



recanati
città dell'infinito



CITTA' DI RECANATI

COMUNE DI MONTELUPONE

**ALLEGATO C "MENÙ" AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO PER
IL SERVIZIO MENSE SCOLASTICHE A RIDOTTO IMPATTO
AMBIENTALE DEL TERRITORIO DI RECANATI E MONTELUPONE**

UFFICIO COMUNE DELLA GESTIONE ASSOCIATA DEGLI ACQUISTI DI BENI, SERVIZI E LAVORI

Piazza G. Leopardi n. 26 - 62019 Recanati, tel. 071.75871

PEC: comune.recanati@emarche.it c.f. 00284570439



recanati
città dell'infinito



CITTA' DI RECANATI

COMUNE DI MONTELUPONE

MENÙ RECANATI

Rif

COMUNE DI RECANATI

05. DIC. 2017

PROT. 48436

INTRODUZIONE AI NUOVI MENU' Rif. 43449

MENU' TRADIZIONALE

L'alimentazione in età infantile è determinante nel condizionare lo stato di salute nella vita adulta e le abitudini alimentari apprese in questo periodo della vita persistono negli anni a venire, influenzando il futuro stile alimentare. E' importante che tali sane abitudini s'imparino durante l'infanzia. Il contesto scolastico esercita un forte condizionamento sulla formazione del gusto alimentare del bambino e del suo rapporto col cibo in generale.

In effetti negli ultimi anni gli studi scientifici hanno evidenziato che la nutrizione è uno dei principali fattori "ambientali" in grado di modulare il potenziale genetico, e quindi la crescita, lo sviluppo, lo stato di salute di ogni individuo.

Particolare attenzione va posta proprio ai modelli alimentari delle prime epoche della vita: le scelte alimentari in tali periodi possono condizionare la salute dell'adulto.

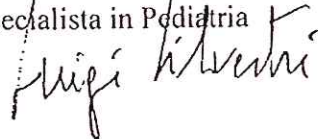
Gli schemi dietetici sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce d'età, tenendo presente che il pranzo deve fornire circa il 35-40% delle calorie giornaliere.

Sono state tenute in considerazione le Linee Guida Ministeriali sulla Ristorazione Scolastica.

Il modello seguito per la compilazione del menù è la "Dieta Mediterranea": quindi riduzione (non eliminazione) del consumo di carne e un consumo maggiore di alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali, verdura e frutta.

La scuola ha un ruolo fondamentale nell'insegnare l'importanza dell'alimentazione: i piccoli si abituano a nutrirsi in modo corretto e ne mantengono poi la "memoria"; gli schemi dietetici per la ristorazione scolastica stimolano la famiglia a comprendere le scelte alimentari adeguate.

Dott. Luigi Silvestri
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Pediatria



MENZA SCOLASTICA RECANATI				
MENU' PER OTTO SETTIMANE				
LUNEDÌ 1 ^A	MARTEDÌ 1 ^A	MERCOLEDÌ 1 ^A	GIOVEDÌ 1 ^A	VENERDÌ 1 ^A
pasta al pomodoro; petto di pollo al forno; verdure di stagione cotte o crude; frutta fresca di stagione	pasta in salsa di zucchine; lenticchie lessate con sedano e carota; frutta fresca di stagione	orzotto al pomodoro; vitello arrosto; insalatina (cav. Capp. Rosso, carota, lattuga); frutta fresca	risotto alla marinara; filetti di merluzzo al forno; verdure lesse (carote, spinaci); frutta	pasta al pesto; parmigiano reggiano d.o.p.; verdure gratinate al forno; frutta fresca
LUNEDÌ 2 ^A	MARTEDÌ 2 ^A	MERCOLEDÌ 2 ^A	GIOVEDÌ 2 ^A	VENERDÌ 2 ^A
pasta integrale al sugo di pomodoro; petto di tacchino arrosto; verdure di stagione (insalatina mista); frutta fresca di stagione	riso e piselli; frittata di zucchine; verdure cotte (broccoli); frutta fresca	pasta olio e parmigiano; crocchette di lenticchie; verdure cotte (carote); frutta fresca	pasta alle vongole; filetti di platessa al forno; patate e cavolo verza; spremuta d'arance	minestrone con orzo; bocconcini di pollo; verdura credua; frutta fresca; crostata con marmellata
LUNEDÌ 3 ^A	MARTEDÌ 3 ^A	MERCOLEDÌ 3 ^A	GIOVEDÌ 3 ^A	VENERDÌ 3 ^A
pasta al sugo; coniglio magro al forno; verdure di stagione cotte (carote e broccoli); frutta fresca di stagione	zuppa di verdure con quinoa e fagioli; pizza pomodoro e mozzarella; zucchine gratinate al forno; frutta fresca di stagione	sedanini ai carciofi; bastoncini di pesce al forno; verdure crude a pezzetti (scarola e pomodorini); frutta fresca	risotto ai funghi; prosciutto crudo di Parma; purea di patate; cuori di carciofo; frutta fresca	pasta pomodoro e ricotta; robiola; fagiolini olio e limone; spremuta d'arance
LUNEDÌ 4 ^A	MARTEDÌ 4 ^A	MERCOLEDÌ 4 ^A	GIOVEDÌ 4 ^A	VENERDÌ 4 ^A
pasta braccio di ferro; uovo sodo; verdura cotta (spinaci o zucchine); frutta fresca	penne ai gamberetti; crocchette di pesce azzurro; insalatina (indivia e cavolo verza); spremuta d'arance; gelato alla frutta (o torta alle mele)	fusilli ai broccoli; petto di pollo al limone; verdure cotte (bietta); frutta fresca	polentina al pomodoro; crocchette di legumi; finocchi al vapore; frutta fresca	pasta integrale al sugo di prosciutto; tacchino gratinato al forno; verdure di stagione cotte (cavolfiore); frutta fresca di stagione
LUNEDÌ 5 ^A	MARTEDÌ 5 ^A	MERCOLEDÌ 5 ^A	GIOVEDÌ 5 ^A	VENERDÌ 5 ^A
minestrone (o passato) con farro; crepes ceci e verdure (pomodorini e lattuga); finocchi al vapore; frutta fresca (mandaranci)	risotto al pomodoro e basilico; hamburger di vitellone; verdure cotte (broccolo); frutta fresca	pasta integrale al pomodoro; omelette con spinaci; torta di mele, arance	pasta integrale al sugo di funghi; maiale magro al forno; broccoletti di rape; frutta fresca di stagione (mandaranci)	pasta alle vongole; insalata di calamari con verdure miste lessate; frutta (banana)
LUNEDÌ 6 ^A	MARTEDÌ 6 ^A	MERCOLEDÌ 6 ^A	GIOVEDÌ 6 ^A	VENERDÌ 6 ^A
pasta al burro; filetto di pesce con capperi e olive; verdure di stagione cotte (carote); frutta fresca di stagione	lasagne vegetariane; prosciutto di Parma; purè di patate; funghi trifolati; spremuta d'arance	couscous verdure e ceci; pizza margherita; insalatina (finocchi, lattuga); frutta fresca	fusilli ai broccoli; coniglio al forno; verdure lesse (carote, spinaci); patate lesse; frutta	pasta al pesto; bastoncini di pesce al forno, verdure gratinate al forno, frutta fresca
LUNEDÌ 7 ^A	MARTEDÌ 7 ^A	MERCOLEDÌ 7 ^A	GIOVEDÌ 7 ^A	VENERDÌ 7 ^A
risotto alla milanese; caciottina; verdure di stagione cotte (cavolfiore); frutta fresca di stagione	pasta in salsa di carciofi; scaloppina di tacchino ai funghi; scarola e pomodorini; frutta fresca di stagione	gnocchi al pomodoro; petto di pollo al forno; verdure lesse (fagiolini e carote); frutta fresca di stagione	pasta ai gamberetti; filetti di pesce azzurro gratinati; insalatina; mela; sorbetto di frutta	penne alle melanzane; crocchette di ceci; barbabietola rossa; frutta fresca (banana)
LUNEDÌ 8 ^A	MARTEDÌ 8 ^A	MERCOLEDÌ 8 ^A	GIOVEDÌ 8 ^A	VENERDÌ 8 ^A
minestra dell'orto con grano saraceno; hamburger di vitello; verdure di stagione crude; mandaranci	riso funghi e piselli; frittata ai carciofi; verdura cotta; pere	pasta olio e parmigiano; crocchette di soia con zucchine; barbabietole rosse lessate; kiwi	orecchiette alla pugliese; bocconcini di pollo; funghi trifolati; banana	polentina alla marinara; filetti di platessa; verdure cotte (patate e fagiolini); frutta; spremuta d'arance

GRAMMATURE DEI PRINCIPALI CIBI

	scuola materna	scuola elementare	scuola media
* pasta/riso	60 g	80g	90g
* pasta/riso/orzo/farro/ grano saraceno (per minsetra)	30 g	40 g	40 g
* parmigiano grattugiato per primo piatto		5 g	
* legumi secchi	30 g	40 g	45 g
*gnocchi di patate	150 g	180 g	200 g
* pizza	100 g	120 g	150 g
*carne magra	50 g	70 g	90 g
*pesce	60 g	80 g	100 g
*formaggio: parmigiano/altri	20/30 g	30/40 g	35/45 g
*prosciutto crudo magro	40 g	50 g	60 g
*uovo	1	1	1+1/2
*pane tipo 0 o integrale	40 g	50 g	70 g
*verdure crude o cotte	50/100	50/100	100/150
*frutta	100 g	100 g	150 g
*olio evo	15g	20 g	20 g

* i valori indicati sono da ritenersi medi di riferimento per la porzionatura delle pietanze e tengono conto dei fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età.

* le grammature nel singolo pasto sono state calcolate in modo da garantire l'equilibrio nutrizionale fra carboidrati (50-60%), proteine (circa 15%) e lipidi (25-35%), rispetto ad un pranzo di riferimento costituito da - primo piatto: pasta con il pomodoro; - secondo piatto: carne di pollo; - contorno: verdura cruda o cotta; - condimento: olio suddiviso nelle tre portate; - pane; - frutta.

*le calorie del pranzo sono circa 600/750/900 rispettivamente per scuola materna, scuola elementare, scuola media

*frutta e verdura possono variare in base alla stagionalità e alla disponibilità

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

1° settimana

Lunedì

pasta al pomodoro
petto di pollo al forno
verdure di stagione cotte o crude
frutta fresca di stagione

Martedì

pasta in salsa di zucchine
lenticchie lessate con
sedano e carota
frutta fresca di stagione

Mercoledì

orzotto al pomodoro
vitello arrosto
insalatina (cav. capp. rosso,
carota, lattuga)
frutta fresca

Giovedì

risotto alla marinara
filetti di merluzzo al forno
verdure lesse (carote, spinaci)
frutta

Venerdì

pasta al pesto
parmigiano reggiano d.o.p.
Verdure gratinate al forno
frutta fresca

Scuola Materna (sett.1)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
pasta al pomodoro	
pollo petto	gr. 50
alla piastra o al forno	
zucchine	gr. 100
verdure lesse (verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 40
oppure patate 120 g	
olio di oliva	gr. 15
mele	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
parmigiano	gr. 5
zucchine	gr. 30
penne in salsa di zucchine	
lenticchie secche	gr. 30
sedano	gr. 50
carote	gr. 50
lesse	
olio di oliva	gr. 15
pane integrale	gr. 40
pere	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

orzo perlato	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
orzotto al pomodoro	
vitello	gr. 50
arrosto	
cavolo cappuccio rosso	gr. 20

Scuola Materna (sett.1)

carote	gr. 20
lattuga	gr. 20
insalata mista	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
kiwi	gr. 100

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 60
calamari	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
merluzzo o nasello surgelato	gr. 60
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 120
no pane	
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
al pesto	
pesto	gr. 5
parmigiano	gr. 20
reggiano dop	
zucchine	gr. 100
gratinate al forno	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance	gr. 100

Sc. Primaria (1° sett)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
pasta al pomodoro	
pollo petto	gr. 70
alla plastra o al forno	
zucchine	gr. 150
verdure lesse (verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 50
oppure patate 150 g	
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
parmigiano	gr. 5
zucchine	gr. 30
penne in salsa di zucchine	
lenticchie secche	gr. 40
sedano	gr. 50
carote	gr. 50
lesse	
olio di oliva	gr. 20
pane integrale	gr. 50
pere	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

orzo perlato	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
orzotto al pomodoro	
vitello	gr. 70
arrosto	
cavolo cappuccio rosso	gr. 20

Sc. Primaria (1° sett)

carote	gr. 20
lattuga	gr. 20
insalata mista	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
kiwi	gr. 100

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 80
calamari	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
merluzzo o nasello surgelato	gr. 80
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 150
no pane	
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
al pesto	
pesto	gr. 5
parmigiano	gr. 30
reggiano dop	
zucchine	gr. 100
gratinate al forno	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance	gr. 100

Medie 1

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
parmigiano	gr. 5
zucchine	gr. 30
penne in salsa di zucchine	
lenticchie secche	gr. 45
sedano	gr. 50
carote	gr. 50
lesse	
olio di oliva	gr. 20
pane integrale	gr. 70
pere	gr. 150

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 90
calamari	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
merluzzo o nasello surgelato	gr. 100
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 200
no pane	
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

2° settimana

Lunedì

pasta integrale al sugo di pomodoro
petto di tacchino arrosto
verdure di stagione (insalatina mista)
frutta fresca di stagione

Martedì

riso e piselli
frittata di zucchine
verdure cotte (broccoli)
frutta fresca

Mercoledì

pasta olio e parmigiano
crocchette di lenticchie
verdure cotte (carote)
frutta fresca

Giovedì

pasta alle vongole
filetti di platessa al forno
patate e cavolo verza
spremuta d'arance

Venerdì

minestrone con orzo
bocconcini di pollo
verdura cruda
frutta fresca
crostata con marmellata

Scuola Materna (sett.2)

Lunedì

Pranzo

pasta integrale	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
pasta al pomodoro	
tacchino petto	gr. 50
arrosto	
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 10
lattuga	gr. 20
insalatina mista	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 60
piselli surgelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
riso e piselli	
frittata con zucchine	
uovo di gallina intero	gr. 50
zucchine	gr. 100
parmigiano	gr. 5
o con cipolle o con funghi	
broccolo a testa	gr. 100
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
pere	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
con olio e parmigiano	
parmigiano	gr. 5
lenticchie secche	gr. 30
patate	gr. 10

Scuola Materna (sett.2)

pangrattato	gr. 5
olive nere	gr. 5
crocchette di lenticchie	
carote	gr. 100
lessate	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
melone d'inverno	gr. 100

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
vongole	gr. 20
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
sogliola surgelata	gr. 60
platessa al forno	
patate	gr. 30
cavolo cappuccio verde	gr. 30
verdure lessate	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100

Venerdì

Pranzo

orzo perlato	gr. 30
con minestrone	
carote	gr. 10
zucchine	gr. 10
patate	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
spinaci	gr. 10
zucca gialla	gr. 10
parmigiano	gr. 5
pollo petto	gr. 50
farina di frumento tipo 0	gr. 5
bocconcini di pollo	
pane integrale	gr. 40

Scuola Materna (sett.2)

indivia	gr. 50
olio di oliva	gr. 15
mele	gr. 100
crostata con marmellata	gr. 30
o torta di mele 30 g	

Sc. Primaria (2° sett.)

Lunedì

Pranzo

pasta integrale	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
pasta al pomodoro	
tacchino petto	gr. 70
arrosto	
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 10
lattuga	gr. 20
insalatina mista	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 80
piselli surgelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
riso e piselli	
frittata con zucchine	
uovo di gallina intero	gr. 50
zucchine	gr. 100
parmigiano	gr. 5
o con cipolle o con funghi	
broccolo a testa	gr. 100
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
pere	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
con olio e parmigiano	
parmigiano	gr. 5
lenticchie secche	gr. 40
patate	gr. 10

Sc. Primaria (2° sett.)

pangrattato	gr. 5
olive nere	gr. 5
crocchette di lenticchie	
carote	gr. 100
lessate	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
melone d'inverno	gr. 100

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
vongole	gr. 20
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
sogliola surgelata	gr. 80
platessa al forno	
patate	gr. 30
cavolo cappuccio verde	gr. 30
verdure lessate	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 100

Venerdì

Pranzo

orzo perlato	gr. 40
con minestrone	
carote	gr. 10
zucchine	gr. 10
patate	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
spinaci	gr. 10
zucca gialla	gr. 10
parmigiano	gr. 5
pollo petto	gr. 70
farina di frumento tipo 0	gr. 5
bocconcini di pollo	
pane integrale	gr. 50

Sc. Primaria (2° sett.)

indivia	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 100
crostata con marmellata	gr. 30
o torta di mele 30 g	

Medie 2

Martedì

Pranzo

riso parbolled	gr. 90
piselli surgelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
riso e piselli	
uovo di gallina intero	gr. 70
1 uovo 1/2	
zucchine	gr. 100
parmigiano	gr. 5
frittata con zucchine	
broccolo a testa	gr. 100
verdura di stagione	
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
pere	gr. 150

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
vongole	gr. 20
pomodori pelati	gr. 50
pasta alla marinara	
sogliola surgelata	gr. 100
platessa al forno	
patate	gr. 50
cavolo cappuccio verde	gr. 50
verdure lessate	
pane tipo 0	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

3° settimana

Lunedì

pasta al sugo
coniglio magro al forno
verdure di stagione cotte (carote e broccolo)
frutta fresca di stagione

Martedì

zuppa di verdure con quinoa e fagioli
pizza pomodoro e mozzarella
zucchine gratinate al forno
frutta fresca di stagione

Mercoledì

sedanini ai carciofi
bastoncini di pesce al forno
verdure crude a pezzetti (scarola e pomodorini)
frutta fresca

Giovedì

risotto ai funghi
prosciutto crudo di Parma
purea di patate
cuori di carciofo
frutta fresca

Venerdì

pasta pomodoro e ricotta
robiola
fagiolini olio e limone
spremuta d'arance

Scuola Materna (sett.3)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
pomodoro conserva	gr. 30
parmigiano	gr. 5
pasta al sugo	
coniglio magro	gr. 50
al forno	
carote	gr. 50
broccolo a testa	gr. 50
(verdure bollite)	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

quinoa	gr. 10
fagioli secchi	gr. 10
zucchine	gr. 10
bieta	gr. 10
patate	gr. 10
cavolo cappuccio verde	gr. 10
porri	gr. 10
minestrone con quinoa e taglioli	
pasta per pizza	gr. 100
pizza pomodoro e mozzarella	
pomodoro conserva	gr. 20
mozzarella	gr. 30
zucchine	gr. 100
al forno	
olio di oliva	gr. 15
banane	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
carciofi	gr. 30

Scuola Materna (sett.3)

besciamella	gr. 10
sedanini ai carciofi	
pesce bastoncini	gr. 60
al forno	
scarola	gr. 20
e pomodorini spezzettati	
pomodori maturi	gr. 20
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 60
funghi prataioli	gr. 20
parmigiano	gr. 5
risotto ai funghi	
prosciutto crudo magro	gr. 40
di Parma	
patate purea	gr. 120
no pane	
carciofi	gr. 100
(cuori)	
olio di oliva	gr. 15
melone d'inverno	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
ricotta di vacca	gr. 10
pomodoro conserva	gr. 20
pasta pomodoro e ricotta	
robiola	gr. 30
formaggio e verdure	
fagiolini	gr. 50
all'olio e limone	
pane integraie	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100

Sc. Primaria (sett.3)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
pomodoro conserva	gr. 30
parmigiano	gr. 5
pasta al suqo	
coniglio magro	gr. 70
al forno	
carote	gr. 50
broccolo a testa	gr. 50
(verdure bollite)	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

quinoa	gr. 10
fagioli secchi	gr. 20
zucchine	gr. 10
bieta	gr. 10
patate	gr. 10
cavolo cappuccio verde	gr. 10
porri	gr. 10
minestrone con quinoa e taglioli	
pasta per pizza	gr. 120
pizza pomodoro e mozzarella	
pomodoro conserva	gr. 20
mozzarella	gr. 10
zucchine	gr. 100
al forno	
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
carciofi	gr. 30

Sc. Primaria (sett.3)

besciamella	gr. 10
sedanini al carciofi	
pesce bastoncini	gr. 80
al forno	
scarola	gr. 20
e pomodorini spezzettati	
pomodori maturi	gr. 20
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 80
funghi prataioli	gr. 20
parmigiano	gr. 5
risotto ai funghi	
prosciutto crudo magro	gr. 50
di Parma	
patate purea	gr. 120
no pane	
carciofi	gr. 100
(cuori)	
olio di oliva	gr. 20
melone d'inverno	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
ricotta di vacca	gr. 10
pomodoro conserva	gr. 20
pasta pomodoro e ricotta	
robioia	gr. 40
formaggio e verdure	
fagiolini	gr. 100
all'olio e limone	
pane integraie	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 100

Medie 3

Martedì

Pranzo

quinoa	gr. 10
fagioli secchi	gr. 20
zucchine	gr. 20
bieta	gr. 20
patate	gr. 20
cavolo cappuccio verde	gr. 20
porri	gr. 20
minestrone con quinoa e fagioli	
pasta per pizza	gr. 150
pizza pomodoro e mozzarella	
pomodoro conserva	gr. 20
mozzarella	gr. 40
zucchine	gr. 100
al forno	
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 120

Giovedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 90
funghi prataioli	gr. 20
parmigiano	gr. 5
risotto ai funghi	
prosciutto crudo magro	gr. 60
di Parma	
patate purea	gr. 120
+ pane	
pane integrale	gr. 30
carciofi	gr. 100
(cuori)	
olio di oliva	gr. 20
melone d'inverno	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

4° settimana

Lunedì

pasta braccio di ferro
uovo sodo
verdura cotta (spinaci e zucchine)
frutta fresca

Martedì

penne ai gamberetti
crocchette di pesce azzurro
insalatina (indivia e cavolo verza)
spremuta d'arance
gelato alla frutta (o torta alle mele)

Mercoledì

fusilli ai broccoli
petto di pollo al limone
verdure cotte (bietta)
frutta fresca

Giovedì

polentina al pomodoro
crocchette di legumi
finocchi al vapore
frutta fresca

Venerdì

pasta integrale al sugo di prosciutto
tacchino gratinato al forno
verdure di stagione cotte (cavolfiore)
frutta fresca di stagione

Scuola Materna (sett.4)

Lunedì

Pranzo

spinaci	gr. 30
besciamella	gr. 10
pasta di semola pasta braccio di ferro	gr. 60
uovo di gallina intero uovo sodo	gr. 50
spinaci	gr. 50
zucchine verdura lessata	gr. 50
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mele	gr. 100

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
gamberetti surgelati sgucciati	gr. 10
pomodori pelati penne ai gamberetti	gr. 50
uovo di gallina intero	gr. 5
pangrattato	gr. 5
patate	gr. 10
acciughe crocchette di pesce azzurro	gr. 60
indivia	gr. 20
cavolo cappuccio verde insaiatina	gr. 20
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100
gelato alla frutta o torta di mele 30 g	gr. 50

Mercoledì

Pranzo

fusilli ai broccoli	
pasta di semola	gr. 60
cavolfiore	gr. 30

Scuola Materna (sett.4)

pomodori pelati	gr. 30
parmigiano	gr. 5
farina di frumento tipo 0	gr. 2
limoni succo	gr. 5
pollo petto	gr. 50
petto di pollo al limone	
bieta	gr. 100
olio e limone	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
pere	gr. 100

Giovedì

Pranzo

farina di mais	gr. 50
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
polenta ai pomodoro	
ceci secchi	gr. 10
lenticchie secche	gr. 10
fagioli secchi	gr. 10
patate	gr. 10
pangrattato	gr. 5
aglio	gr. 1
prezzemolo	gr. 1
croccante ai legumi	
barbabietole rosse	gr. 50
lessate	
olio di oliva	gr. 15
pane integrale	gr. 40
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta integrale	gr. 60
pomodori pelati	gr. 30
prosciutto crudo magro	gr. 5
pennette al sugo di prosciutto.	
pangrattato	gr. 5
tacchino petto	gr. 50

Scuola Materna (sett.4)

tacchino gratinato al forno	
cavoifiore	gr. 100
(verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
banane	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Sc. Primaria (4°sett.)

Lunedì

Pranzo

spinaci	gr. 30
besciamella	gr. 10
pasta di semola	gr. 80
pasta braccio di ferro	
uovo di gallina intero	gr. 50
uovo sodo	
spinaci	gr. 50
zucchine	gr. 50
verdura lessata	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 100

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
gamberetti surgelati sgucciati	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
penne ai gamberetti	
uovo di gallina intero	gr. 5
pangrattato	gr. 5
patate	gr. 10
acciughe	gr. 80
crochette di pesce azzurro	
indivia	gr. 20
cavolo cappuccio verde	gr. 20
insalatina	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 100
gelato alla frutta	gr. 50
o torta di mele 30 g	

Mercoledì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
cavolfiore	gr. 30

Sc. Primaria (4°sett.)

pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
<small>tusilli ai broccoli</small>	
farina di frumento tipo 0	gr. 2
limoni succo	gr. 5
pollo petto	gr. 70
<small>petto di pollo al limone</small>	
bieta	gr. 100
<small>olio e limone</small>	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
pere	gr. 100

Giovedì

Pranzo

farina di mais	gr. 70
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
<small>polentina al pomodoro</small>	
ceci secchi	gr. 20
lenticchie secche	gr. 10
fagioli secchi	gr. 10
patate	gr. 10
pangrattato	gr. 5
aglio	gr. 1
prezzemolo	gr. 1
<small>crocchette di legumi</small>	
barbabietole rosse	gr. 50
<small>lessate</small>	
olio di oliva	gr. 20
pane integrale	gr. 50
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta integrale	gr. 80
pomodori pelati	gr. 30
prosciutto crudo magro	gr. 5
<small>penne ai sugo di prosciutto</small>	
pangrattato	gr. 5

Sc. Primaria (4°sett.)

tacchino petto	gr. 70
tacchino gratinato al forno	
cavolfiore	gr. 100
(verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Medie 4

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
gamberetti surgelati sgusciati	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
penne ai gamberetti	
uovo di gallina intero	gr. 5
pangrattato	gr. 5
patate	gr. 10
acciughe	gr. 100
crocchette di pesce azzurro	
indivia	gr. 30
cavolo cappuccio verde	gr. 30
insalatina	
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 150
geiata alla frutta	gr. 50
o torta di mele 30 g	

Giovedì

Pranzo

farina di mais	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
polentina al pomodoro	
ceci secchi	gr. 20
lenticchie secche	gr. 20
fagioli secchi	gr. 10
patate	gr. 10
pangrattato	gr. 5
aglio	gr. 1
prezzemolo	gr. 1
crocchette di legumi	
barbabietole rosse	gr. 50
lessate	
olio di oliva	gr. 20
pane integrale	gr. 70
mandaranci	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

5° settimana

Lunedì

minestrone (o passato) con farro
crepes ceci e verdure (pomodorini e lattuga)
finocchi al vapore
frutta fresca (mandaranci)

Martedì

risotto pomodoro e basilico
hamburger di vitellone
verdure cotte (broccolo)
frutta fresca

Mercoledì

pasta integrale al pomodoro
omelette con spinaci
torta di mele
arance

Giovedì

pasta integrale al sugo di funghi
maiale magro al forno
broccoletti di rape
frutta fresca di stagione (mandaranci)

Venerdì

pasta alle vongole
insalata di calamari con
verdure miste lessate
frutta (banana)

Scuola Materna (sett.5)

Lunedì

Pranzo

farro	gr. 30
piselli surgelati	gr. 20
carote	gr. 20
sedano	gr. 20
cavolfiore	gr. 20
cipolle	gr. 10
parmigiano	gr. 5
minestrone (o passato) con tarro	
farina di ceci	gr. 30
crepes ceci e verdure (con pomodorini e lattuga)	
pomodori maturi	gr. 20
lattuga	gr. 20
finocchi	gr. 50
al vapore	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
risotto pomodoro e basilico	
hamburger	gr. 50
carne magra di vitellone	
broccolo a testa	gr. 100
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
pere	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta integrale	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5

Scuola Materna (sett.5)

pasta int. al pomodoro	
uovo di gallina intero	gr. 50
spinaci	gr. 30
omelette con spinaci	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance	gr. 100
crostata con marmellata	gr. 30
o torta di mele 30 g	

Giovedì

Pranzo

pasta integrale	gr. 60
al sugo di funghi	
pomodori pelati	gr. 50
funghi prataioli	gr. 30
parmigiano	gr. 5
maiale magro coscio	gr. 50
al forno	
broccoietti di rape	gr. 100
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
vongole	gr. 20
pomodori pelati	gr. 50
pasta alle vongole	
calamari	gr. 60
Insalata di calamari	
prezzemolo	gr. 1
sedano	gr. 20
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 20
verdure lessate	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
banane	gr. 100

Sc. Primaria (sett.5)

Lunedì

Pranzo

farro	gr. 40
piselli surgelati	gr. 20
carote	gr. 20
sedano	gr. 20
cavolfiore	gr. 20
cipolle	gr. 10
parmigiano	gr. 5
minestrone (o passato) con farro	
farina di ceci	gr. 40
crepes ceci e verdure (con pomodorini e lattuga)	
pomodori maturi	gr. 20
lattuga	gr. 20
finocchi	gr. 50
al vapore	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
risotto pomodoro e basilico	
vitellone magro	gr. 70
hamburger di vitellone	
broccolo a testa	gr. 100
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

pasta integrale	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5

Sc. Primaria (sett.5)

pasta int. al pomodoro	
uovo di gallina intero	gr. 50
spinaci	gr. 30
omelette con spinaci	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance	gr. 100
crostata con marmellata	gr. 30
o torta di mele 30 g	

Giovedì

Pranzo

pasta integrale	gr. 80
al sugo di funghi	
pomodori pelati	gr. 50
funghi prataioli	gr. 30
parmigiano	gr. 5
maiale magro coscio	gr. 70
al forno	
broccoletti di rape	gr. 100
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
vongole	gr. 20
pomodori pelati	gr. 50
pasta alle vongole	
calamari	gr. 80
Insalata di calamari	
prezzemolo	gr. 1
sedano	gr. 20
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 20
verdure lessate a pezzetti	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 100

Medie 5

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 90
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
risotto pomodoro e basilico	
vitellone magro	gr. 90
hamburger di vitellone	
broccolo a testa	gr. 150
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 150

Giovedì

Pranzo

pasta integrale	gr. 90
al sugo di funghi	
pomodori pelati	gr. 50
funghi prataioli	gr. 30
parmigiano	gr. 5
maiale magro coscio	gr. 90
al forno	
broccoletti di rape	gr. 150
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

6° settimana

Lunedì

pasta al burro
filetto di pesce con capperi e olive
verdure di stagione cotte (carote)
frutta fresca di stagione

Martedì

lasagne vegetariane
prosciutto di Parma
pure' di patate
funghi trifolati
spremuta d'arance

Mercoledì

cuscus verdure e ceci
pizza margherita
insalatina
(finocchi, lattuga)
frutta fresca

Giovedì

fusilli ai broccoli
coniglio al forno
verdure lesse (carote, spinaci)
patate lesse
frutta

Venerdì

pasta al pesto
bastoncini di pesce al forno
Verdure gratinate al forno
frutta fresca

Scuola Materna (sett.6)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
burro	gr. 5
parmigiano	gr. 5
pasta al burro	
capperi	gr. 2
olive nere	gr. 5
merluzzo o nasello	gr. 60
riietto con capperi e olive	
carote	gr. 100
verdure lesse (verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 10
mele	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
carote	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
piselli surgelati	gr. 10
besciamella	gr. 10
lasagne vegetariiane	
prosciutto crudo magro	gr. 40
di Parma	
patate purea	gr. 120
no pane	
funghi prataioli	gr. 50
trifolati	
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

cuscus	gr. 80
pomodori pelati	gr. 50

Scuola Materna (sett.6)

carote	gr. 20
zucchine	gr. 20
ceci secchi	gr. 10
cuscus verdure e ceci	
pasta per pizza	gr. 100
pizza pomodoro e mozzarella	
pomodoro conserva	gr. 20
mozzarella	gr. 20
carote	gr. 20
lattuga	gr. 20
insalata mista	
olio di oliva	gr. 15
kiwi	gr. 100

Giovedì

Pranzo

fusilli ai broccoli	
pasta di semola	gr. 60
cavolfiore	gr. 30
pomodori pelati	gr. 30
parmigiano	gr. 5
coniglio magro	gr. 50
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 120
(lesse) no pane	
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
al pesto	
pesto	gr. 10
pesce bastoncini	gr. 60
al forno	
zucchine	gr. 100
gratinate al forno	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15

Scuola Materna (sett.6)

arance

gr. 100

Sc. Primaria (sett.6)

Lunedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
burro	gr. 5
parmigiano	gr. 5
pasta al burro	
capperi	gr. 2
olive nere	gr. 5
merluzzo o nasello	gr. 80
riietto con capperi e olive	
carote	gr. 100
verdure lesse (verdure cotte o crude, di stagione)	
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 15
mele	gr. 100
frutta fresca di stagione	

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
carote	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
piselli surgelati	gr. 10
besciamella	gr. 10
lasagne vegetariane	
prosciutto crudo magro	gr. 50
di Parma	
patate purea	gr. 120
no pane	
funghi prataioli	gr. 50
trifolati	
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

cuscus	gr. 100
pomodori pelati	gr. 50

Sc. Primaria (sett.6)

carote	gr. 20
zucchine	gr. 20
ceci secchi	gr. 10
cuscus verdure e ceci	
pasta per pizza	gr. 120
pizza pomodoro e mozzarella	
pomodoro conserva	gr. 20
mozzarella	gr. 20
carote	gr. 20
lattuga	gr. 20
incalata mista	
olio di oliva	gr. 20
kiwi	gr. 100

Giovedì

Pranzo

fusilli al broccoli	
pasta di semola	gr. 80
cavolfiore	gr. 50
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
coniglio magro	gr. 70
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 120
(lesse) no pane	
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
al pesto	
pesto	gr. 10
pesce bastoncini	gr. 80
al forno	
zucchine	gr. 100
gratinate al forno	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20

Sc. Primaria (sett.6)

arance

gr. 100

Medie 6

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
carote	gr. 20
sedano	gr. 20
cipolle	gr. 10
piselli surgelati	gr. 10
besciamella	gr. 10
lasagne vegetariane	
prosciutto crudo magro	gr. 60
di Parma	
patate purea	gr. 120
pane integrale	gr. 30
funghi prataioli	gr. 100
trifolati	
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 150

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
cavolfiore	gr. 50
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
coniglio magro	gr. 90
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 120
pane integrale	gr. 30
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 150

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

7° settimana

Lunedì

risotto alla milanese
caciottina
verdure di stagione cotte (cavolfiore)
frutta fresca di stagione

Martedì

pasta in salsa di carciofi
scaloppina di tacchino ai funghi
scarola e pomodorini
frutta fresca di stagione (mandaranci)

Mercoledì

gnocchi al pomodoro
petto di pollo al forno
verdure lesse (fagiolini e carote)
frutta fresca di stagione

Giovedì

pasta ai gamberetti
filetti di pesce azzurro gratinati
insalatina
mela
sorbetto di frutta

Venerdì

penne alle melanzane
crochette di ceci
barbabietola rossa
frutta fresca (banana)

Scuola Materna (7°sett.)

Lunedì

Pranzo

riso parboiled (o semintegrale) alla milanese	gr. 60
brodo vegetale e zafferano q.b.	gr. 50
parmigiano	gr. 5
caciotta fresca	gr. 30
cavolfiore (verdure bollite)	gr. 100
pane tipo u	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance frutta fresca di stagione	gr. 100

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
carciofi	gr. 30
besciamella farfalle ai carciofi	gr. 10
farina di frumento tipo 0	gr. 5
funghi prataioli	gr. 20
tacchino petto scaloppina di tacchino ai funghi	gr. 100
scarola e pomodorini spezzettati	gr. 20
pomodori maturi	gr. 20
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

gnocchi di patate	gr. 150
parmigiano	gr. 5
pomodori pelati gnocchi al sugo	gr. 50
pollo petto	gr. 50

Scuola Materna (7°sett.)

al forno	
fagiolini	gr. 50
carote	gr. 50
verdure lesse	
olio di oliva	gr. 15
pane integrale	gr. 40
mandaranci	gr. 100

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
gamberetti surgelati sgucciati	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta al sugo di pesce	
pangrattato	gr. 5
acclughe	gr. 60
filetti di pesce azzurro gratinati	
indivia	gr. 30
insalatina	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mele	gr. 100
sorbetto al limone	gr. 50

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
melanzane	gr. 30
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
penne al sugo di melanzane	
patate	gr. 20
olive nere	gr. 5
ceci secchi	gr. 30
crocchette di ceci (odori q.b.)	
barbabietole rosse	gr. 50
olio e limone	
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
banane	gr. 100

Sc. Primaria (7° sett.)

Lunedì

Pranzo

riso parboiled (o semintegrale) alla milanese	gr. 80
brodo vegetale e zafferano q.b.	gr. 50
parmigiano	gr. 5
caciotta fresca	gr. 40
cavolfiore (verdure bollite)	gr. 100
pane tipo U	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance frutta fresca di stagione	gr. 100

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
carciofi	gr. 30
besciamella farfalle ai carciofi	gr. 10
farina di frumento tipo 0	gr. 5
funghi prataioli	gr. 20
tacchino petto scaloppina di tacchino ai funghi	gr. 70
scarola e pomodorini spezzettati	gr. 20
pomodori maturi	gr. 20
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 100

Mercoledì

Pranzo

gnocchi di patate	gr. 180
parmigiano	gr. 5
pomodori pelati gnocchi al sugo	gr. 50
pollo petto	gr. 70

Sc. Primaria (7° sett.)

al forno	
fagiolini	gr. 50
carote	gr. 50
verdure lesse	
olio di oliva	gr. 20
pane integrale	gr. 50
mandaranci	gr. 100

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
gamberetti surgelati sgucciati	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta al sugo di pesce	
pangrattaio	gr. 5
accughe	gr. 80
filetti di pesce azzurro gratinati	
indivia	gr. 30
insalatina	
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 100
sorbetto al limone	gr. 50

Venerdì

Pranzo

pasta di semola	gr. 80
melanzane	gr. 30
pomodori pelati	gr. 50
parmigiano	gr. 5
penne al sugo di melanzane	
patate	gr. 20
olive nere	gr. 5
ceci secchi	gr. 40
crocchette di ceci (odori q.b.)	
barbabietole rosse	gr. 50
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 100

Medie 7

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
carciofi	gr. 50
besciamella	gr. 10
farfalle ai carciofi	
farina di frumento tipo 0	gr. 5
funghi prataioli	gr. 20
tacchino petto	gr. 90
scaloppina di tacchino ai funghi	
scarola	gr. 40
e pomodorini spezzettati	
pomodori maturi	gr. 40
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
mandaranci	gr. 150

Giovedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 90
gamberetti surgelati sgucciati	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
pasta al sugo di pesce	
pangrattato	gr. 5
acciughe	gr. 100
filetti di pesce azzurro gratinati	
indivia	gr. 50
insalatina	
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
mele	gr. 150
sorbetto al limone	gr. 50

Dott. Luigi Silvestri

SPECIALISTA IN PEDIATRIA

8° settimana

Lunedì

minestra dell'orto con grano saraceno
hamburger di vitello
verdure di stagione crude
mandaranci

Martedì

riso funghi e piselli
frittata ai carciofi
verdura cotta (rape)
pere

Mercoledì

pasta, olio e parmigiano
crocchette di soia con zuccina
barbabietole rosse lessate
kiwi

Giovedì

orecchiette alla pugliese
bocconcini di pollo
funghi trifolati
banana

Venerdì

polentina alla marinara
filetti di platessa
(verdure cotte) patate e fagiolini
frutta
spremuta d'arance

Scuola Materna (sett.8)

Lunedì

Pranzo

grano saraceno con minestra dell'orto	gr. 30
carote	gr. 10
zucchine	gr. 10
patate	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
spinaci	gr. 10
zucca gialla	gr. 10
parmigiano	gr. 5
vitello namourger	gr. 50
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 10
lattuga insalata mista	gr. 20
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
mandaranci frutta fresca di stagione	gr. 100

Martedì

Pranzo

riso parbolled	gr. 60
funghi prataloli	gr. 20
piselli surgelati	gr. 10
parmigiano	gr. 5
riso funghi e piselli	gr. 50
carciofi	gr. 50
uovo di gallina intero frittata ai carciofi	gr. 50
broccoletti di rape	gr. 100
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
pere	gr. 100

Mercoledì

Scuola Materna (sett.8)

Pranzo

pasta di semola con olio e parmigiano	gr. 60
parmigiano	gr. 5
soja fiocchi	gr. 30
patate	gr. 20
zucchine	gr. 30
pangrattato crocchette di soia	gr. 5
barbabietole rosse lessate	gr. 50
pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
KIWI	gr. 100

Giovedì

Pranzo

farina di mais	gr. 50
calamari	gr. 10
pomodori pelati polentina al sugo di pesce	gr. 50
soyloia surgelata platessa al forno	gr. 60
patate	gr. 30
fagiolini verdure lessate	gr. 30
pane tipo 0	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100

Venerdì

Pranzo

orecchiette alla pugliese pasta di semola rapa toglie	gr. 60
pollo petto	gr. 50
farina di frumento tipo 0 bocconcini di pollo	gr. 5
funghi prataioli	gr. 50

Scuola Materna (sett.8)

pane integrale	gr. 40
olio di oliva	gr. 15
banane	gr. 100

Sc. Primaria (sett.8)

Lunedì

Pranzo

grano saraceno con minestra dell'orto	gr. 40
carote	gr. 10
zucchine	gr. 10
patate	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
spinaci	gr. 10
zucca gialla	gr. 10
parmigiano	gr. 5
vitello hamburger di vitello	gr. 70
pomodori maturi	gr. 20
carote	gr. 10
lattuga insalatina mista	gr. 20
pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
mandaranci frutta fresca di stagione	gr. 100

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 80
funghi prataioli	gr. 20
piselli surgelati	gr. 10
parmigiano riso funghi e piselli	gr. 5
carciofi	gr. 50
uovo di gallina intero frittata ai carciofi	gr. 50
broccoletti di rape	gr. 100
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
pere	gr. 100

Mercoledì

Sc. Primaria (sett.8)

Pranzo

pasta di semola con olio e parmigiano	gr. 80
parmigiano	gr. 5
soja fiocchi	gr. 40
patate	gr. 20
zucchine	gr. 30
pangrattato crochette di soja	gr. 5
barbabietole rosse lessate	gr. 50
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
kiwi	gr. 100

Giovedì

Pranzo

orecchiette alla pugliese	
pasta di semola	gr. 80
rapa foglie	gr. 120
pollo petto	gr. 70
farina di frumento tipo 0 bocconcini di pollo	gr. 5
funghi prataioli	gr. 50
pane integrale	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
banane	gr. 100

Venerdì

Pranzo

farina di mais	gr. 70
calamari	gr. 10
pomodori pelati poientina al sugo di pesce	gr. 50
sogliola surgelata platessa al forno	gr. 80
patate	gr. 30
fagiolini verdure lessate	gr. 30

Sc. Primaria (sett.8)

pane tipo 0	gr. 50
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 100

Medie 8

Martedì

Pranzo

riso parboiled	gr. 90
funghi prataioli	gr. 20
piselli surgelati	gr. 10
parmigiano	gr. 5
riso funghi e piselli	
carciofi	gr. 50
uovo di gallina intero	gr. 70
frittata ai carciofi (1 uovo e 1/2)	
broccoletti di rape	gr. 150
pane integrale	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
pere	gr. 150

Giovedì

Pranzo

farina di mais	gr. 80
calamari	gr. 10
pomodori pelati	gr. 50
polentina al sugo di pesce	
sogliola surgelata	gr. 100
platessa al forno	
patate	gr. 50
fagiolini	gr. 100
verdure lessate	
pane tipo 0	gr. 70
olio di oliva	gr. 20
arance succo	gr. 150

sup. 43649/17

COMUNE DI RECANATI

12 FEB 2018

MENU' TRADIZIONALE

PROT. 5889

Recanati 07/02/2018

Al Sig. Sindaco del Comune di Recanati

Oggetto: correzioni menù ristorazione scolastica

Sulla scorta del parere fornito dal Dott. Stefano Colletta e sulla base delle indicazioni da Lui fornite, ho apportato alcune correzioni che invio.

Cordiali Saluti.

Dr. Luigi Silvestri

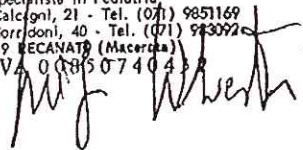
Specialista in Pediatria

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

V. Calcagni 21 - RECANATI

Dott. LUIGI SILVESTRI

MEDICO CHIRURGO
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Specialista in Pediatria
Amb.: Via Calcagni, 21 - Tel. (071) 9851169
Abit.: Via Corridoni, 40 - Tel. (071) 983092
62019 RECANATI (Macerata)
part. IVA 00850740438



Responsabile: DR. LUIGI SILVESTRI - Dietologo

Paziente:

EASYDIET

pranzo scuola materna 6° settimana

La porzione di cuscus precedentemente proposta si riferisce all'alimento "cotto".

Riporto un nuovo schema con la porzione di alimento "crudo" per le materne;
per la scuola primaria: 30 g circa

Le proporzioni tra i nutrienti sono equilibrate:
prot. 20g (13%) lip. 22g (32%) gluc. 90g (55%)

		Pranzo
couscous crudo ↙	Misurino: 1	25 g ←
Pomodori maturi	Porzioni: ½	50 g
Carote	Numero: ¼	20 g
Zucchine	Porzioni: ¼	20 g
Ceci secchi	Porzioni: ¼	10 g
Pasta per pizza (con grasso vegetale), cruda	Porzione: 1	100 g
Pomodoro conserva	Cucchiaini: 5	20 g
Mozzarella	Numero: ¼	20 g
Lattuga	Porzioni: ¼	20 g
Olio di oliva extra vergine	Cucchiaini: 3	15 g
Kiwi	Numero: 1	100 g

Sempre nella 6° settimana ho corretto il pranzo del martedì e giovedì, in cui il pane era sostituito da purè di patate e da patate lesse: ho ridotto a 30 g la porzione di purè e di patata lessa, inserendo il pane nella quantità prevista (40 g mat., 50 g elem.).

Allego il nuovo schema.

Per quanto concerne la diversificazione stagionale del menù, essendo esso molto articolato, ritengo che sia essenzialmente necessario (come già previsto) utilizzare verdure e frutta di stagione. Sarà poi possibile nei periodi più caldi (maggio/giugno) variare pochi piatti:

venerdì 2° sett. minestrone con orzo

lunedì 5° sett. minestrone con farro

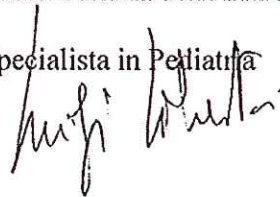
lunedì 8° sett. Grano saraceno con minestra dell'orto

cambiare con pasta al pomodoro al sugo di verdure.

Dr. Luigi Silvestri

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Specialista in Pediatria



Sc. Mat. sett. 6:correzioni

Martedì

Pranzo

pasta di semola	gr. 60
carote	gr. 10
sedano	gr. 10
cipolle	gr. 10
piselli surgelati	gr. 10
besciamella	gr. 10
lasagne vegetariane	
prosciutto crudo magro	gr. 40
di Parma	
patate purea	gr. 30 ←
funghi prataioli	gr. 50
trifolati	
pane integrale	gr. 40 ←
olio di oliva	gr. 15
arance succo	gr. 100

Giovedì

Pranzo

fusilli ai broccoli	
pasta di semola	gr. 60
cavolfiore	gr. 40
pomodori pelati	gr. 40
parmigiano	gr. 5
coniglio magro	gr. 50
al forno	
carote	gr. 50
spinaci	gr. 50
verdure lessate	
patate	gr. 30 ←
(lesse)	
pane integrale	gr. 40 ←
olio di oliva	gr. 15
mandaranci	gr. 100



COMUNE DI RECANATI
PROGRAMMAZIONE
SERVIZI SCOLASTICI

MENSA SCOLASTICA RECANATI
MENU' VEGANO AUTUNNO-INVERNO

COMITATO MENSA RECANATI
E-MAIL: comitatomensarecanati@gmail.com
FACEBOOK: Comitato Mensa Recanati 2017/2019

LUNEDI' 1A Pasta semi int al pomodoro farinata di ceci al rosmarino Insalata mista Frutta	MARTEDI' 1A passato di verdure con farro Polpette ai fagioli Insalata di finocchi arance e olive Frutta	MERCOLEDI' 1A Pasta al ragu' vegetale lenticchie in umido Bietola all'olio Frutta	GIOVEDI' 1A Pasta con crema di ceci daddolata di verdure al forno Carote Julienne Frutta	VENERDI' 1A Orzotto con spinaci burger di cannellini Cavolfiore allo yogurt vegetale Frutta
LUNEDI' 2A Pasta di farro al pesto invernale Crocchette di ceci e carote Spinaci all'agro Frutta	MARTEDI' 2A Passato di legumi, verdure e cereali pizza al pomodoro Insalata mista Frutta	MERCOLEDI' 2A Pasta con ragu' di lenticchie Tortino di verdure Zucca arrosto Frutta	GIOVEDI' 2A Risotto semi int ai funghi piselli in padella pure di patate Frutta	VENERDI' 2A Gnocchi al ragu' vegetale Bastoncini di totu panato con corn flakes Carote Julienne Frutta
LUNEDI' 3A Pasta con sugo di pomodori e olive Cotolette impanate con patate e cannellini Paddellata di verdure al forno Frutta	MARTEDI' 3A Passato di verdure con orzo Crema di ceci Carpaccio di finocchi al limone Torta veg al cacao Frutta	MERCOLEDI' 3A Cous cous al pomodoro Lenticchia e zucca Insalata di cavolo cappuccio carote e arance Frutta	GIOVEDI' 3A Pasta semi int al pesto di spinaci Polpette di funghi e fagioli Bietole e patate Frutta	VENERDI' 3A Riso con crema di porri Farinata di ceci con semi Insalata verde Frutta
LUNEDI' 4A Orzotto ai sapori dell'orto Burger di cannellini Insalata con carote mele e noci Frutta	MARTEDI' 4A Gnocchi al pomodoro Crema di lenticchie rosse Spinaci all'agro Frutta	MERCOLEDI' 4A Pasta semi int ai ragu' lumè Polpettone ai borloti Insalata di finocchi arance e olive Frutta	GIOVEDI' 4A Minestra di farro ceci bietole e funghi Tortino di verdure Pure di cavolfiore Frutta	VENERDI' 4A Pasta al ragu' vegetale Polpettone di lenticchie con salsa di carote Insalata mista Frutta
LUNEDI' 5A Risotto semi int alla milanese Polpette di funghi e fagioli Zucca arrosto Frutta	MARTEDI' 5A Pasta al ragu' vegetale Risotti in padella Bietole e patate Frutta	MERCOLEDI' 5A Pasta semi int con pesto invernale Farinata di ceci al rosmarino Carote Julienne Frutta	GIOVEDI' 5A Pasta di farro al pomodoro Cotolette impanate di patate e cannellini Insalata mista con semi Frutta	VENERDI' 5A Pasta al forno con verdure Daddolata di totu affumicato e lenticchie Spinaci Frutta
LUNEDI' 6A Passato di verdure con orzo Crocchette di ceci e carote Insalata di finocchi arance e olive Frutta	MARTEDI' 6A Gnocchi al pomodoro Crema di ceci Carote Julienne Frutta	MERCOLEDI' 6A Pasta con pesto di spinaci Polpettone di lenticchie in umido Cavolfiore allo yogurt vegetale Frutta	GIOVEDI' 6A Passato di verdure, legumi e cereali Fritta al rosmarino Insalata mista Frutta	VENERDI' 6A Riso con crema di porri Burger di cannellini Spinaci all'agro Frutta
LUNEDI' 7A Pasta al forno con verdure Risotti in padella Patate arrosto Frutta	MARTEDI' 7A Farro ai sapori dell'orto Farinata di ceci con semi Insalata con carote mele e noci Frutta	MERCOLEDI' 7A Orzotto con spinaci Polpettone di lenticchie con salsa di carote Insalata mista con semi Frutta	GIOVEDI' 7A Pasta con crema di ceci Tortino di verdure Insalata di finocchi arance e olive Torta veg alle mele Frutta	VENERDI' 7A Pasta semi int al ragu' vegetale Polpettone di funghi e fagioli Pure di cavolfiore Frutta
LUNEDI' 8A Pasta con pesto invernale Polpette di lenticchie in umido Insalata mista con semi Frutta	MARTEDI' 8A Risotto semi int alla milanese Polpettone ai borloti Spinaci all'agro Frutta	MERCOLEDI' 8A Passato di verdure, legumi e cereali Paddellata di verdure al forno Insalata di cavolo cappuccio, carote e arance Frutta	GIOVEDI' 8A Gnocchi al ragu' vegetale Crema di ceci Carpaccio di finocchi al limone Frutta	VENERDI' 8A Passato di verdure con farro Cotolette impanate di patate e cannellini Carote Julienne Frutta

#VALOREI



COMUNE DI RECANATI
PROGRAMMAZIONE
SERVIZI SCOLASTICI

MENSA SCOLASTICA RECANATI
MENU: VEGANO PRIMAVERA-ESTATE

COMITATO MENSA RECANATI
E-MAIL: comitatomensarecanati@gmail.com
FACEBOOK: Comitato Mensa Recanati 2017/2019

LUNEDI' 1A Pasta semi int con sugo pomodori e olive Coliotele impanate di patate e cannellini Pomodori e cetrioli Frutta	MARTEDI' 1A Farro con pesto di zucchine Crema di lenticchie rosse Carote julienne Frutta	MERCOLEDI' 1A Pasta alla crema di melanzane Farinata di ceci con semi Zucchine trifolate Frutta	GIOVEDI' 1A Pasta ai carciofi Polpettine di lenticchie in umido Insalata mista Frutta	VENERDI' 1A Orzo al pomodoro Burger di miglio e piselli Fagiolini all'aglio Frutta
LUNEDI' 2A Pasta di farro al ragu' vegetale Polpette di lenticchie e melanzane Paddelata di verdure Frutta	MARTEDI' 2A Pasta semi int e piselli Tortino di verdure Insalata verde Frutta	MERCOLEDI' 2A Gnocchi pomodoro e basilico Farinata di ceci con zucchine Spinaci Frutta	GIOVEDI' 2A Riso con carote Croccante di legumi patate arrosto Frutta	VENERDI' 2A Pasta con zucchine Daddolata di tofu affumicato e lenticchie Carote julienne Frutta
LUNEDI' 3A Pasta al limone Crema di ceci Daddolata ai pomodori conditi Frutta	MARTEDI' 3A Orzotto alla milanese Polpettine ai borlotti Insalata mista Frutta	MERCOLEDI' 3A Minestra dell'orto Pizza pomodoro e verdure Carote prezzemolate Frutta	GIOVEDI' 3A Pasta semi int con sugo pomodori e olive Polpettine di lenticchie in umido Pomodori e cetrioli Frutta	VENERDI' 3A Risotto agli spinaci Coliotele impanate patate e cannellini Zucchine al forno Frutta
LUNEDI' 4A Riso con zucchine Burger di cannellini Insalate verde Frutta	MARTEDI' 4A Gnocchi al pomodoro e basilico Crema di piselli Carpaccio di finocchi al limone Torta veg alle mele	MERCOLEDI' 4A Pasta di farro ai carciofi Polpette di lenticchie e melanzane Zucchine trifolate Frutta	GIOVEDI' 4A Pasta semi int con lenticchie rosse Tortino di verdure Carote julienne Frutta	VENERDI' 4A Pasta al ragu' vegetale Croccante di ceci e carote Spinaci all'aglio Frutta
LUNEDI' 5A Risotto ai piselli Verdure gratinate Pomodori e cetrioli Frutta	MARTEDI' 5A Pasta di farro al pesto di basilico Crema di ceci Carote julienne Frutta	MERCOLEDI' 5A Pasta semi int con sugo di pomodoro e olive Coliotele impanate di patate e cannellini Pomodori arrosto Frutta	GIOVEDI' 5A Pasta alla crudaiola Polpettine di lenticchie con salsa di carote Insalata mista Frutta	VENERDI' 5A Pasta con pesto di zucchine Farinata di ceci ai semi Paddelata di verdure estive Frutta
LUNEDI' 6A Pasta al pomodoro e basilico Crema di lenticchie rosse Patate arrosto Frutta	MARTEDI' 6A Orzo con carote Bastoncini di tofu impanato con cornflakes Spinaci Frutta	MERCOLEDI' 6A Pasta con crema di melanzane Croccante di legumi Daddolata di pomodori conditi Frutta	GIOVEDI' 6A Gnocchi al ragu' vegetale Tortino di verdure Fagiolini al vapore Frutta	VENERDI' 6A Risotto con zucchine Polpette di lenticchie e melanzane Carote prezzemolate Frutta
LUNEDI' 7A Pasta semi int ai carciofi Polpettine ai borlotti Pomodori e cetrioli Frutta	MARTEDI' 7A Pasta di farro al ragu' vegetale Croccante di ceci e carote Carpaccio di finocchi al limone Frutta	MERCOLEDI' 7A Orzo al pomodoro Polpettine di lenticchie in umido Insalata mista Frutta	GIOVEDI' 7A Minestra dell'orto Pizza pomodoro e verdure Carote julienne Frutta	VENERDI' 7A Pasta alla norma Farinata di ceci con zucchine Daddolata di pomodori conditi Frutta
LUNEDI' 8A Pasta alla crudaiola Polpette di funghi e fagioli Insalata verde Frutta	MARTEDI' 8A Pasta vegetale Croccante di legumi Pomodori arrosto Frutta	MERCOLEDI' 8A Pasta semi int con pomodoro e basilico Crema di piselli Zucchine al forno Frutta	GIOVEDI' 8A Pasta al limone Burger di cannellini Spinaci Torta veg al cacao	VENERDI' 8A Farro con pesto di zucchine Polpettine di lenticchie con salsa di carote Insalata mista

#/VALOREI

CAPITOLATO MENU' VEGANO

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

1 SETTIMANA

LUNEDI' Materne Elementari Medie

Pasta di grano duro semintegrale gr. 60 gr. 90 gr. 110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Olive sott'olio gr.10 gr.10 gr.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45

Patate gr.70 gr.90 gr.110

Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20

Cetrioli gr.70 gr.70 gr.70

Pomodori da insalata gr.80 gr.80 gr.80

Olio di oliva gr.20 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banana gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Farro gr.60 gr.90 gr.120

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Mandorle gr.10 gr.10 gr.10

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.25

Lenticchie rosse gr.25 gr.30 gr.35

Tahin gr.10 gr.10 gr.10

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Melanzane gr.20 gr.20 gr.20
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Prezzemolo gr.3 gr.3 gr.3
Zucchine gr.100 gr.100 gr.100
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Prezzemolo gr.3 gr.3 gr.3
Olio di oliva gr.10 gr. 15 gr.15
Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30
Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5
Semi di girasole e zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Pasta di grano duro gr.60 gr.90 gr.110
Carciofi gr.20 gr.20 gr.20
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Uva gr.100 gr.100 gr.100

VENERDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120

Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Fagiolini gr.100 gr.100 gr.100
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.15 gr.15 gr.20
Miglio gr.15 gr.20 gr.20
Cous cous gr.10 gr.15 gr.15
Piselli gr.60 gr.70 gr.80
Curcuma gr.3 gr.3 gr.3
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Albicocche gr.100 gr.100 gr.100

2 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Lenticchie gr.30 gr.35 gr.40
Melanzane gr.40 gr.50 gr.50
Carota gr.20 gr.20 gr.20
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Zucchine gr.50 gr.50 gr.50
Patate gr.30 gr.30 gr.30
Melanzane gr.50 gr.50 gr.50
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

Piselli gr.50 gr.50 gr.50

Patate gr.40 gr.50 gr.60

Zucchine gr.30 gr.35 gr.40

Carote gr.30 gr.35 gr.40

Pangrattato q.b. q.b. q.b.

Odori q.b. q.b. q.b.

Lattuga gr.50 gr.50 gr.100

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Arancia gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Basilico gr.3 gr.3 gr.3

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Spinaci gr.50 gr.80 gr.100

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Riso gr.60 gr.90 gr.120

Carote gr.100 gr.100 gr.100

Odori q.b. q.b. q.b.

Ceci secchi gr.10 gr.15 gr.20

Fagioli secchi gr.10 gr.15 gr.20

Lenticchie secche gr.10 gr.15 gr.20

Patate gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato q.b. q.b. q.b.

Patate gr.100 gr.100 gr.100

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pesca gr.120 gr.120 gr.120

VENEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Tofu affumicato gr.40 gr.50 gr.50

Lenticchie gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banana gr.100 gr.100 gr.100

3 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Succo di limone ml.10 ml.10 ml.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Ceci gr.25 gr.30 gr.35

Tahin gr.10 gr.10 gr.10

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Pomodori da insalata gr.100 gr.100 gr.100

Olio di oliva gr. 20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Zafferano q.b. q.b. q.b.

Fagioli borlotti gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pera gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pastina gr.35 gr.40 gr.50

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Zucchine gr.10 gr.10 gr.10

Patate gr.10 gr.10 gr.10

Sedano/porro/carote gr.30 gr.30 gr.30

Pomodori pelati gr.10 gr.10 gr.10

Olio gr.5 gr.5 gr.5

Pasta per pizza gr.120 gr.140 gr.160

Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50

Funghi prataioli gr.20 gr.20 gr.20

Melanzane gr.20 gr.20 gr.20

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Carote gr.150 gr.150 gr.150

Prezzemolo q.b. q.b. q.b.

Aglione q.b. q.b. q.b.

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Olive sott'olio gr.10 gr.10 gr.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Cetrioli gr.70 gr.70 gr.70

Pomodori da insalata gr.80 gr.80 gr.80

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Albicocche gr.100 gr.100 gr.100

VENERDI'

Riso gr.60 gr.90 gr.110

Spinaci gr.20 gr.30 gr.40

Zucchine gr.150 gr.150 gr.150

Odori q.b. q.b. q.b.

Olio di oliva gr.10 gr.15 gr.15

Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45

Patate gr.70 gr.90 gr.110

Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Uva gr.100 gr.100 gr.100

4 SETTIMANA

LUNEDI'

Riso gr.50 gr.70 gr.90
Zucchine gr.80 gr.80 gr.80
Fagioli cannellini gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , carota gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Basilico gr.3 gr.3 gr.3
Piselli gr.25 gr.30 gr.35
Tahin gr.10 gr.10 gr.10
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Finocchi gr.100 gr.100 gr.150
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Torta veg alle mele gr.50 gr.60 gr.60

MERCOLEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110

Carciofi gr.20 gr.20 gr.20
Lenticchie gr.30 gr.35 gr.40
Melanzane gr.40 gr.50 gr.50
Carota gr.20 gr.20 gr.20
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Zucchine gr.100 gr.100 gr.100
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Prezzemolo gr.3 gr.3 gr.3
Olio di oliva gr.20 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110
Lenticchie rosse gr.30 gr.30 gr.30
Patate gr.40 gr.50 gr.60
Zucchine gr.30 gr.35 gr.40
Carote gr.30 gr.35 gr.40
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Odori q.b. q.b. q.b.
Carote gr.100 gr.150 gr.150
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10

Ceci gr.30 gr.35 gr.40
Carota gr.40 gr.50 gr.50
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Aglione gr.3 gr.3 gr.3
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Arancia gr.150 gr.150 gr.150

5 SETTIMANA

LUNEDI'

Riso gr.50 gr.70 gr.90
Piselli gr.50 gr.50 gr.50
Verdure miste di stagione gr.100 gr.120 gr.130
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Olio di oliva gr.20 gr.20 gr.20
Pomodori da insalata gr.80 gr.80 gr.80
Cerioli gr.70 gr.70 gr.70
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110
Pesto senza parmigiano gr.10 gr.10 gr.15
Ceci gr.25 gr.30 gr.35
Tahin gr.10 gr.10 gr.10
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Carote gr.100 gr.150 gr.150
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr. 60 gr. 90 gr. 110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Olive sott'olio gr.10 gr.10 gr.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45

Patate gr.70 gr.90 gr.110

Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20

Pomodori da insalata gr.50 gr.50 gr.50

Pangrattato gr.10 gr.10 gr.10

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pera gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Sedano gr.20 gr.20 gr.20

Pomodoro da insalata gr.30 gr.30 gr.30

Carota gr.20 gr.20 gr.20

Basilico gr.3 gr.3 gr.3

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.25

Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Carote gr.30 gr.30 gr.30

Aglio gr.3 gr.3 gr.3

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Uva gr.100 gr.100 gr.100

VENERDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Mandorle gr.10 gr.10 gr.10

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Aglio gr.3 gr.3 gr.3

Zucchine gr.50 gr.50 gr.50

Patate gr.30 gr.30 gr.30

Melanzane gr.50 gr.50 gr.50

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Semi di girasole e zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Albicocche gr.100 gr.100 gr.100

6 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Basilico gr.3 gr.3 gr.3

Lenticchie rosse gr.25 gr.30 gr.35

Tahin gr.10 gr.10 gr.10

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Patate gr.50 gr.100 gr.100
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120
Carote gr.100 gr.100 gr.100
Odori q.b. q.b. q.b.
Tofu gr.80 gr.100 gr.110
Farina 0 gr.5 gr.10 gr.10
Latte vegetale ml.10 ml.10 ml.10
Corn flakes gr.10 gr.15 gr.15
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.50 gr.50 gr.50
Arance gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Melanzane gr.20 gr.20 gr.20
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Prezzemolo gr.3 gr.3 gr.3
Ceci secchi gr.10 gr.15 gr.20
Fagioli secchi gr.10 gr.15 gr.20
Lenticchie secche gr.10 gr.15 gr.20
Patate gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Pomodori da insalata gr.100 gr.100 gr.100
Olio di oliva gr. 15 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Cipolle gr.10 gr.10 gr.10

Sedano gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Patate gr.40 gr.50 gr.60

Zucchine gr.30 gr.35 gr.40

Carote gr.30 gr.35 gr.40

Pangrattato q.b. q.b. q.b.

Odori q.b. q.b. q.b.

Fagiolini gr.150 gr.150 gr.150

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banane gr.100 gr.100 gr.100

VENERDI'

Riso gr.60 gr.90 gr.120

Zucchine gr.30 gr.30 gr.30

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Lenticchie gr.30 gr.35 gr.40

Melanzane gr.40 gr.50 gr.50

Carota gr.20 gr.20 gr.20

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Carote gr.150 gr.150 gr.150

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pesca gr.120 gr.120 gr.120

7 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

Carciofi gr.20 gr.20 gr.20

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Pomodori da insalata gr.80 gr.80 gr.80

Cetrioli gr.70 gr.70 gr.70

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Fagioli borlotti gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Cipolle gr.10 gr.10 gr.10

Sedano gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Finocchi gr.100 gr.100 gr.150

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Ceci gr.30 gr.35 gr.40

Carota gr.40 gr.50 gr.50

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pera gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120

Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50

.Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pastina gr.35 gr.40 gr.50

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Zucchine gr.10 gr.10 gr.10

Patate gr.10 gr.10 gr.10

Sedano/porro/carote gr.30 gr.30 gr.30

Pomodori pelati gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Pasta per pizza gr.120 gr.140 gr.160

Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50

Funghi prataioli gr.20 gr.20 gr.20

Melanzane gr.20 gr.20 gr.20

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Albicocche gr.100 gr.100 gr.100

VENERDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Melanzane gr. 20 gr.20 gr.20

Cipolla gr.20 gr.20 gr.20
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Pomodori da insalata gr.100 gr.100 gr.100
Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30
Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5
Zucchine gr.20 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Uva gr.100 gr.100 gr.100

8 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Zucchine gr.20 gr.20 gr.20
Sedano gr.20 gr.20 gr.20
Pomodoro da insalata gr.30 gr.30 gr.30
Carota gr.20 gr.20 gr.20
Basilico gr.3 gr.3 gr.3
Fagioli neri gr.40 gr.50 gr.60
Funghi prataioli gr.20 gr.30 gr.30
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Riso gr.60 gr.90 gr.120
Piselli gr.20 gr.20 gr.20
Fagiolini gr.20 gr.20 gr.20

Zucchine, melanzane gr.20+20 gr.20+20 gr.20+20

Pomodori da insalata gr.20 gr.20 gr.20

Ceci secchi gr.10 gr.15 gr.20

Fagioli secchi gr.10 gr.15 gr.20

Lenticchie secche gr.10 gr.15 gr.20

Patate gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato q.b. q.b. q.b.

Pomodori da insalata gr.50 gr.50 gr.50

Pangrattato gr.10 gr.10 gr.10

Olio di oliva gr.10 gr.15 gr.15

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pesca gr.120 gr.120 gr.120

MERCOLEDI'

Pasta di grano duro semintegrale semola gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Basilico gr.3 gr.3 gr.3

Piselli gr.25 gr.30 gr.35

Tahin gr.10 gr.10 gr.10

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Zucchine gr.150 gr.150 gr.150

Odori q..b. q.b. q.b.

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Succo di limone ml.10 ml.10 ml.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Fagioli cannellini gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , carota gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Spinaci gr.50 gr.80 gr.100

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Torta veg al cacao gr.50 gr.60 gr.60

VENERDI'

Farro gr.60 gr.90 gr.120

Zucchine gr.20 gr.20 gr.20

Mandorle gr.10 gr.10 gr.10

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Carote gr.30 gr.30 gr.30

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

MENU' AUTUNNO/INVERNO

1 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5
Rosmarino q.b. q.b. q.b.
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Arance gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Farro gr.30 gr.40 gr.50
Bietola gr.10 gr.10 gr.10
Patata gr.10 gr.10 gr.10
Cavolo verza gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Porri gr.10 gr.10 gr.10
Pomodori pelati gr. 10 gr.10 gr.10
Odori q.b. q.b. q.b.
Finocchi gr.80 gr.80 gr.120
Olive gr.10 gr.10 gr.10
Arance gr.20 gr.20 gr.20
Fagioli neri gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

MERCOLEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60
Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30
Bietola gr.100 gr.120 gr.130
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110
Ceci gr.30 gr.40 gr.50
Odori q.b. q.b. q.b.
Carote gr.100 gr.150 gr.150
Verdure miste di stagione gr.100 gr.120 gr.130
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120
Spinaci gr.30 gr.30 gr.40
Cavolfiore gr.100 gr.100 gr.100
Yogurt vegetale gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20
Fagioli cannellini gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , carota gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pere gr.150 gr.150 gr.150

2 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110

broccoli gr.20 gr.20 gr.20

Mandorle gr.10 gr.10 gr.10

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Ceci gr.30 gr.35 gr.40

Carota gr.40 gr.50 gr.50

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Spinaci gr.50 gr.80 gr.100

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Cereale (riso/orzo/farro) g.10 gr.15 gr.20

Fagioli gr.10 gr.15 gr.20

Pomodori pelati gr.10 gr.10 gr.10

Bietola gr.10 gr.10 gr.10

Patata gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Porri gr.10 gr.10 gr.10

Odori q.b. q.b. q.b.

Pasta per pizza gr.120 gr.140 gr.160

Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mandarini gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.80 gr.110
Lenticchie gr.30 gr.30 gr.30
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Zucca gr.100 gr.100 gr.100
Patate gr.40 gr.50 gr.60
Verza o cavolfiore gr.30 gr.35 gr.40
Carote gr.30 gr.35 gr.40
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Odori q.b. q.b. q.b.
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Riso semintegrale gr.60 gr.90 gr.120
Funghi prataioli gr.20 gr.30 gr.30
Piselli gr.120 gr.120 gr.120
Odori q.b. q.b. q.b.
Patate lesse gr.50 gr.100 gr.100
Noce moscata q.b. q.b. q.b.
Latte vegetale q.b. q.b. q.b.
Lievito alimentare il scaglie gr.5 gr.5 gr.5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.50 gr.50 gr.50

Pera gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Cipolle gr.10 gr.10 gr.10

Sedano gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Tofu gr.80 gr.100 gr.110

Farina 0 gr.5 gr.10 gr.10

Latte vegetale ml.10 ml.10 ml.10

Corn flakes gr.10 gr.15 gr.15

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

3 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr. 60 gr. 90 gr. 110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Olive sott'olio gr.10 gr.10 gr.10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Verdure di stagione gr.100 gr.120 gr.130

Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45

Patate gr.70 gr.90 gr.110

Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banane gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Orzo gr.30 gr.40 gr.50

Bietola gr.10 gr.10 gr.10

Patata gr.10 gr.10 gr.10

Cavolo verza gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Porri gr.10 gr.10 gr.10

Pomodori pelati gr. 10 gr.10 gr.10

Odori q.b. q.b. q.b.

Ceci gr.25 gr.30 gr.35

Tahin gr.10 gr.10 gr.10

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Finocchi gr.100 gr.100 gr.150

Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Torta veg al cacao gr.50 gr.60 gr.60

MERCOLEDI'

Cous cous gr.60 gr.80 gr.90

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Lenticchie gr.35 gr.40 gr.45

Zucca gr.50 gr.50 gr.50

Cavolo cappuccio gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Arance gr.20 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

Spinaci surgelati gr.50 gr.50 gr.50

Pinoli gr.3 gr.3 gr.3

Olio gr.5 gr.5 gr.5

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Bietola gr.50 gr.100 gr.100

Patate gr.100 gr.100 gr.100

Fagioli gr.40 gr.50 gr.60

Funghi prataioli gr.20 gr.30 gr.30

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Arance gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Riso gr.60 gr.90 gr.110

Porri gr.50 gr.50 gr.50

Latte vegetale gr.20 gr.20 gr.20

Odori q.b. q.b. q.b.

Lattuga gr.50 gr.50 gr.100

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Semi di girasole e zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Pera gr.150 gr.150 gr.150

4 SETTIMANA

LUNEDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.110
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carota gr.20 gr.20 gr.20
Cipolla gr.20 gr.20 gr.20
Odori q.b. q.b. q.b.
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Mela gr.20 gr.20 gr.20
Noci gr.5 gr.5 gr.5
Fagioli cannellini gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , carota gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mandarini gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Lenticchie rosse gr.25 gr.30 gr.35
Tahin gr.10 gr.10 gr.10
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

MERCOLEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110
Pomodori pelati gr.80 gr.80 gr.80
Panna vegetale gr.20 gr.20 gr.20

Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Fagioli borlotti gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglione gr.3 gr.3 gr.3
Finocchi gr.80 gr.80 gr.120
Olive gr.10 gr.10 gr.10
Arance gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.10 gr.15 gr.15
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Farro gr.50 gr.70 gr.90
Ceci gr.30 gr.35 gr.40
Bietola gr.20 gr.20 gr.20
Funghi prataioli gr.20 gr.20 gr.20
Cavolfiore gr.100 gr.100 gr.100
Patate gr.50 gr.50 gr.50
Noce moscata q.b. q.b. q.b.
Latte vegetale q.b. q.b. q.b.
Patate gr.40 gr.50 gr.60
Verza o cavolfiore gr.30 gr.35 gr.40
Carote gr.30 gr.35 gr.40
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Odori q.b. q.b. q.b.
Olio di oliva gr. 20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Carote gr.30 gr.30 gr.30
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

5 SETTIMANA

LUNEDI'

Riso semintegrale gr.50 gr.70 gr.90
Cipolla gr.20 gr.20 gr.20
Zafferano q.b. q.b. q.b.
Zucca gr.100 gr.100 gr.100
Fagioli neri gr.40 gr.50 gr.60
Funghi prataioli gr.20 gr.30 gr.30
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Arance gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Pasta di grano duro gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Cipolle gr.10 gr.10 gr.10

Sedano gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Piselli gr.120 gr.120 gr.120

Bietola gr.50 gr.100 gr.100

Patate gr.100 gr.100 gr.100

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Banane gr.100 gr.100 gr.100

MERCOLEDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110

broccoli gr.20 gr.20 gr.20

Mandorle gr.10 gr.10 gr.10

Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Rosmarino q.b. q.b. q.b.

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Pasta di farro gr.60 gr.90 gr.110

Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Semi di girasole e di zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5
Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45
Patate gr.70 gr.90 gr.110
Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Porri gr.20 gr.20 gr.20
Cavolo cappuccio gr.20 gr.20 gr.20
Panna vegetale gr.20 gr.20 gr.20
Pangrattato gr.10 gr.10 gr.10
Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5
Tofu affumicato gr.40 gr.50 gr.50
Lenticchie gr.20 gr.25 gr.30
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

6 SETTIMANA

LUNEDI'

Orzo gr.30 gr.40 gr.50
Bietola gr.10 gr.10 gr.10
Patata gr.10 gr.10 gr.10

Cavolo verza gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Porri gr.10 gr.10 gr.10
Pomodori pelati gr. 10 gr.10 gr.10
Odori q.b. q.b. q.b.
Ceci gr.30 gr.35 gr.40
Carota gr.40 gr.50 gr.50
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Finocchi gr.80 gr.80 gr.120
Olive gr.10 gr.10 gr.10
Arance gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Ceci gr.25 gr.30 gr.35
Tahin gr.10 gr.10 gr.10
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Carote gr.100 gr.150 gr.150
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mandarini gr.150 gr.150 gr.150

MERCOLEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Spinaci surgelati gr.50 gr.50 gr.50

Pinoli gr.3 gr.3 gr.3
Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5
Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Cavolfiore gr.100 gr.100 gr.100
Yogurt vegetale gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

GIOVEDI'

Cereale (riso/orzo/farro) g.10 gr.15 gr.20
Fagioli gr.10 gr.15 gr.20
Pomodori pelati gr.10 gr.10 gr.10
Bietola gr.10 gr.10 gr.10
Patata gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Porri gr.10 gr.10 gr.10
Odori q.b. q.b. q.b.
Pasta per pizza gr.120 gr.140 gr.160
Pomodori pelati gr.50 gr.50 gr.50
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr. 20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Riso gr.60 gr.80 gr.100

Porri gr.50 gr.50 gr.50
Latte vegetale gr.20 gr.20 gr.20
Odori q..b. q.b. q.b.
Fagioli cannellini gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , carota gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.10 gr.15 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

7 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
Porri gr.20 gr.20 gr.20
Cavolo cappuccio gr.20 gr.20 gr.20
Panna vegetale gr.20 gr.20 gr.20
Pangrattato gr.10 gr.10 gr.10
Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5
Piselli gr.120 gr.120 gr.120
Patate gr.100 gr.100 gr.100
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banane gr.100 gr.100 gr.100

MARTEDI'

Farro gr.60 gr.90 gr.110
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carota gr.20 gr.20 gr.20
Cipolla gr.20 gr.20 gr.20

Odori q.b. q.b. q.b.

Farina di ceci gr.20 gr.25 gr.30

Olio di oliva gr.5 gr.5 gr.5

Semi di girasole e zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Mela gr.20 gr.20 gr.20

Noci gr.5 gr.5 gr.5

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

MERCOLEDI'

Orzo gr.60 gr.90 gr.120

Spinaci gr.30 gr.30 gr.40

Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60

Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20

Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10

Carote gr.30 gr.30 gr.30

Aglione gr.3 gr.3 gr.3

Lattuga gr.50 gr.50 gr.50

Carote gr.20 gr.20 gr.20

Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20

Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Mela gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Pasta di grano duro gr. 60 gr. 90 gr. 110

Ceci gr.30 gr.40 gr.50

Odori q.b. q.b. q.b.

Patate gr.40 gr.50 gr.60
Verza o cavolfiore gr.30 gr.35 gr.40
Carote gr.30 gr.35 gr.40
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Odori q.b. q.b. q.b.
Finocchi gr.80 gr.80 gr.120
Olive gr.10 gr.10 gr.10
Arance gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.15 gr.20 gr.20
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Torta veg alle mele gr.50 gr.60 gr.60

VENERDI'

Pasta di grano duro semintegrale gr.60 gr.90 gr.110
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Fagioli gr.40 gr.50 gr.60
Funghi prataioli gr.20 gr.30 gr.30
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglio gr.3 gr.3 gr.3
Cavolfiore gr.100 gr.100 gr.100
Patate gr.50 gr.50 gr.50
Latte vegetale q.b. q.b. q.b.
Noce moscata q.b. q.b. q.b.
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

8 SETTIMANA

LUNEDI'

Pasta di semola gr.60 gr.90 gr.110
broccoli gr.20 gr.20 gr.20
Mandorle gr.10 gr.10 gr.10
Lievito alimentare in scaglie gr.5 gr.5 gr.5
Aglione gr.3 gr.3 gr.3
Lenticchie gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Pomodori pelati gr.30 gr.30 gr.30
Cipolla gr.10 gr.10 gr.10
Lattuga gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Radicchio verde gr.10 gr.20 gr.20
Semi di girasole e di zucca gr.5+5 gr.5+5 gr.5+5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mandarini gr.150 gr.150 gr.150

MARTEDI'

Riso semintegrale gr.60 gr.80 gr.100
Cipolla gr.20 gr.20 gr.20
Zafferano q.b q.b. q.b.
Spinaci gr.50 gr.80 gr.100
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Fagioli borlotti gr.40 gr.50 gr.60
Pangrattato gr.10 gr.15 gr.20
Cipolla , sedano gr.10+10 gr.10+10 gr.10+10
Aglione gr.3 gr.3 gr.3
Olio di oliva gr. 20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Banana gr.100 gr.100 gr.100

MERCOLEDI'

Cereale (riso/orzo/farro) g.10 gr.15 gr.20
Fagioli gr.10 gr.15 gr.20
Pomodori pelati gr.10 gr.10 gr.10
Bietola gr.10 gr.10 gr.10
Patata gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Porri gr.10 gr.10 gr.10
Odori q.b. q.b. q.b.
Verdure miste di stagione gr.100 gr.120 gr.130
Pangrattato q.b. q.b. q.b.
Cavolo cappuccio gr.50 gr.50 gr.50
Carote gr.20 gr.20 gr.20
Arance gr.20 gr.20 gr.20
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Pera gr.150 gr.150 gr.150

GIOVEDI'

Gnocchi di patate gr.90 gr.240 gr.300
Pomodori pelati gr.100 gr.100 gr.100
Cipolle gr.10 gr.10 gr.10
Sedano gr.10 gr.10 gr.10
Carote gr.10 gr.10 gr.10
Ceci gr.25 gr.30 gr.35
Tahin gr.10 gr.10 gr.10
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Finocchi gr.100 gr.100 gr.150
Succo di limone ml.5 ml.5 ml.5
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25
Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50
Mela gr.150 gr.150 gr.150

VENERDI'

Farro gr.30 gr.40 gr.50

Bietola gr.10 gr.10 gr.10

Patata gr.10 gr.10 gr.10

Cavolo verza gr.10 gr.10 gr.10

Carote gr.10 gr.10 gr.10

Porri gr.10 gr.10 gr.10

Pomodori pelati gr. 10 gr.10 gr.10

Odori q.b. q.b. q.b.

Carote gr.100 gr.150 gr.150

Fagioli cannellini gr.30 gr.40 gr.45

Patate gr.70 gr.90 gr.110

Pangrattato gr.10 gr. 15 gr. 20

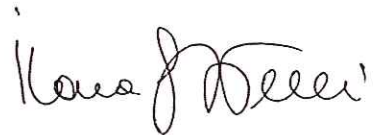
Olio di oliva gr.20 gr.25 gr.25

Pane semintegrale gr.30 gr.40 gr.50

Kiwi gr.100 gr.100 gr.100

D.ssa Ilaria Silvestrini

Biologa nutrizionista





Comune
di Recanati



recanati
città dell'infinito



CITTA' DI RECANATI

COMUNE DI MONTELUPONE

MENÙ MONTELUPONE

Introduzione alle tabelle dietetiche

Le tabelle dietetiche da adottare nella refezione scolastica mirano ad assicurare un adeguato apporto calorico giornaliero che in media, per la fascia di età da tre a sei anni, si aggira attorno alle 1.750 calorie, in quella tra sette e nove anni, attorno alle 1.900-2.000 calorie, nella fascia tra dieci e dodici anni, tra le 2.000 e le 2.250 calorie e, infine, in quella compresa tra i tredici e i quindici anni, tra le 2.150 e 2.550 calorie (come da tabella di seguito riportata).

Il pasto a scuola dovrà garantire mediamente un apporto energetico pari al 40% circa del fabbisogno giornaliero.

I menù proposti sono strutturati cercando di variare il più possibile le offerte alimentari, compatibilmente con le problematiche dell'utenza.

E' previsto un menù autunno-invernale ed un menù primaverile-estivo, anche se è auspicabile che le variazioni delle proposte all'interno del menù si susseguano più frequentemente.

Il menù base, comprensivo di acqua minerale, dovrà essere generalmente composto da:

- un primo piatto a base di cereali condito prevalentemente con verdure o legumi;
- un secondo piatto a base di carne, o pesce, o uova, o formaggio, o salumi, o legumi, o combinazioni di detti ingredienti con verdure o tuberi;
- un contorno a base di verdure cotte o crude o tuberi;
- Frutta, o yogurt o dessert.

Si sottolinea l'importanza dell'intervento educativo in ambito nutrizionale, sia da parte degli insegnanti che dei genitori, che sono invitati a limitare le richieste di variazione del menù nei soli casi in cui sia stata diagnosticata una patologia effettiva di tipo allergico o intolleranza a determinati alimenti.

APPORTO CALORICO GIORNALIERO

3-6 ANNI	Maschi	1150	---	1750	Calorie
" "	Femmine	1100	---	1700	Calorie
7-9 ANNI	Maschi	1600	---	2200	Calorie
" "	Femmine	1400	---	2000	Calorie
10-12 ANNI	Maschi	1800	---	2300	Calorie
" "	Femmine	1600	---	2100	Calorie
13-15 ANNI	Maschi	2200	---	2500	Calorie
" "	Femmine	1800	---	2200	Calorie

ELENCO DELLE PREPARAZIONI INSERIBILI NEL MENU'

PASTA:

Al pomodoro, con verdure di stagione, all' olio, con besciamella(1) e pomodoro o verdure, con pesto alla genovese, con ragù di verdure o di legumi.

RISO O RISOTTO:

alla parmigiana, al pomodoro, alle verdure di stagione (radicchio, zucca, zucchine, pomodoro, ecc.), ai piselli, agli aromi (rosmarino, salvia, basilico, timo, origano, maggiorana, ecc.). E' possibile usare la panna per mantecare.

LASAGNE:

al forno con ragù di carne o vegetariano e besciamella, pasta pasticciata, cannelloni con ragù e besciamella, cannelloni con ricotta e verdure, pasta o gnocchi con ragù di carne. In alternativa pasta con besciamella e carne a parte.

MINESTRE:

in brodo di carne, in brodo vegetale, creme di verdura (di carote, patate, piselli, zucca, ecc.), passato di verdura, minestra di fagioli, minestra di legumi singoli o misti (ceci, lenticchie, ecc...). Per le minestre si possono usare pasta, riso, orzo, farro, semolino, o crostini di pane tostato

GNOCCHI:

di patate: ragù, pomodoro, bianchi con carne a parte.

PIZZA:

margherita, con patate e formaggio, con verdure e mozzarella. Può essere consumata da sola con un contorno e mezza razione di prosciutto oppure, può essere ridotta quantitativamente del 10% ed essere preceduta da una minestra o da una crema di verdure.

MANZO: (non più di una volta a settimana)

bollito, arrosto, in polpette, a scaloppa, brasato, ai ferri, spezzatino, in ragù, con verdure, in polpettone bollito o al forno.

POLLO: (non più di un volta a settimana)

arrosto o in umido

PETTI DI POLLO O DI TACCHINO, MAIALE, CONIGLIO: (non più di una volta a settimana)

scaloppina al limone o al vino, ai ferri, alla pizzaiola, al latte, a bocconcino, con verdure, arrosto, impanato, in polpette o polpettone, in involtino, a spiedino.

UOVA : (non più di una volta alla settimana)

in frittata al forno.

PESCE: *(almeno una volta a settimana)*

bollito, in umido, al forno, ai ferri, impanato, in sughi per condire i primi piatti (con secondo a base vegetale o di ricotta), in insalata.

LEGUMI: *(auspicabilmente una volta a settimana)*

in minestre, piatti unici, crocchette o tal quali o sotto forma di salse ad accompagnare preparazioni a base di cereali.

VERDURE CRUDE: *(almeno 3 volte a settimana)*

di stagione.

VERDURE COTTE: *(almeno 3 volte a settimana)*

gratinate, al tegame, bollite, a vapore

PATATE: *(non più di una volta a settimana)*

al forno, bollite, purea, in umido, al latte e rosmarino.

DOLCI: *(al massimo una volta a settimana al posto della frutta biologica)*

crostata, ciambellone, torta allo yogurt, torta di ricotta, torta di carote, torta di mele, gelato.

FRUTTA:

Fresca, cotta, macedonia, frullato, spremuta.

DESSERT: *(al massimo una volta a settimana in sostituzione della frutta)*

yogurt alla frutta biologico, mousse di frutta.

(1) La besciamella va preparata con latte, farina, sale, eventualmente noce moscata, senza burro (è vietato l'uso di prodotti industriali).

GRAMMATURE SCUOLA MATERNA - ELEMENTARE - MEDIA

Tipo alimento	Scuola materna		Scuola elementare		Scuola media	
	g. a crudo	g. in distribuzione	g. a crudo	g. in distribuzione	g. a crudo	g. in distribuzione
Pane	//	40	//	60	//	90
Pasta o riso asciutti	60	110/120	70	130-140	80	170
Pasta/riso/altri cereali in brodo o crostini	40	80	45	90	50	100
Gnocchi di patate	170	190	200	230	220	250
Tortelli/tortelloni asciutti	130	180	150	200	170	230
Lasagne	//	180	//	200	//	230
Minestrone senza pastina/crema di verdure	//	220	//	250	//	250
Pizza margherita come 1° piatto	//	100	//	130	//	160
Legumi come ingrediente	25	50	35	65	45	75
Olio per condire primi bianchi	//	3/4	//	3-5	//	5
Parmigiano Reggiano	//	5	//	5-8	//	10
Sughi vari	//	50	//	50	//	70
Parmigiano reggiano da pasto	//	35	//	40	//	50
Carni per arrosto	85	60/65	100	70-75	130	75-80
Carni per scaloppa	70	60	80	65	90-100	75
Carni per cotoletta	65	75(impanata)	70	90(impanata)	90	100(impanata)
Coscia di pollo con osso	150	130	180	150	220	180
Spezzatino	100	130(al sugo)	130	150(al sugo)	140	170(al sugo)
Polpette	80	65/70	90	70-75	100	80-85
Pesce	110	90	130	100	150	120
Tonno	//	30	//	90	//	100
Formaggio da pasto molle	//	50	//	80	//	100
Prosciutto cotto	//	50-60	//	60-70	//	80-90
Prosciutto crudo	//	40	//	50	//	60
Uova pastorizzate per frittata	50	80(frittata)	75	100(frittata)	100	140(frittata)
Frittata e formaggio	//	40+30	//	50+50	//	70+60
Provolone dolce + Prosciutto arrosto	//	20+30	//	25+35	//	30+40
Bresaola + Parmigiano	//	30+10	//	35+15	//	40+20
Insalata	//	50	//	80	//	100
Verza cruda	//	40	//	50	//	70
Carote/finocchi crudi	//	80	//	80-100	//	100
Pomodori crudi	//	100	//	150	//	150
Patate arrostite/lesse*	//	100	//	130	//	180
Fagiolini/carote/spinaci/cotti	//	80	//	100	//	120
Piselli	//	80	//	80/90(al sugo)	//	80-90(al sugo)
Legumi in insalata	//	60	//	100	//	120
Verdure gratinate	//	130	//	150	//	180
Olio per condire	//	10	//	15	//	15
Frutta	150	120	200	150	200	160-170
Yogurt (125 gr.)	//	1 vasetto	//	1 vasetto	//	1 vasetto
Dolce da forno	//	40	//	50	//	60
Spremuta	//	150	//	180	//	180
Gelato	//	80	//	100	//	100

* quando nel menù sono presenti le patate si può ridurre la quantità di pane di 10 gr.

MENU' INVERNALE

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Fettine alla pizzaiola carote all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne Maiale gratinato insalata Frutta di stagione	Pasta alle vongole Platessa alla mugnaia patate lesse Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto Zucchine gratinate Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Petto di pollo al forno Insalata verde Mela

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con pasta Mozzarella o stracchino Insalata Mista Frutta di stagione	Fusilli olio e parmigiano Spezzatino di vitello al pomodoro Bieta all'olio Ciambellone al cacao	Pasta al forno Prosciutto crudo Insalata di finocchi Frutta di stagione	Pasta e piselli uova strapazzate Insalata Frutta di stagione	Pasta al Tonno Bastoncini di Pesce Spinaci Frutta di stagione

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso e lenticchie Maiale gratinato Carote Julienne Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Mozzarella Insalata Frutta di stagione	Pasta al Pesto Coscette di pollo Spinaci crostatina alla marmellata	Pasta al pomodoro Tacchino al Forno Purea di patate Frutta di stagione	Pennette ai carciofi (bianco) Filetto di platessa panato Patate al Forno Frutta di stagione

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al Pesto Prosciutto cotto Zucchine gratinate Yogurt alla frutta	Pasta alla Siciliana Petto di tacchino agli aromi Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al Ragù vegetale Roast-beef Carote Julienne Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Filetti di platessa con patate Patate Frutta di stagione	Pasta alla boscaiola Polpette al sugo Finocchi Frutta di stagione

MENU' ESTIVO

PRIMA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta olio e parmigiano Petto di pollo al limone Carote Julienne Frutta di stagione	Pasta alle zucchine Prosciutto crudo insalata Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Mozzarella Zucchine gratinate Macedonia di frutta	Pasta e piselli Filetto di platessa gratinato Insalata verde Frutta di stagione
SECONDA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto al ragù di carne italoico Patate arrosto Frutta di stagione	Pasta al Ragù vegetale Polpette Insalata Ciambelline al cacao	Pasta con piselli Petto di pollo panato Carote Flangè Frutta di stagione	Pasta zucchine e gamberetti (bianca) Bastoncini di Pesce Pomodori Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Prosciutto cotto Insalata Mista Frutta di stagione
TERZA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al ragù di carne Cosce di pollo Insalata mista Frutta di stagione	Pasta alle verdure Caprese con pomodori Frutta di stagione	Pasta al fomo Maiale gratinato Carote Julienne Crostatà	Pasta al pomodoro Tacchino con pomodorini e parmigiano Insalata Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Bastoncini Patate lesse Frutta di stagione
QUARTA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta pomodoro e basilico Mozzarella Carote Julienne Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne Petto di tacchino agli aromi Insalata mista Frutta di stagione	Pasta alle zucchine Vitello arrosto Insalata Frutta di stagione	Insalata di riso Pollo al Forno Pomodori Frutta di stagione	Pasta al prosciutto e piselli (bianca) Frittata Patate arrosto Frutta di stagione