latte. Salare e mescolare con cura. Quando il riso è cotto, condire con il burro e il parmigiano		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso	60	80	90
	Latte UHT	100	120	140
	Acqua	100	120	140
	Burro	6	7	10
	Parmigiano	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA CON SPINACI**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci ancora congelati. Sbattere le uova e salarle. Unire gli spinaci alle uova aggiungendo poco latte, continuando a mescolare. Versare il composto in una teglia oliata e infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Spinaci surg.	20	20	40
	Latte UHT	5	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale, olio. Limone a richiesta		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	611,37	800,05	929,94
Proteine g	19,31	24,16	29,24
Lipidi g	21,12	25,16	32,9
Carboidrati totali g	91,89	127,34	137,97
Zuccheri semplici g	27,04	30,04	32,57
Ca mg	284,15	344,29	407,43
Fe mg	3,51	4,48	5,33
Fibra g	6,88	8,4	9,07

**Martedì 3° settimana invernale**

**VELLUTATA DI FAGIOLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) in acqua con carota, cipolla, sedano, pomodori pelati e patate mondate, tagliate a dadini. Portare a cottura. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), aggiustare di sale e portare ad ebollizione. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Fagioli secchi	20	30	30
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FILETTI DI NASELLO GRATINATO**

<b>Ricetta:</b> Impanare i filetti di nasello (correttamente scongelati), regolare di sale e disporre su una teglia oliata. Infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone e il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di nasello surg.	90	110	120
	Pangrattato	5	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5

**PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	525,4	755,79	856,94
Proteine g	27,81	38,15	41,77
Lipidi g	12,34	16,39	19,87
Carboidrati totali g	80,72	121,3	136,02
Zuccheri semplici g	18,94	20,45	21,12
Ca mg	78,7	110,3	120,8
Fe mg	3,73	5,46	5,89
Fibra g	10,22	13,93	14,6

**Mercoledì 3° settimana invernale**

**POLENTA AL SUGO E BOCCONCINI DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare gli odori, farli appassire nell'olio e aggiungere la carne tagliata a dadini; rosolare e aggiungere i pomodori passati, aggiustare di sale e portare a cottura. Tagliare la polenta a fette, disporla su una teglia oliata e versare su ciascuna fetta il sugo di carne, spolverare di parmigiano e infornare. Servire i bocconcini di carne a parte, come secondo piatto.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Polenta	150	180	200
	Spalla di bovino	60	90	100
	Pomodori pelati	60	80	100
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	832,68	1075,71	1215,9
Proteine g	33,05	45,72	51,62
Lipidi g	15,49	20,11	23,62
Carboidrati totali g	148,71	188,81	211,18
Zuccheri semplici g	6,57	8,63	10,11
Ca mg	89,45	117,65	137,74
Fe mg	4,83	6,35	7,07
Fibra g	4,54	6,21	6,98

**Giovedì 3° settimana invernale**

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**SCALOPPINA DI MAIALE AL LATTE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare le fettine di carne e adagiarle su una teglia. Riscaldare il latte, salare e cospargere il composto sulla carne quindi, infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fettina di maiale	60	80	90
	Farina tipo 00	5	7	10
	Latte UHT, intero	5	10	15
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell'olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolle	5	5	7
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	597,8	821,02	919,67
Proteine g	30,44	41,22	46,16
Lipidi g	14,15	18,84	22,43
Carboidrati totali g	93	129,75	142,13
Zuccheri semplici g	25,53	29,03	31,4
Ca mg	132,3	172,09	202,94
Fe mg	3,52	4,62	5,15
Fibra g	12,97	15,93	17,28

Venerdì 3° settimana invernale

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA (INVERNALE)**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca gialla	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Lattuga	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**TORTINO DI PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Regolare di sale. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	60	80	100
	Fior di latte	15	20	25
	Prosciutto cotto,	10	15	20
	Latte di vacca UHT, intero	10	15	20
	Uova (g)	5	7	10
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	438,22	629,4	751,47
Proteine g	15,84	22,97	28,17
Lipidi g	12,94	17,41	21,88
Carboidrati totali g	68,92	101,53	117,76
Zuccheri semplici g	21,56	23,62	24,87
Ca mg	173,16	224,66	272,59
Fe mg	2,04	2,84	3,42
Fibra g	7,23	8,94	9,77

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	601,1	816,4	934,8
Proteine g	25,3	34,4	39,4
Lipidi g	15,2	19,6	24,1
Carboidrati totali g	96,6	133,7	149,0
Zuccheri semplici g	19,9	22,4	24,0
Ca mg	151,6	193,8	228,3
Fe mg	3,5	4,8	5,4
Fibra g	8,4	10,7	11,5

**Lunedì 4° settimana invernale**

**PASTA AL RAGU' VEGETALE**

<b>Ricetta:</b> Mondare gli odori e tagliarli in piccoli pezzi. Metterli a cuocere in poco brodo vegetale (*) e olio. Aggiungere i pomodori e aggiustare di sale. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa ottenuta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	5	10	10
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Brodo vegetale *	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
Parmigiano	4	5	6	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**MORTADELLA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Mortadella	40	50	60	

**CARCIOFI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame l'aglio intero, l'olio ed i carciofi tagliati a pezzi; far insaporire, aggiungere acqua calda. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carciofi a spicchi surg.	100	150	170
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	3	4	5	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	578,92	792,27	808,37
Proteine g	20	27,78	26,98
Lipidi g	19,97	25,65	25,69
Carboidrati totali g	85,17	120,09	125,12
Zuccheri semplici g	23,37	26,76	25,12
Ca mg	163,06	230,45	119,49
Fe mg	2,84	4,04	2,89
Fibra g	12,04	16,47	8,75

**Martedì 4° settimana invernale**

**SFORMATO DI PASTA**

<p><b>Ricetta:</b> Macinare la carne e tritare gli odori. Mettere a cuocere con i pomodori passati e l'olio. Salare e far addensare. Preparare una besciamella con burro, farina, latte, noce moscata e sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella, il fior di latte tritato e il parmigiano. Mescolare delicatamente e versare in una teglia. Infornare</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Spalla di bovino	15	20	25
	Pomodori, pelati	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Latte di vacca UHT, intero	30	40	50
	Burro	3	4	5
	Farina tipo 00	3	4	5
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Fior di latte	30	35	35
Olio extrav.	3	4	5	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO**

<p><b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con burro, parmigiano e sale.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Spinaci	120	150	170
	Burro	5	6	7
	Parmigiano	3	3	3
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CARAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	673,84	882,58	1003,12
Proteine g	27,17	34,66	38,8
Lipidi g	24,65	29,68	34,13
Carboidrati totali g	91,75	126,3	143,11
Zuccheri semplici g	7,29	10,11	11,79
Ca mg	343,38	419,8	464,96
Fe mg	4,93	6,4	7,21
Fibra g	5,41	7,61	8,53

**Mercoledì 4° settimana invernale**

**PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a dadini. Tritare gli odori. Far cuocere con i pomodori passati e l'olio. Allungare il composto con acqua, salare e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e far cuocere.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Patate	30	40	50
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**SFORMATO DI FILETTI DI HALIBUT**

<b>Ricetta:</b> Lessare il pesce (correttamente scongelato) in poca acqua. Passare il pesce, unire le patate lessate e passate, le uova, il sale quindi impastare. Disporre uniformemente in una teglia oliata, spolverare con il pangrattato ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetti di Halibut	90	110	120
	Patate	20	25	30
	Uova (g)	5	7	10
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore i fagiolini e scolarli. Condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini	120	150	170
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	494,77	684,96	794,97
Proteine g	29,62	38,79	43,74
Lipidi g	15,02	19,64	23,92
Carboidrati totali g	64,41	94,25	108,04
Zuccheri semplici g	20,79	22,8	24,29
Ca mg	113,5	147,51	176,74
Fe mg	2,16	2,97	3,54
Fibra g	9,21	11,48	12,72

**Giovedì 4° settimana invernale**

**RISO ALLA PARMIGIANA**

<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua salata. Scolarlo mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarlo con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso	60	80	90
	Parmigiano	7	8	10
	Burro	7	10	15
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**UOVA STRAPAZZATE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale e il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova(n)	1	1	1,5
	Latte di vacca UHT, intero	5	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con sale, olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	629,68	856,42	1005,89
Proteine g	17,91	22,95	28,08
Lipidi g	20,76	26,2	35,51
Carboidrati totali g	99,02	140,99	152,99
Zuccheri semplici g	16,67	17,44	17,84
Ca mg	162,38	195,22	245,65
Fe mg	3,36	4,45	5,27
Fibra g	6	7,7	8,07

Venerdì 4° settimana invernale

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa..	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**POLPETTE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne, aggiungere le uova, le patate lessate e passate, il parmigiano, il sale e un pizzico di noce moscata. Amalgamare con cura, formare le polpette e adagiarle su una teglia oliata. Infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spalla di bovino	60	80	90
	Patate	20	25	30
	Uova (g)	5	7	10
	Parmigiano	3	3	3
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Cappuccina	50	60	70
	Olio extrav.	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	580,13	794,6	889,98
Proteine g	26,47	36,04	40,05
Lipidi g	16,62	21,79	26,24
Carboidrati totali g	86,51	121,01	131,02
Zuccheri semplici g	21,82	24,21	25,85
Ca mg	142,57	174,38	200,11
Fe mg	2,78	3,78	4,31
Fibra g	7,53	9,37	10,2

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	591,5	802,2	900,5
Proteine g	24,2	32,0	35,5
Lipidi g	19,4	24,6	29,1
Carboidrati totali g	85,4	120,5	132,1
Zuccheri semplici g	18,0	20,3	21,0
Ca mg	185,0	233,5	241,4
Fe mg	3,2	4,3	4,6
Fibra g	8,0	10,5	9,7

**Lunedì 5° settimana invernale**

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA (INVERNALE)**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Patate	10	20	30
	Zucca gialla	20	30	35
	Bieta	20	20	20
	Lattuga	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Carote	20	25	25
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	10
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Parmigiano	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROVOLONCINO DOLCE**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Provolone dolce	40	50	60

**PATATE AL GRATIN**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a rondelle molto sottili e dello stesso spessore. Metterle in una teglia oliata. Coprire le patate con qualche noce di burro, salare e cospargere di parmigiano e pane grattugiato. Infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Parmigiano	5	7	10
	Pangrattato	10	15	20
	Burro	5	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	630,52	877,16	1053,77
Proteine g	23,88	32,87	40,04
Lipidi g	26,02	32,64	39,44
Carboidrati totali g	80,15	120,34	143,37
Zuccheri semplici g	22,15	24,36	25,7
Ca mg	462,26	590,43	725,04
Fe mg	2,37	3,38	4,13
Fibra g	7,87	10,06	11,365

**Martedì 5° settimana invernale**

**PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa..	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**ARROSTO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con rosmarino tritato e salare. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale (*) bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino, lasciar evaporare. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fesa/Reale vitellone	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano	5	5	5
	Carote	10	10	10
	Cipolle	5	5	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino da pasto bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAVOLFIORE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e lessare i cavolfiori, condirli con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Cavolfiore	120	150	180
	Olio extrav.	3	4	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	515,37	738,68	864,47
Proteine g	26,12	36,63	45,52
Lipidi g	12,89	17,4	21,37
Carboidrati totali g	78,81	113,12	130,85
Zuccheri semplici g	25,09	28,17	30,98
Ca mg	112,7	145,35	174,14
Fe mg	3,19	4,61	5,4
Fibra g	10,35	12,89	14,69

**Mercoledì 5° settimana invernale**

**PASTA CON CREMA DI CARCIOFI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere i carciofi con olio e cipolla finemente tritata. Salare e, a cottura ultimata, passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la crema ottenuta e se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Carciofi surg.	20	30	30
	Cipolle	3	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA CON RICOTTA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova e salarle. Schiacciare e amalgamare la ricotta, unirla alle uova aggiungendo poco latte, continuando a mescolare. Versare il composto in una teglia oliata e infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n)	1	1	1,5
	Ricotta	10	20	30
	Latte di vacca UHT, intero	5	5	5
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**BIETA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolarla bene. Mettere in un tegame olio e aglio intero e far soffriggere, togliere l'aglio e aggiungere il pomodoro, far cuocere qualche minuto. aggiustare di sale, far insaporire nel condimento mescolando con cura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Bieta	120	150	180
	Pomodori, pelati	50	60	70
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	539,77	725,27	879,72
Proteine g	20,39	25,95	32,93
Lipidi g	18,31	22,18	29,03
Carboidrati totali g	78,18	112,37	129,61
Zuccheri semplici g	24,36	27,26	29,52
Ca mg	226,91	280,1	342,02
Fe mg	3,28	4,21	5,22
Fibra g	8,47	10,83	11,82

**Giovedì 5° settimana invernale**

**VELLUTATA DI CECI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mettere a lessare i ceci (precedentemente messi in ammollo, risciacquati bene e scolati) in acqua con aglio e rosmarino (a cottura ultimata questi due ingredienti dovranno essere tolti). Cuocere a parte le patate tagliate a dadini, gli odori tritati, i pomodori pelati. Aggiungere l'acqua necessaria e aggiustare di sale. Unire i ceci quindi passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e portare ad ebollizione. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	20	30	40
	Ceci secchi	20	30	30
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	5	10	15
	Pomodori, pelati	10	10	10
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PETTO DI POLLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare i petti, disporli in una teglia oliata e far rosolare in forno. Aggiustare di sale. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pollo, petto	60	80	90
	Succo di limone	10	15	20
	Farina tipo 00	5	7	10
	Burro	5	10	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	468,29	716,37	818,75
Proteine g	23,69	37,76	42,38
Lipidi g	12,71	20,14	22,53
Carboidrati totali g	69,21	102,55	119,14
Zuccheri semplici g	24,67	27,56	29,78
Ca mg	82,2	114,39	127,9
Fe mg	2,72	4,03	4,47
Fibra g	10,41	13,58	14,75

Venerdì 5° settimana invernale

**RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Carote	4	5	10
	Cipolle	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Pomodori, pelati	60	80	100
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FILETTI DI LIMANDA IN SALSINA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lessare i filetti di limanda, (correttamente scongelati). Preparare una salsa composta da olio, succo di limone filtrato e diluito con altrettanta acqua, prezzemolo fresco lavato e tritato, sale; frullare il tutto e versare sui filetti cotti.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di limanda surg.	90	110	120
	Succo di limone + acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere lentamente il latte caldo e mescolare, unire il burro a pezzetti, salare e, alla fine, aggiungere il parmigiano. Lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice e omogenea.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	200
	Parmigiano	3	4	5
	Latte UHT	30	40	50
	Burro	5	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
CREME CARAMEL	80	80	110

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	646,76	856,76	1057,3
Proteine g	34,59	44,03	51,19
Lipidi g	16,05	20,48	24,69
Carboidrati totali g	96,26	131,47	166,92
Zuccheri semplici g	5,01	7,11	8,4
Ca mg	175,47	230,91	281,69
Fe mg	2,56	3,45	4,54
Fibra g	3,39	5,31	6,11

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	560,1	782,8	934,8
Proteine g	25,7	35,4	42,4
Lipidi g	17,2	22,6	27,4
Carboidrati totali g	80,5	116,0	138,0
Zuccheri semplici g	20,3	22,9	24,9
Ca mg	211,9	272,2	330,2
Fe mg	2,8	3,9	4,8
Fibra g	8,1	10,5	11,7

#### **BRODO VEGETALE (\*)**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	10	15	15
	Cipolla	5	7	7
	Sedano	5	7	7

**Menù primaverile  
e  
Tabelle dietetiche e ricette relative al  
menù primaverile**

**MENU' PRIMAVERA SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

*Periodo da 1 aprile al 30 maggio*

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	Pasta al pomodoro e basilico	crema di ceci con pasta	pasta al pesto genovese	risotto con crema di zucchine	pizza margherita
	arrosto di bovino	prosciutto cotto arrosto	frittata con asparagi	filetto di halibut con pomodorini	
	carote julienne	insalata di pomodori	patate all'olio	insalata mista	piselli al tegame
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	yogurt
<b>2° settimana</b>	pasta al pomodoro e olive nere	vellutata di verdure con pasta	pasta aglio,olio e pomodoro	gateau di patate	risotto al parmigiano
	provoloncino dolce	pollo arrosto	filetto di limanda panato		uova stapazzate
	spinaci all'olio	melanzane trifolate	insalata di pomodori	insalata verde	carote al tegame
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	yogurt	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
<b>3° settimana</b>	pasta con zucchine	pasta al pesto genovese	pasticcio di pasta al forno	crema di ceci con pasta	risotto bicolore
	tonno sott'olio	prosciutto crudo		frittata semplice	fettina alla pizzaiola
	insalata di pomodori	piselli al tegame	insalata mista	patate prezzemolate	carote julienne
	pane	pane	Pane	pane	pane
	frutta fresca	frutta fresca	Yogurt	frutta fresca	frutta fresca
<b>4° settimana</b>	pasta al ragù di verdure	pizza margherita	pasta al pomodoro e basilico	riso e bisi	vellutata di verdure con pasta
	frittata al prosciutto		filetto di halibut in crosta di patate	mozzarella	hamburger di maiale
	melanzane all'origano	insalata verde		insalata di pomodori	spinaci ripassati
	pane	pane	pane	pane	pane
	frutta fresca	yogurt	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
<b>5° settimana</b>	tagliatelle all'uovo al ragù	pasta al tonno	pasta con ricotta	vellutata di verdure con riso	pasta al pomodoro e olive nere
		polpettine di limanda	frittata di zucchine	tacchino alla salvia	bresaola
	insalata mista	fagiolini all'agro	insalata di pomodori	patate al forno	piselli al tegame
	pane	pane	pane	pane	pane
	yogurt	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca

### Primi piatti menù primaverile

crema di ceci con pasta
gateau di patate
pasta aglio,olio e pomodoro
pasta al pesto genovese
pasta al pomodoro e basilico
pasta al pomodoro e olive nere
pasta al ragù di verdure
pasta al tonno
pasta con ricotta
pasta con zucchine
pasticcio di pasta al forno
pizza margherita
riso e bisi
risotto al parmigiano
risotto bicolore
risotto con crema di zucchine
tagliatelle all'uovo al ragù
vellutata di verdure con pasta
vellutata di verdure con riso

### Secondi piatti menù primaverile

arrosto di bovino
bresaola
crescenza
fettina alla pizzaiola
filetto di halibut con pomodorini
filetto di halibut in crosta di patate
filetto di limanda panato
frittata al prosciutto
frittata con asparagi
frittata di zucchine
frittata semplice
hamburger di maiale
mozzarella
pollo arrosto
polpettine di limanda
prosciutto cotto arrosto
prosciutto crudo
tacchino alla salvia
tonno sott'olio
uova stapazzate

### Contorni menù primaverile

carote al tegame
carote julienne
fagiolini all'agro
insalata di pomodori
insalata mista
insalata verde
melanzane all'origano
melanzane trifolate
patate al forno
patate all'olio
patate prezzemolate
piselli al tegame
spinaci all'olio
spinaci ripassati

**Lunedì 1° settimana primaverile**

**PASTA AL POMODORO E BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Tritare la cipolla, farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori passati. Aggiungere il sale e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il basilico fresco.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Cipolla	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**ARROSTO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con rosmarino tritato e salare. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale (*) bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino, lasciar evaporare. Aggiustare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fesa/Reale vitellone	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Sedano	5	5	5
	Carote	10	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	552,4	749	837,8
Proteine g	25,3	34,6	38,7
Lipidi g	16,1	20,4	24,2
Carboidrati totali g	79,4	109,2	119,9
Zuccheri semplici g	25,4	28,6	31,9
Ca mg	131,8	163	198,2
Fe mg	3,3	4,2	4,7
Fibra g	8,5	10,8	12

**Martedì 1° settimana primaverile**

**CREMA DI CECI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mettere a lessare i ceci (precedentemente messi in ammollo, risciacquati bene e scolati) in acqua con aglio e rosmarino (a cottura ultimata questi due ingredienti dovranno essere tolti). Cuocere a parte le patate tagliate a dadini, gli odori tritati, i pomodori pelati. Aggiungere l'acqua necessaria e aggiustare di sale. Unire i ceci quindi passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e portare ad ebollizione. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Ceci	25	35	35
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	10	15	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PROSCIUTTO COTTO ARROSTO**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	prosciutto cotto arrosto	40	50	60

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale, olio e basilico.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pomodori	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	469,0	651,3	733,4
Proteine g	21,2	29,3	33,1
Lipidi g	15,3	19,8	23,4
Carboidrati totali g	63,4	91,1	100,1
Zuccheri semplici g	20,5	22,7	24,1
Ca mg	84,1	109,1	115,8
Fe mg	3,7	4,9	5,3
Fibra g	8,4	12,1	12,8

**Mercoledì 1° settimana primaverile**

**PASTA AL PESTO GENOVESE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con il pesto, se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pesto	20	25	25
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA DI ASPARAGI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere le punte di asparagi con la cipolla finemente tritata, olio e un po' di brodo vegetale (*). Quando sono cotte tagliarle a dadini. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi gli asparagi. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Asparagi	20	20	30
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	5	6	7
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	671,8	874,3	974,5
Proteine g	21,9	26,3	32
Lipidi g	26,4	30,6	34,6
Carboidrati totali g	89,9	127,4	138,6
Zuccheri semplici g	17,4	19,1	19,8
Ca mg	170,2	149,9	176,1
Fe mg	4,5	5,3	6,5
Fibra g	7,0	9,3	10,1

**Giovedì 1° settimana primaverile**

**RISOTTO CON CREMA DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare le zucchine a dadini e lasciarle cuocere insieme alla cipolla finemente tritata, olio e poco brodo vegetale (*). A cottura ultimata frullare il tutto, unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	zucchine	40	50	70
	Cipolla	4	5	5
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Olio extra verg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FILETTO DI HALIBUT CON POMODORINI**

<b>Ricetta:</b> Lavare e tagliare i pomodori a cubetti. disporre su una teglia oliata il pesce (correttamente scongelato) cospargere di pomodori, aggiungere olio, aglio intero, prezzemolo tritato e aggiustare di sale. Portare a cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto halibut surg.	90	110	120
	Olio extrav.	4	5	6
	Pomodori tipo cigliegino	50	60	70
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA MISTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Insalata	25	30	40
	Pomodori	60	70	80
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	530,0	716,2	780,3
Proteine g	24,4	32	35,1
Lipidi g	13,3	17	20,4
Carboidrati totali g	81,0	112	121
Zuccheri semplici g	18,9	20,9	21,1
Ca mg	146,3	183,1	210,3
Fe mg	3,8	4,8	5,4
Fibra g	6,0	7,3	8,4

Venerdì 1° settimana primaverile

**PIZZA MARGHERITA**

<b>Ricetta:</b> Preparare l'impasto, stenderlo su una teglia oleata; unire i pomodori passati conditi con olio, origano e sale, quindi infornare. Tritare la mozzarella, farla scolare e poi unirla a cottura quasi ultimata.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Farina	70	80	90
	Pomodori pelati	40	50	60
	Mozzarella	30	35	35
	Olio extra verg.	4	5	6
	Lievito	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell'olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	5	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	612,8	772,4	833,8
Proteine g	26,9	32,3	34,2
Lipidi g	20,0	23,4	25,6
Carboidrati totali g	87,0	111,4	120,6
Zuccheri semplici g	8,6	9,6	10,1
Ca mg	246,6	265,6	270,3
Fe mg	3,2	3,9	4,2
Fibra g	3,8	5,2	5,6

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	567,2	752,6	832,0
Proteine g	23,9	30,9	34,6
Lipidi g	18,2	22,2	25,6
Carboidrati totali g	80,1	110,2	120,0
Zuccheri semplici g	18,2	20,2	21,4
Ca mg	155,8	174,1	194,1
Fe mg	3,7	4,6	5,2
Fibra g	6,7	8,9	9,8

**Lunedì 2° settimana primaverile**

**PASTA AL POMODORO E OLIVE NERE**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio, olive nere a pezzetti e l'aglio. Aggiustare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Olive nere denocciolate	5	7	8
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PROVOLONCINO DOLCE**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Provoloncino dolce	40	50	60	

**SPINACI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore gli spinaci e scolarli. Condire con olio e sale. Limone a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Spinaci surg.	120	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	569,7	771,9	868,5
Proteine g	23,4	31,1	35,5
Lipidi g	20,2	25,9	31,2
Carboidrati totali g	46,4	106,4	114,9
Zuccheri semplici g	18,1	19,9	21,1
Ca mg	585,8	733,4	891,4
Fe mg	3,3	4,1	4,6
Fibra g	5,3	7,2	7,7

**Martedì 2° settimana primaverile**

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	20	20	20
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	20	20	20
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, sale, rosmarino e aglio intero. Infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Sovraccoscia di pollo (fuso e coscia)	100	120	150
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**MELANZANE TRIFOLATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e tagliare le melanzane a cubetti. Metterle in un tegame con olio e aglio intero; salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Melanzane	120	150	180
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	571,0	759	831,4
Proteine g	26,8	34,4	36,1
Lipidi g	28,5	35,1	38,7
Carboidrati totali g	53,4	77,6	86,6
Zuccheri semplici g	21,2	23,5	34
Ca mg	127,9	127,8	173,2
Fe mg	2,9	3,6	3,8
Fibra g	8,3	11,1	11,6

**Mercoledì 2° settimana primaverile**

**PASTA AGLIO, OLIO E POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio e l'aglio tritato finemente. Aggiustare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pomodori pelati	60	80	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FILETTO DI LIMANDA PANATO**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale ed immergerli i filetti di limanda (correttamente scongelati), quindi passarli nel pangrattato. Disporre i filetti su una teglia oliata e infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Filetto limanda surg.	90	110	120
	Olio extrav.	4	5	6
	Uova (g.)	6	10	10
	Pangrattato	10	15	15
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale, olio e basilico.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	561,9	768,2	843,8
Proteine g	27,0	36,1	39,3
Lipidi g	14,8	19	22,4
Carboidrati totali g	83,1	116,7	125,3
Zuccheri semplici g	21,8	24,8	26,7
Ca mg	76,2	99,9	108,3
Fe mg	2,9	3,6	4
Fibra g	6,5	8,9	9,5

**Giovedì 2° settimana primaverile**

**GATEAU DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Regolare di sale. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparso di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Patate	150	160	200
	Fior di latte	20	25	25
	Prosciutto cotto	15	20	25
	Latte UHT	15	20	25
	Uova (g.)	7	10	10
	Pangrattato	10	15	15
	Olio extrav.	5	6	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	50	60	70
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	485,7	635,8	690,4
Proteine g	20,3	26,1	28,3
Lipidi g	21,3	25,4	27,3
Carboidrati totali g	54,6	76,6	84,3
Zuccheri semplici g	9,2	10,7	11,5
Ca mg	267,4	300,7	316,3
Fe mg	2,4	3,1	3,5
Fibra g	3,7	5,2	6

Venerdì 2° settimana primaverile

**RISOTTO AL PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere il riso in acqua salata. Scolarlo mantenendo un po' di acqua di cottura per amalgamarlo con il burro e il parmigiano.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Parmigiano	7	9	10
	Burro	6	7	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**UOVA STRAPAZZATE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale e il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**CAROTE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote. Tagliare a dischi sottili, metterle in un tegame con olio, aglio e il sale, coperte di acqua. Far cuocere lentamente. Se dovessero asciugare troppo, aggiungere piccole quantità di acqua calda poiché l'acqua deve essere assorbita completamente quando le carote sono cotte.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Carote	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	590,7	772,5	885,8
Proteine g	18,3	23	28,2
Lipidi g	21,0	24,8	30,7
Carboidrati totali g	85,3	117,9	128,4
Zuccheri semplici g	23,2	26,2	28,6
Ca mg	231,7	288,1	338,7
Fe mg	5,1	6	7,4
Fibra g	7,3	9,4	10,4

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	555,8	741,5	824,0
Proteine g	23,2	30,1	33,5
Lipidi g	21,2	26,0	30,1
Carboidrati totali g	64,6	99,0	107,9
Zuccheri semplici g	18,7	21,0	24,4
Ca mg	257,8	310,0	365,6
Fe mg	3,3	4,1	4,7
Fibra g	6,2	8,4	9,0

**Lunedì 3° settimana primaverile**

**PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla finemente tritata con l'olio. Aggiungere le zucchine mondate e tagliate a pezzetti. Aggiungere il sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con le zucchine.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Zucchine	30	40	50
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano	5	6	7
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**TONNO SOTT'OLIO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Tonno sott'olio sgocciolato	50	60	70

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale, olio e basilico.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	528,7	709,7	788,2
Proteine g	25,3	32,9	37,5
Lipidi g	15,8	19,1	23,1
Carboidrati totali g	74,1	103,5	111,5
Zuccheri semplici g	20,2	22,5	23,7
Ca mg	115,5	141,7	159,5
Fe mg	3,1	3,8	4,3
Fibra g	6,5	8,6	9,3

**Martedì 3° settimana primaverile**

**PASTA AL PESTO GENOVESE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con il pesto, se necessario, aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Pesto	20	25	25
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PROSCIUTTO CRUDO**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	prosciutto crudo	40	50	60

**PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell' olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	5	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	573,0	766,6	830,3
Proteine g	26,3	34,5	39
Lipidi g	15,6	19,8	21,3
Carboidrati totali g	85,0	116,1	124,6
Zuccheri semplici g	16,0	17,4	17,9
Ca mg	100,1	123,1	129,4
Fe mg	4,4	5,4	5,8
Fibra g	4,9	6,3	6,6

**Mercoledì 3° settimana primaverile**

**PASTICCIO DI PASTA AL FORNO**

<p><b>Ricetta:</b> Macinare la carne e tritare gli odori. Mettere a cuocere con i pomodori passati e l'olio. Salare e far addensare. Preparare una besciamella con burro, farina, latte, noce moscata e sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella, il fior di latte tritato e il parmigiano. Mescolare delicatamente e versare in una teglia. Infornare</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Spalla di bovino	20	25	25
	Pomodori pelati	50	70	80
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Latte UHT	30	40	50
	Burro	3	4	5
	Farina	3	4	5
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Fior di latte	15	20	20
Olio extrav.	4	5	6	
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA MISTA**

<p><b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	25	30	40
	Pomodori	60	70	80
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	575,1	774,7	853,8
Proteine g	24,9	32,5	34,7
Lipidi g	22,1	27,3	31
Carboidrati totali g	71,5	102,3	112
Zuccheri semplici g	13,9	17	19,2
Ca mg	314,4	362,6	398,3
Fe mg	2,5	3,2	3,6
Fibra g	4,1	6,1	6,9

**Giovedì 3° settimana primaverile**

**CREMA DI CECI CON PASTA**

<p><b>Ricetta:</b>                  Mettere a lessare i ceci (precedentemente messi in ammollo, risciacquati bene e scolati) in acqua con aglio e rosmarino (a cottura ultimata questi due ingredienti dovranno essere tolti). Cuocere a parte le patate tagliate a dadini, gli odori tritati, i pomodori pelati. Aggiungere l'acqua necessaria e aggiustare di sale. Unire i ceci quindi passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e portare ad ebollizione. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	23	35	45
	Ceci	25	35	35
	Carote	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	10	15	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA SEMPLICE**

<p><b>Ricetta:</b>                  Sbattere le uova con il sale, il latte e il parmigiano. Oliare una teglia ed infornare.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n.)	1	1	1,5
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano	2	2	2
	Latte UHT	3	3	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE PREZZEMOLATE**

<p><b>Ricetta:</b>                  Mondare, lessare e tagliare le patate a dadini. Condire con olio, sale e prezzemolo.</p>	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	576,6	775	894,2
Proteine g	21,3	27,1	33,5
Lipidi g	21,2	25,1	31,1
Carboidrati totali g	78,1	113,3	125
Zuccheri semplici g	17,1	18,6	19,3
Ca mg	140,8	141,9	163,7
Fe mg	5,2	6,5	7,5
Fibra g	9,1	10	12

Venerdì 3° settimana primaverile

**RISOTTO BICOLORE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e tagliare le zucchine a dadini e le carote a julienne; tritare finemente la cipolla e lasciare appassire con olio. Unire il riso e mescolare accuratamente in modo che assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso parboiled	60	80	90
	Zucchine	10	20	20
	Carote	10	20	20
	Cipolla	5	5	5
	Brodo vegetale*	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FETTINA ALLA PIZZAIOLA**

<b>Ricetta:</b> Mettere in una casseruola le fettine, i pomodori pelati passati, l'olio, l'aglio intero; aggiustare di sale e lasciar cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata aggiungere pochissimo prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Noce di bovino	60	80	90
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	40	50	60
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale e olio. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	80	100	120
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	553,4	755,4	839,6
Proteine g	22,8	31,5	35
Lipidi g	15,4	19,6	23
Carboidrati totali g	84,3	117,3	128,2
Zuccheri semplici g	22,3	25,5	27,4
Ca mg	151,4	196,2	223,8
Fe mg	4,1	5,3	5,9
Fibra g	7,0	9,2	10

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	561,4	756,3	841,2
Proteine g	24,1	31,7	35,9
Lipidi g	18,0	22,2	25,9
Carboidrati totali g	78,6	110,5	120,3
Zuccheri semplici g	17,9	20,2	21,5
Ca mg	164,4	193,1	214,9
Fe mg	3,9	4,8	5,4
Fibra g	6,3	8,0	9,0

**Lunedì 4° settimana primaverile**

**PASTA AL RAGU' DI VERDURE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e tagliare le zucchine a rondelle, le carote a julienne e tritare finemente la cipolla, unire i piselli, i pomodori passati e far cuocere il tutto. Aggiungere il sale e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	60	80	90
	Zucchine	10	20	25
	Carote	15	20	25
	Cipolla	5	5	5
	Piselli	15	20	25
	Pomodori pelati	40	60	70
	Sedano	5	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA AL PROSCIUTTO**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale, il latte e il parmigiano. Aggiungere il prosciutto tagliato finemente. Disporre uniformemente su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Uova (n.)	1	1	1,5
	Prosciutto cotto	10	10	20
	Parmigiano	2	2	2
	Latte UHT	5	8	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6

**MELANZANE ALL'ORIGANO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e tagliare le melanzane a cubetti. Metterle in un tegame con olio, origano e aglio intero; salare e far cuocere.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Melanzane	120	150	180
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	590,7	773,3	902,9
Proteine g	24,1	27,2	37,5
Lipidi g	21,4	25,4	32,2
Carboidrati totali g	78,3	109,4	118,9
Zuccheri semplici g	22,5	25,8	28
Ca mg	178,6	213,7	258
Fe mg	4,3	5	6,7
Fibra g	9,2	11,9	13

**Martedì 4° settimana primaverile**

**PIZZA MARGHERITA**

<b>Ricetta:</b> Preparare l'impasto, stenderlo su una teglia oleata; unire i pomodori passati conditi con olio, origano e sale, quindi infornare. Tritare la mozzarella, farla scolare e poi unirla a cottura quasi ultimata.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Farina	70	80	90
	Pomodori pelati	40	50	60
	Mozzarella	30	35	35
	Olio extra verg.	4	5	6
	Lievito	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Insalata	50	60	70
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	593,5	749,4	771,4
Proteine g	22,6	27,3	27,6
Lipidi g	19,9	23,3	25,4
Carboidrati totali g	84,1	110,7	111,3
Zuccheri semplici g	18,6	24,2	24,8
Ca mg	262,3	287,9	294,1
Fe mg	2,1	2,7	2,8
Fibra g	6,0	8,3	8,6

**Mercoledì 4° settimana primaverile**

**PASTA AL POMODORO E  
BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Tritare la cipolla, farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori passati. Aggiungere il sale e fare addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il basilico fresco.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Cipolla	3	5	5
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FILETTI DI HALIBUT IN CROSTA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a fette sottili. Mettere in una teglia oliata i filetti di limanda (correttamente scongelati), salare, quindi ricoprirli con le fette di patate leggermente sovrapposte, aggiungere l'olio, aggiustare di sale. Spennellare con uovo sbattuto e infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Filetti di halibut surg	90	110	120
	Patate	100	150	170
	Uova (g)	5	7	7
	Olio extrav.	5	7	9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	579,4	807,3	889,7
Proteine g	28,0	37,2	40,7
Lipidi g	13,5	18,1	20,9
Carboidrati totali g	90,0	128	139,3
Zuccheri semplici g	18,5	20,8	21,9
Ca mg	108,5	139,3	158
Fe mg	2,7	3,6	4
Fibra g	7,1	9,6	10,4

**Giovedì 4° settimana primaverile**

**RISO E BISI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata, olio e un po' di brodo vegetale (*). Quando sono cotti unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento, portare a cottura aggiungendo, man mano, il rimanente brodo vegetale (*) bollente. Aggiustare di sale.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Riso parboiled	60	80	90
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Piselli surgelati	20	30	30
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano	4	5	6
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**MOZZARELLA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Mozzarella	60	80	90

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale, olio e basilico.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	293,5	811,7	896,1
Proteine g	23,9	33	36,7
Lipidi g	22,1	28,8	33,2
Carboidrati totali g	77,7	108,3	116,3
Zuccheri semplici g	19,8	22,1	23,4
Ca mg	197,9	255,4	288,4
Fe mg	2,9	3,7	4
Fibra g	6,2	8	8,6

Venerdì 4° settimana primaverile

**VELLUTATA DI VERDURE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	20	20	20
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	20	20	20
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**HAMBURGER DI MAIALE**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne, amalgamare con le uova, il sale, le patate lessate e passate. Formare gli hamburger e disporli su una teglia precedentemente oliata e infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spalla suino	60	75	85
	Uova (g)	3	5	7
	Patate	20	25	30
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**SPINACI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore gli spinaci. Scolare bene e ripassarli al tegame con aglio olio e sale.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Spinaci surg.	120	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	489,5	668,2	766,4
Proteine g	24,6	32,8	37,3
Lipidi g	18,7	23,7	28,1
Carboidrati totali g	57,4	82,6	93,2
Zuccheri semplici g	18,4	19,7	20,2
Ca mg	313,0	390	442,2
Fe mg	3,8	5	5,6
Fibra g	5,9	7,7	8,2

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	509,3	762,0	845,3
Proteine g	24,6	31,5	36,0
Lipidi g	19,1	23,9	28,0
Carboidrati totali g	77,5	107,8	115,8
Zuccheri semplici g	19,6	22,5	23,7
Ca mg	212,1	257,3	288,1
Fe mg	3,2	4,0	4,6
Fibra g	6,9	9,1	9,8

**Lunedì 5° settimana primaverile**

**TAGLIATELLE ALL'UOVO AL RAGU'**

<p><b>Ricetta:</b> Tritare gli odori e farli appassire in olio. Aggiungere la carne macinata e quando sarà dorata versare un po' di vino bianco e far evaporare. Aggiungere i pomodori passati . Far cuocere lentamente. Aggiustare di sale e far addensare. Lessare le tagliatelle in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Tagliatelle all'uovo	50	70	80
	Spalla bovino	10	15	20
	Spalla suino	5	10	10
	Pomodori pelati	60	80	100
	Carote	4	5	10
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	3	5	5
	Parmigiano	5	6	7
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA MISTA**

<p><b>Ricetta:</b> Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.</p>		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Insalata	25	30	40
	Pomodori	60	70	80
	Olio extrav.	4	5	6
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
YOGURT	125	125	125

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	472,7	663	730,7
Proteine g	20,1	28,1	31
Lipidi g	16,4	20	23,7
Carboidrati totali g	63,1	94,8	103,3
Zuccheri semplici g	11,6	14,7	15,6
Ca mg	259,1	303	311,6
Fe mg	2,3	3,6	3,7
Fibra g	4,3	6,7	7,2

**Martedì 5° settimana primaverile**

**PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e il tonno sbriciolato. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Pasta di semola	50	70	80
	Pomodori pelati	60	80	100
	Tonno all'olio	10	15	15
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**POLPETTINE DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Lessare i filetti (correttamente scongelati). Passare il pesce e unire le patate lessate e passate, le uova, il sale e impastare. Formare le polpettine e panarle. Disporle su una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Filetto di limanda sur.	60	75	85
	Pangrattato	3	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Uova (g)	2	3	3
	Patate	15	20	25
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ALL'AGRO**

<b>Ricetta:</b> Lessare o cuocere al vapore i fagiolini e scolarli. Condire con olio e sale. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Fagiolini surg.	120	150	170
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	541,2	742,1	829,2
Proteine g	24,6	33,5	37,4
Lipidi g	15,3	19,5	22,8
Carboidrati totali g	79,3	111,2	122,2
Zuccheri semplici g	20,6	23	24,9
Ca mg	86,9	109,6	127,9
Fe mg	3,1	4	4,5
Fibra g	8,6	11	12,4

**Mercoledì 5° settimana primaverile**

**PASTA E RICOTTA**

<b>Ricetta:</b> Lavorare la ricotta fino ad ottenere una crema. Cuocere la pasta in acqua salata. Scolare la pasta e condirla con il composto, mescolando con cura, se necessario aggiungere poca acqua di cottura per amalgamare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Ricotta	30	40	45
	Parmigiano	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**FRITTATA DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare le zucchine a dadini e lasciarle cuocere insieme alla cipolla finemente tritata e olio. Sbattere le uova insieme al latte. Aggiungere il sale e incorporarvi le zucchine. Oliare una teglia, versare il composto quindi infornare.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Uova (n)	1	1	1,5
	Zucchine	20	20	30
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale, olio e basilico.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pomodori	120	150	180
	Olio extrav.	4	5	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	577,7	763,9	879,9
Proteine g	22,3	28,2	34,4
Lipidi g	22,2	27,1	33,7
Carboidrati totali g	75,0	104,6	113,1
Zuccheri semplici g	21,5	23,7	25,4
Ca mg	225,7	282,3	335,7
Fe mg	3,9	4,5	5,7
Fibra g	6,6	8,4	9,1

**Giovedì 5° settimana primaverile**

**VELLUTATA DI VERDURE CON RISO**

<b>Ricetta:</b> Mondare le verdure e le patate quindi lavarle. Aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, salare. Lessare a parte il riso in acqua salata, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Condire con olio.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Riso parboiled	25	35	45
	Patate	10	20	30
	Zucchine	20	30	35
	Lattuga	20	20	20
	Carote	20	25	25
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Pomodori pelati	20	20	20
	Olio extrav.	4	5	6
	Parmigiano reg.	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**TACCHINO ALLA SALVIA**

<b>Ricetta:</b> Tagliare il petto di tacchino a dadini. Infarinare e mettere in un tegame con olio. Salare e far cuocere mescolando con cura. Aggiungere la salvia a cottura quasi ultimata.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Petto tacchino	60	80	90
	Farina	5	7	7
	Olio extrav.	4	5	6
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Mondare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con sale, olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare.	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Patate	100	150	170
	Olio extrav.	4	5	6
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	703,9	738,4	839,3
Proteine g	24,3	33,9	38
Lipidi g	15,6	19,8	23,6
Carboidrati totali g	74,3	109,3	122,8
Zuccheri semplici g	17,6	18,9	19,1
Ca mg	126,3	160,4	182,8
Fe mg	3,2	4,3	4,8
Fibra g	6,8	9,2	9,8

Venerdì 5° settimana primaverile

**PASTA AL POMODORO E OLIVE NERE**

<b>Ricetta:</b> Far cuocere in un tegame i pomodori passati, l'olio, olive nere a pezzetti e l'aglio. Aggiustare di sale. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa preparata.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Pasta di semola	60	80	90
	Olive nere denocciolate	5	7	8
	Pomodori pelati	60	80	100
	Olio extrav.	3	4	5
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

**BRESAOLA**

		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
<b>Ingredienti:</b>				
Bresaola	40	50	60	
Olio extrav.	4	5	6	

**PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell'olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e aggiungere poco brodo vegetale (*) e portare a cottura.		<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	<b>Ingredienti:</b>			
	Piselli surg.	100	120	130
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	5	5	7
	Olio extrav.	4	5	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
PANE	25	50	50
FRUTTA FRESCA	150	150	150

<b>APPORTI NUTRIZIONALI PASTO</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	573,9	772,6	860,9
Proteine g	27,9	36,9	41,7
Lipidi g	15,0	19,2	23
Carboidrati totali g	85,0	116,6	125,6
Zuccheri semplici g	19,3	20	21,2
Ca mg	65,8	82,1	89,5
Fe mg	4,7	5,8	6,5
Fibra g	5,5	7,3	7,7

<b>APPORTI NUTRIZIONALI SETTIMANALI MEDI</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Energia Kcal	573,9	736,0	828,0
Proteine g	23,8	32,1	36,5
Lipidi g	16,9	21,1	25,4
Carboidrati totali g	75,3	107,3	117,4
Zuccheri semplici g	18,1	20,1	21,2
Ca mg	152,8	187,5	209,5
Fe mg	3,4	4,4	5,0
Fibra g	6,4	8,5	9,2

#### **BRODO VEGETALE (\*)**

	<b>Ingredienti:</b>	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
	Carote	10	15	15
	Cipolla	5	7	7
	Sedano	5	7	7

**CALENDARIO MENU' ANNO SCOLASTICO 2010/2011**

<b>DATA</b>	<b>SETTIMANA MENU'</b>
Dal 06/09/10 al 10/09/10	I settimana menù estivo
Dal 13/09/10 al 17/09/10	II settimana menù estivo
Dal 20/09/10 al 24/09/10	III settimana menù estivo
Dal 27/09/10 al 01/10/10	IV settimana menù estivo
Dal 04/10/10 al 08/10/10	I settimana menù autunnale
Dal 11/10/10 al 15/10/10	II settimana menù autunnale
Dal 18/10/10 al 22/10/10	III settimana menù autunnale
Dal 25/10/10 al 29/10/10	IV settimana menù autunnale
Dal 01/11/10 al 05/11/10	V settimana menù autunnale
Dal 08/11/10 al 12/11/10	I settimana menù autunnale
Dal 15/11/10 al 19/11/10	II settimana menù autunnale
Dal 22/11/10 al 26/11/10	III settimana menù autunnale
Dal 29/11/10 al 03/12/10	IV settimana menù autunnale
Dal 06/12/10 al 10/12/10	V settimana menù autunnale
Dal 13/12/10 al 17/12/10	I settimana menù autunnale
Dal 20/12/10 al 24/12/10	II settimana menù autunnale
Dal 27/12/10 al 07/01/11	Vacanze natalizie
Dal 10/01/11 al 14/01/11	I settimana menù invernale
Dal 17/01/11 al 21/01/11	II settimana menù invernale
Dal 24/01/11 al 28/01/11	III settimana menù invernale
Dal 31/01/11 al 04/02/11	IV settimana menù invernale
Dal 07/02/11 al 11/02/11	V settimana menù invernale
Dal 14/02/11 al 18/02/11	I settimana menù invernale
Dal 21/02/11 al 25/02/11	II settimana menù invernale
Dal 28/02/11 al 04/03/11	III settimana menù invernale
Dal 07/03/11 al 11/03/11	IV settimana menù invernale
Dal 14/03/11 al 18/03/11	V settimana menù invernale
Dal 21/03/11 al 25/03/11	I settimana menù invernale
Dal 28/03/11 al 01/04/11	II settimana menù invernale
Dal 04/04/11 al 08/04/11	I settimana menù primaverile
Dal 11/04/11 al 15/04/11	II settimana menù primaverile
Dal 18/04/11 al 22/04/11	III settimana menù primaverile
Dal 25/04/11 al 29/04/11	IV settimana menù primaverile
Dal 02/05/11 al 06/05/11	V settimana menù primaverile
Dal 09/05/11 al 13/05/11	I settimana menù primaverile
Dal 16/05/11 al 20/05/11	II settimana menù primaverile
Dal 23/05/11 al 27/05/11	III settimana menù primaverile
Dal 30/05/11 al 03/06/11	IV settimana menù primaverile
Dal 06/06/11 al 10/06/11	V settimana menù estivo
Dal 13/06/11 al 17/06/11	I settimana menù estivo
Dal 20/06/11 al 24/06/11	II settimana menù estivo
Dal 27/06/11 al 30/06/11	III settimana menù estivo

## CALENDARIO MENU' ANNO SCOLASTICO 2011/2012

<b>DATA</b>	<b>SETTIMANA MENU'</b>
Dal 05/09/11 al 09/09/11	I settimana menù estivo
Dal 12/09/11 al 16/09/11	II settimana menù estivo
Dal 19/09/11 al 23/09/11	III settimana menù estivo
Dal 26/09/11 al 30/09/11	IV settimana menù estivo
Dal 03/10/11 al 07/10/11	I settimana menù autunnale
Dal 10/10/11 al 14/10/11	II settimana menù autunnale
Dal 17/10/11 al 21/10/11	III settimana menù autunnale
Dal 24/10/11 al 28/10/11	IV settimana menù autunnale
Dal 31/10/11 al 04/11/11	V settimana menù autunnale
Dal 07/11/11 al 11/11/11	I settimana menù autunnale
Dal 14/11/11 al 18/11/11	II settimana menù autunnale
Dal 21/11/11 al 25/11/11	III settimana menù autunnale
Dal 28/11/11 al 02/12/11	IV settimana menù autunnale
Dal 05/12/11 al 09/12/11	V settimana menù autunnale
Dal 12/12/11 al 16/12/11	I settimana menù autunnale
Dal 19/12/11 al 23/12/11	II settimana menù autunnale
Dal 27/12/11 al 06/01/12	Vacanze natalizie
Dal 09/01/12 al 13/01/12	I settimana menù invernale
Dal 16/01/12 al 20/01/12	II settimana menù invernale
Dal 23/01/12 al 27/01/12	III settimana menù invernale
Dal 30/01/12 al 03/02/12	IV settimana menù invernale
Dal 06/02/12 al 10/02/12	V settimana menù invernale
Dal 13/02/12 al 17/02/12	I settimana menù invernale
Dal 20/02/12 al 24/02/12	II settimana menù invernale
Dal 27/02/12 al 02/03/12	III settimana menù invernale
Dal 05/03/12 al 09/03/12	IV settimana menù invernale
Dal 12/03/12 al 16/03/12	V settimana menù invernale
Dal 19/03/12 al 23/03/12	I settimana menù invernale
Dal 26/03/12 al 30/03/12	II settimana menù invernale
Dal 02/04/12 al 06/04/12	I settimana menù primaverile
Dal 09/04/12 al 13/04/12	II settimana menù primaverile
Dal 16/04/12 al 20/04/12	III settimana menù primaverile
Dal 23/04/12 al 27/04/12	IV settimana menù primaverile
Dal 30/04/12 al 04/05/12	V settimana menù primaverile
Dal 07/05/12 al 11/05/12	I settimana menù primaverile
Dal 14/05/12 al 18/05/12	II settimana menù primaverile
Dal 21/05/12 al 25/05/12	III settimana menù primaverile
Dal 28/05/12 al 01/06/12	IV settimana menù primaverile
Dal 04/06/12 al 08/06/12	V settimana menù estivo
Dal 11/06/12 al 15/06/12	I settimana menù estivo
Dal 18/06/12 al 22/06/12	II settimana menù estivo
Dal 25/06/12 al 29/06/12	III settimana menù estivo

## **CALENDARIO MENU' ANNO SCOLASTICO 2012/2013**

<b>DATA</b>	<b>SETTIMANA MENU'</b>
Dal 03/09/12 al 07/09/12	I settimana menù estivo
Dal 10/09/12 al 14/09/12	II settimana menù estivo
Dal 17/09/12 al 21/09/12	III settimana menù estivo
Dal 24/09/12 al 28/09/12	IV settimana menù estivo
Dal 01/10/12 al 05/10/12	I settimana menù autunnale
Dal 08/10/12 al 12/10/12	II settimana menù autunnale
Dal 15/10/12 al 19/10/12	III settimana menù autunnale
Dal 22/10/12 al 26/10/12	IV settimana menù autunnale
Dal 29/10/12 al 02/11/12	V settimana menù autunnale
Dal 05/11/12 al 09/11/12	I settimana menù autunnale
Dal 12/11/12 al 16/11/12	II settimana menù autunnale
Dal 19/11/12 al 23/11/12	III settimana menù autunnale
Dal 26/11/12 al 30/11/12	IV settimana menù autunnale
Dal 03/12/12 al 07/12/12	V settimana menù autunnale
Dal 10/12/12 al 11/12/12	I settimana menù autunnale
Dal 17/12/12 al 21/12/12	II settimana menù autunnale
Dal 24/12/12 al 06/01/13	Vacanze natalizie
Dal 07/01/13 al 11/01/13	I settimana menù invernale
Dal 14/01/13 al 18/01/13	II settimana menù invernale
Dal 21/01/13 al 25/01/13	III settimana menù invernale
Dal 28/01/13 al 01/02/13	IV settimana menù invernale
Dal 04/02/13 al 08/02/13	V settimana menù invernale
Dal 11/02/13 al 15/02/13	I settimana menù invernale
Dal 18/02/13 al 22/02/13	II settimana menù invernale
Dal 25/02/13 al 01/03/13	III settimana menù invernale
Dal 04/03/13 al 08/03/13	IV settimana menù invernale
Dal 11/03/13 al 15/03/13	V settimana menù invernale
Dal 18/03/13 al 22/03/13	I settimana menù invernale
Dal 25/03/13 al 29/03/13	II settimana menù invernale
Dal 01/04/13 al 05/04/13	I settimana menù primaverile
Dal 08/04/13 al 12/04/13	II settimana menù primaverile
Dal 15/04/13 al 19/04/13	III settimana menù primaverile
Dal 22/04/13 al 26/04/13	IV settimana menù primaverile
Dal 29/04/13 al 03/05/13	V settimana menù primaverile
Dal 06/05/13 al 10/05/13	I settimana menù primaverile
Dal 13/05/13 al 17/05/13	II settimana menù primaverile
Dal 20/05/13 al 24/05/13	III settimana menù primaverile
Dal 27/05/13 al 31/05/13	IV settimana menù primaverile
Dal 03/06/13 al 07/06/13	V settimana menù estivo
Dal 10/06/13 al 14/06/13	I settimana menù estivo
Dal 17/06/13 al 21/06/13	II settimana menù estivo
Dal 24/06/13 al 28/06/13	III settimana menù estivo

**TABELLE DEL PESO A COTTO DELLE RICETTE ESPRESSO IN GRAMMI**

1° SETTIMANA MENU' ESTIVO

**LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto allo zafferano	151	201	227
Frittata al formaggio	68	79	95
Spinaci all'agro	102	127	145

**MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta tricolore	179	234	267
Filetto di nasello al pomodoro	117	135	145
Insalata mista	68	84	100

**MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Passato di verdure estive con pasta	158	204	238
Bocconcini di pollo con piselli	130	164	183

**GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro e basilico	168	220	251
Mozzarella	40	50	60
Carote julienne	83	103	125

**VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta alle melanzane	202	269	316
Arrosto di maiale	48	65	72
Insalata verde	53	64	75

## 2° SETTIMANA MENU' ESTIVO

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al burro e parmigiano	137	186	214
Crocchette di pesce	99	119	136
Insalata mista	68	84	100

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Ravioli al pomodoro	250	309	388
Provoloncino e Prosc. cotto Arrosto	50	60	60
Bieta all'olio	106	133	160

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro e basilico	168	220	251
Frittata saporita	68	84	110
Pomodori e cetrioli	83	124	135

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto estivo	189	240	280
Pepite di maiale con patate	157	200	254

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pesto	156	203	224
Fusi di pollo al forno	70	105	140
Spinaci all'agro	102	127	145

### 3° SETTIMANA MENU' ESTIVO

#### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta all'amatriciana	189	253	292
Prosciutto cotto	40	50	60
Tris di verdure	113	143	145

#### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto alla parmigiana	161	215	247
Frittata alle zucchine	74	77	108
Pomodori e cetrioli	83	124	135

#### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro fresco e olive	172	227	259
Arrosto di tacchino	63	85	97
Fagiolini all'olio	117	148	167

#### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al tonno	197	260	304
Bresaola, scaglie di parmigiano e rucola	70	80	90
Patate prezzemolate	91	136	154

#### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro	189	252	293
Merluzzo gratinato	71	91	109
Insalata di carote e mais	54	65	76

## 4° SETTIMANA MENU' ESTIVO

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta con crema di carciofi	151	203	225
Provoloncino dolce	40	50	60
Insalata di pomodori	123	154	185

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro	189	252	293
Pollo primavera	61	85	96
Fagiolini all'olio	117	148	167

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta alle melanzane	202	269	316
Halibut gratinato	72	93	110
Patate prezzemolate	91	136	154

### **GIOVEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto al pomodoro	203	272	312
Dadini di tacchino al rosmarino	57	75	88
Insalata verde	53	64	75

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta alla marinara	178	238	275
Polpette di vitellone	94	120	145
Carote julienne	83	103	125

## 5° SETTIMANA MENU' ESTIVO

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta alla sorrentina	178	232	267
Straccetti alla cacciatora	44	61	72
Bieta all'agro	106	133	169

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta e fagioli	142	190	227
Prosciutto cotto arrosto	40	50	60
Insalata mista	68	84	100

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto estivo	189	240	280
Bocconcini di pollo panati	60	84	100
Carote julienne	83	103	125

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al burro e parmigiano	137	186	214
Frittata con zucchine	74	77	108
Fagiolini all'olio	117	148	167

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Ravioli al pomodoro	250	309	388
Mozzarella e pomodoro	153	204	245

## 1° SETTIMANA MENU' AUTUNNALE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Risotto alla crema di zucca	191	249	293
scaloppine al limone	50	70	80
insalata verde	53	64	75

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta rosa	192	263	305
frittata con patate	75	85	115
Fagiolini all'agro	118	148	168

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta con piselli	155	207	230
crescenza	40	50	60
zucchine gratinate	102	130	157

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	145	203	252
filetto di limanda panato	75	95	103
Carote al rosmarino	110	137	164

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
gateau di patate	185	214	261
spinaci al burro e parmigiano	107	133	152

## 2° SETTIMANA MENU' AUTUNNALE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro	189	252	293
uova stapazzate	57	59	83
zucchine trifolate	106	133	159

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
crema di lenticchie con pasta	133	176	197
prosciutto crudo	40	50	60
bietolina all'olio	107	134	161

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto allo zafferano	151	201	227
petto di pollo al limone	55	73	82
patate prezzemolate	91	136	154

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasticcio di pasta al forno	248	336	387
insalata verde	53	64	75

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al tonno	188	253	290
hamburger di merluzzo	75	96	110
carote alla julienne	84	105	126

### 3° SETTIMANA MENU' AUTUNNALE

#### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	145	203	252
arista al latte	54	74	88
spinaci ripassati	99	123	141

#### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta con crema di cavolfiore	153	206	235
provoloncino dolce	40	50	60
patate al forno	79	117	134

#### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
tagliatelle all'uovo al ragù	224	312	368
carote julienne	84	105	126

#### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto al pomodoro	205	274	315
filetto di limanda alla mugnaia	75	93	101
Fagiolini al burro	119	149	168

#### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta all'amatriciana	193	260	297
frittata con carciofi	72	82	111
insalata mista	69	85	101

## 4° SETTIMANA MENU' AUTUNNALE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta e patate	158	193	226
polpette di bovino al pomodoro	94	122	135
insalata verde	53	64	75

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pizza margherita	160	193	215
piselli al prosciutto	101	123	132

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto al parmigiano	155	205	231
frittata di spinaci	72	84	113
carote al tegame	110	137	164

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro	189	252	293
filetto di merluzzo gratinato	70	86	94
bietolina ripassata	102	128	148

### **VENEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta con crema di carciofi	151	203	225
prosciutto cotto	40	50	60
purea di patate	125	181	213

## 5° SETTIMANA MENU' AUTUNNALE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
sformato di pasta all'uovo	256	340	392
insalata di finocchi	124	155	186

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto agli spinaci	167	224	251
bresaola	44	55	66
patate all'olio	91	136	153

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta alla pizzaiola	178	238	275
arrosto di tacchino	61	83	95
insalata mista	69	85	101

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
crema di fagioli con pasta	127	165	203
frittata semplice	58	59	82
piselli al tegame	94	113	123

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro	189	252	293
polpettine di nasello	73	92	106
spinaci all'agro	103	128	146

## 1° SETTIMANA MENU' INVERNALE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di lenticchie con pasta	145	197	223
crescenza	40	50	60
patate croccanti al forno	71	106	119

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al burro e parmigiano	134	178	205
pollo arrosto	70	105	140
spinaci all'olio	101	128	154

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con riso	175	222	263
frittata con patate	77	86	117
insalata di finocchi	123	154	185

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro	189	252	293
arrosto di bovino	61	79	88
insalata verde	53	65	75

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al tonno	203	270	315
medaglioni di filetti di merluzzo	78	99	117
carote al burro	109	136	163

## 2° SETTIMANA MENU' INVERNALE

### LUNEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta alla marinara	178	238	275
saltimbocca alla romana	57	83	100
bieta ripassata	101	127	147

### MARTEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pesto	150	198	220
mozzarella in carrozza	90	180	180
insalata di finocchi	123	154	185

### MERCOLEDÌ

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
tagliatelle all'uovo al pomodoro	247	325	378
mortadella	40	50	60
insalata mista	53	64	75

### GIOVEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
crema di verdure con pasta (invernale)	165	206	245
palombo al pomodoro	105	131	148
patate croccanti al forno	71	106	119

### VENERDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto con zucca	191	249	293
frittata al latte	55	57	77
spinaci al burro e parmigiano	107	132	158

### 3° SETTIMANA MENU' INVERNALE

#### LUNEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
riso al latte	129	155	206
frittata con spinaci	71	72	110
carote julienne	83	104	125

#### MARTEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di fagioli con pasta	140	191	123
filetti di nasello gratinato	69	85	93
patate all'olio	91	136	153

#### MERCOLEDÌ

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
polenta al sugo	192	236	268
bocconcini di bovino con sugo	67	95	115

#### GIOVEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro	189	252	293
scaloppina di maiale al latte	54	72	85
piselli al tegame	93	112	122

#### VENERDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	165	206	245
tortino di patate al forno	97	129	168

## 4° SETTIMANA MENU' INVERNALE

### LUNEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al ragu' vegetale	184	245	287
mortadella	40	50	60
carciofi al tegame	82	123	139

### MARTEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
sformato di pasta	246	329	376
spinaci al burro e parmigiano	107	132	158

### MERCOLEDÌ

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta e patate	109	147	180
sformato di filetti di halibut	103	127	146
fagiolini all'agro	117	147	167

### GIOVEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
riso alla parmigiana	156	207	238
uova strapazzate	55	56	77
patate al forno	79	117	134

### VENERDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro	189	252	293
polpette al forno	66	87	105
insalata verde	53	64	75

## 5° SETTIMANA MENU' INVERNALE

### LUNEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	165	206	245
provolone dolce	40	50	60
patate al gratin	94	137	164

### MARTEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro	189	252	293
arrosto di bovino	61	79	88
cavolfiore all'olio	115	144	173

### MERCOLEDÌ

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta con crema di carciofi	151	203	225
frittata con ricotta	65	76	107
bieta al pomodoro	146	181	223

### GIOVEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di ceci con pasta	138	194	219
petto di pollo al limone	55	81	95
carote julienne	83	104	125

### VENERDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto al pomodoro	203	272	312
filetti di limanda in salsa verde	84	98	112
purea di patate	125	181	213

## 1° SETTIMANA MENU' PRIMAVERILE

### LUNEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
Pasta al pomodoro e basilico	183	247	283
arrosto di bovino	61	79	88
carote julienne	84	105	126

### MARTEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
crema di ceci con pasta	170	221	251
prosciutto cotto arrosto	40	50	60
insalata di pomodori	124	155	186

### MERCOLEDÌ

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pesto genovese	156	203	224
frittata con asparagi	75	78	110
patate all'olio	91	136	153

### GIOVEDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto con crema di zucchine	188	246	290
filetto di halibut con pomodorini	108	136	150
insalata mista	89	105	126

### VENERDI'

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pizza margherita	160	193	215
piselli al tegame	94	113	123

## 2° SETTIMANA MENU' PRIMAVERILE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro e olive nere	182	244	282
provoloncino dolce	40	50	60
spinaci all'olio	103	128	146

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	163	207	255
pollo arrosto	70	85	105
melanzane trifolate	106	133	159

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta aglio,olio e pomodoro	178	238	275
filetto di limanda panato	75	95	103
insalata di pomodori	124	155	186

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
gateau di patate	185	214	261
insalata verde	54	65	76

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto al parmigiano	155	205	231
uova stapazzate	57	59	83
carote al tegame	110	137	164

### 3° SETTIMANA MENU' PRIMAVERILE

#### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta con zucchine	164	217	249
tonno sott'olio	50	60	70
insalata di pomodori	124	155	186

#### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pesto genovese	156	203	224
prosciutto crudo	40	50	60
piselli al tegame	94	113	123

#### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasticcio di pasta al forno	248	336	387
insalata mista	89	105	126

#### **GIOVEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
crema di ceci con pasta	170	221	251
frittata semplice	58	59	82
patate prezzemolate	91	136	154

#### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
risotto bicolore	171	236	262
fettina alla pizzaiola	77	100	119
carote julienne	84	105	126

#### 4° SETTIMANA MENU' PRIMAVERILE

##### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al ragù di verdure	205	280	318
frittata al prosciutto	68	71	103
melanzane all'origano	106	133	159

##### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pizza margherita	160	193	215
insalata verde	54	65	76

##### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro e basilico	183	247	283
filetto di halibut in crosta di patate	161	219	247

##### **GIOVEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
riso e bisi	169	227	253
mozzarella	60	80	90
insalata di pomodori	124	155	186

##### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con pasta	163	207	255
hamburger di maiale	63	79	96
spinaci all'olio	103	128	146

## 5° SETTIMANA MENU' PRIMAVERILE

### **LUNEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
tagliatelle all'uovo al ragù	224	312	368
insalata mista	89	105	126

### **MARTEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al tonno	188	253	290
polpettine di limanda	72	93	108
fagiolini all'agro	118	148	168

### **MERCOLEDÌ**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta con ricotta	165	218	245
frittata di zucchine	74	77	108
insalata di pomodori	124	155	186

### **GIOVEDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
vellutata di verdure con riso	169	215	266
tacchino alla salvia	50	69	80
patate al forno	79	117	134

### **VENERDI'**

	<b>Scuola dell'infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>	<b>Scuola secondaria e Adulti</b>
pasta al pomodoro e olive nere	182	244	282
bresaola	44	55	66
piselli al tegame	94	113	123