RICETTARIO CON GRAMMATURE ED ALLERGENI - MENÙ AUTUNNO-INVERNO SCUOLE MATERNE ED ELEMENTARI

GESTIONE SERVIZI TERRITORIALI - GeSTe srl

Sede operativa: centro cottura via Lenin n. 236 - San Martino Ulmiano - 56017 San Giuliano Terme (PI)

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI ai sensi del Reg. UE 1169/11 e s.m.i

1. Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;
2. Crostacei e prodotti derivati;
3. Uova e prodotti derivati;
4. Pesce e prodotti derivati;
5. Arachidi e prodotti derivati;
6. Soia e prodotti derivati;
7. Latte e prodotti derivati, incluso lattosio;
8. Frutta a guscio, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di Pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati;
9. Sedano e prodotti derivati;
10. Senape e prodotti derivati;
11. Semi di sesamo e prodotti derivati;
12. Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini);
13. Lupini e prodotti derivati;
14. Molluschi e prodotti derivati.

GRAMMATURE

Le grammature sono espresse in grammi: la prima è riferita ai bambini delle scuole materne e la seconda ai bambini delle scuole elementari. La porzione di pane è sempre presente (40-50g) sostituito saltuariamente da 3-4 gallette di riso o di mais (25-35g), eccetto quando è presente la pizza.

ALTERNATIVE SEMPRE DISPONIBILI

PRIMI PIATTI: fusilli all'olio, risotto in bianco.

SECONDI PIATTI: mozzarella, grana a cubetti, uova, tonno, prosciutto cotto.

CONTORNI: spinaci, bietole.

SPUNTINI

Frutta fresca di stagione: mele, pere, banane, mandarini e arance 150-200g

PRIMA SETTIMANA - LUNEDÌ

BRODO VEGETALE (9)

Acqua 30-35g
Sedano (9) 7-9g
Carota 7-9g
Cipolla 5-9g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PIZZA MARGHERITA (1, 6, 7, 10)
Pasta per pizza (1, 6, 10) 100-150g
Acqua
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Pomodoro 20-30g
Mozzarella (7) 20-30
Lievito 3-5g
Sale t.q.b.

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - MARTEDÌ

FARRO AL POMODORO (1, 3, 6, 7)
Farro (1, 6) 30-40g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 3g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

POLLO ARROSTO
Fusi e sovra cosce di pollo (con osso) 50-60g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Aglio 1g
Salvia 1g
Rosmarino 1g
Sale t.q.b.

BIETOLE
Bietole 150-170g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g

Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

MINESTRA DI FAGIOLI CON ORZO (1, 6)

Orzo (1, 6) 30-40g
Fagioli cannellini secchi (1, 6) 20-30g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GRANA PADANO A CUBETTI (3, 7) 20-30g

CAROTE AL FORNO
Carote 200-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

PRIMA SETTIMANA - GIOVEDÌ

RISOTTO IN BIANCO (3, 7)
Riso 60-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Cipolla bianca 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

FRITTATA AL LATTE (3, 7)
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-10g
Uova (3) 50-60g
Latte Parzialmente Scremato (7) 30-40g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g

Sale t.q.b.

GALLETTE DI RISO 25-40g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - VENERDÌ

MINESTRA DI VERDURE CON RISO
Riso 30-40g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

MERLUZZO AL LIMONE (2, 4,14)
Filetto di merluzzo (4, 14, 2) 70-100g
Prezzemolo
Limone
Aglio 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PATATE PREZZEMOLATE
Patate fresche 110-130g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Prezzemolo t.q.b.
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA - LUNEDÌ

SPEZZATINO DI MANZO CON PATATE (9)
Reale di bovino 50-60g
Pomodori pelati 30-35g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Verdure miste (9) 10g
Patate 150-200g
Sale t.q.b.

CAROTE AL VAPORE
Carote 200-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g

Sale t.q.b.

GALLETTE DI RISO 25-40g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

SECONDA SETTIMANA - MARTEDÌ

SEDANINI ALL'AMATRICIANA (1, 6, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Polpa di pomodoro 10-15g
Guanciale 10-15g
Cipolle 4g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b15

TACCHINO AL LIMONE
Fesa di tacchino 50-60g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Limone 2g
Aglio 1g
Salvia 1g
Rosmarino 1g
Sale t.q.b.

CAVOLFIORE AL FORNO
Cavolfiore 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

GNOCCHI AL PESTO DI ZUCCHINE (1, 3, 6, 7)
Gnocchi (1, 6) 120-160g
Zucchine 70-80g
Aglio 1g
Basilico
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

MERLUZZO AL POMODORO (2, 4,14)
Filetto di merluzzo (4, 14, 2) 70-100g
Pomodori pelati 20-30g
Prezzemolo
Aglio 1g

Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

SPINACI
Spinaci cubetti gelo 150-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA - GIOVEDÌ

PASTINA IN BRODO VEGETALE (1, 3, 6, 7, 9, 10)

Pastina di **semola** (1, 6, 10) 30-30g
Sedano (9) 7g
Carota 7g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

OMELETTE AL FORMAGGIO (3, 7)
Uova (3) 50-60g
Fontina (7) 5-10g
Latte Parzialmente Scremato (7) 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Finocchi freschi 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-10g
Mais 10-10g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

DOLCE ALLA RICOTTA (1, 3, 6, 7, 10)
Farina di **frumento** (1, 6, 10) 10-15g
Zucchero 5-7g
Burro (7) 5-7g
Uova (3) 5-7g
Lievito t.q.b.
Ricotta (7) 10-15g

SECONDA SETTIMANA - VENERDÌ

RISO ALLE VERDURE
Riso 40-60g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CECINA
Farina di ceci 20-25g
Acqua
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CREMA DI BARBABIETOLA
Barbabietole precotte 100-150g
Limone
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - LUNEDÌ

TORTELLINI ALL'OLIO E PARMIGIANO (1, 6, 7)
Tortellini (1, 6) 100-120g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

COTOLETTA DI POLLO (1, 3, 6, 10)
Petto di pollo 60-70g
Uova (3) 5g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 15-20g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - MARTEDÌ

RISO AL POMODORO
Riso 50-60g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 4g
Carote 10-12g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

TONNO (4)
Tonno (4) 60-70 g
Limone 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CAROTE FILANGÈ
Carote fresche 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GALLETTE DI MAIS 25-35g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

PASTINA ALL'UOVO IN BRODO (1, 3, 6, 7, 9, 10)
Pastina all'uovo (1, 3, 6, 10) 30-40g
Sedano (9) 7g
Carota 7g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 10-15g
Sale t.q.b.

HUMMUS DI CECI (1, 6)
Ceci secchi (1, 6) 20-30g
Aglio 1g
Limone
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

BIETOLE
Bietole 150-170g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - GIOVEDÌ

INSALATA ARCOBALENO
Piselli 20-30g
Barbabietola 20-30g
Carote 20-30g
Patate 20-30g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

POLENTA AL RAGU' DI CORTILE (9)
Farina di mais 50-70g
Carne di tacchino e pollo 40-60g
Sedano (9) 5g
Carota 5g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 10-10g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

TERZA SETTIMANA - VENERDÌ

BRODO VEGETALE CON ORZO (1, 6, 3, 7, 9)
Orzo (1, 6) 30-40g
Sedano (9) 7g
Carota 7g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

FORMAGGIO PRIMO SALE (7) 40-50g

BROCCOLI AL LIMONE
Broccoli 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Limone
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - LUNEDÌ

CAROTE AL VAPORE
Carote 200-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

LASAGNE ALLA BOLOGNESE (1, 3, 6, 7, 9, 10)
Pasta all'uovo per lasagne (1, 3, 6, 10) 40-50g
Ragù di carne bovina (9) 30-40g
Besciamella (1, 6, 7, 10) 40-50g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - MARTEDÌ

MACCHERONI/SEDANINI AL POMODORO (1, 6,10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

FRITTATA AL LATTE (3, 7)
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 10-15g
Uova (3) 50g
Latte Parzialmente Scremato (7) 40-50g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

INSALATA VERDE
Lattuga 40-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

MINESTRA DI VERDURE CON RISO (1, 6)
Riso 30-30g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

TACCHINO AL FORNO
Fesa di tacchino 50-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Salvia 1g
Rosmarino 1g
Sale t.q.b.

CAVOLFIORE AL FORMAGGIO (3, 7)
Cavolfiore 70-90g
Burro (7)10-15g
Latte (7) 40-50g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 10-15g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

PASTINA IN BRODO VEGETALE (1, 6, 9, 10)

Pastina di **semola** (1, 6, 10) 30-30g
Sedano (9) 7g
Carota 7g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

FAGIOLI IN UMIDO (1, 6)
Fagioli borlotti secchi (1, 6) 20-30g
Passata di pomodoro 20-30g
Aglio 1g
Salvia 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g

Sale t.q.b.

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - VENERDÌ

FARRO ALLA ZUCCA (1, 6)
Farro (1, 6) 60-70g
Zucca 60-70g
Cipolla 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

MERLUZZO AL LIMONE (2, 4,14)
Filetto di merluzzo (4, 14, 2) 70-100g
Prezzemolo
Limone
Aglio 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

BIETOLE SALTATE
Bietole 150-170g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - LUNEDÌ

FUSILLI ALL'OLIO (1, 6, 10)

Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

POLPETTE DI PESCE (1, 3, 4, 6, 7, 10)
Merluzzo (4) 30-40g
Filetto di **platessa** (4) 20-30g
T**onno** (4) 10-20g
Misto **uovo** (3) 8-12g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Patate 20-30g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 5g
Prezzemolo
Aglio
Sale t.q.b.

FINOCCHI GRATINATI (1, 3, 6, 7, 10)
Finocchi freschi 70-90g
Burro (7)10-15g
Latte (7) 40-50g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - MARTEDÌ

RISOTTO SEMI INTEGRALE ALLA ZUCCA (3, 7)
Riso semi integrale 40-60g
Zucca 70-80g
Cipolla bianca 6-7g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

SCALOPPINA ALL'ARANCIA (1, 6, 7, 10)
Lonza di suino 50-60g
Farina di **frumento** (1, 6, 10) 2-2g
Burro (7) 3-3g
Succo d'arancia 2-2g
Prezzemolo 1-1g
Sale t.q.b.

SPINACI
Spinaci cubetti gelo 150-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

BRODO VEGETALE (9)

Acqua 30-35g
Sedano (9) 7-9g
Carota 7-9g
Cipolla 5-9g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PIZZA MARGHERITA (1, 6, 7, 10)
Pasta per pizza (1, 6, 10) 100-150g
Acqua
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Pomodoro 20-30g
Mozzarella (7) 20-30
Lievito 3-5g
Sale t.q.b.

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

MINESTRA DI VERDURE CON FARRO (1, 3, 6, 7)
Farro (1, 6) 30-30g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

GRANA PADANO A CUBETTI (3, 7) 20-30g

CAROTE AL VAPORE
Carote 200-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - VENERDÌ

TORTELLI ALL'OLIO (1, 6, 7)
Tortelli (1, 6) 100-120g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

HUMMUS DI CECI (1, 6)
Ceci secchi (1, 6) 20-30g
Aglio 1g
Limone
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Finocchi freschi 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-10g
Mais 10-10g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - LUNEDÌ

CASERECCE AL PESTO DI ZUCCHINE (1, 3, 6, 7,10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
Zucchine 80-85g
Aglio
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

SGOMBRO (2, 4,14)
Sgombro (2, 4, 14) 50-70g
Limone 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CAROTE AL VAPORE
Carote 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - MARTEDÌ

RISOTTO ALLO STRACCHINO (3, 7)
Riso 50-70g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Stracchino 5-7g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-7g
Sale t.q.b.

FAGIOLI IN UMIDO (1, 6)
Fagioli borlotti secchi (1, 6) 20-30g
Passata di pomodoro 20-30g
Aglio 1g
Salvia 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

POLENTA AL SUGO DI POMODORO (3, 7)
Polenta 40-70g
Polpa di pomodoro 30-50g
Cipolle 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

HAMBURGER

Macinato bovino 50-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

BIETOLE
Bietole 150-170g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

DOLCE ALL'ARANCIA (1, 3, 6, 7, 10)
Farina di **frumento** (1, 6, 10) 10-15g
Zucchero 5-7g
Burro (7) 5-7g
Uova (3) 5-7g
Lievito t.q.b.
Succo d'arancia 10-15g

SESTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

PASTA CON ZUCCA (1, 3, 6, 10, 7)
Pasta all'uovo per lasagne (1, 3, 6, 10) 40-50g
Besciamella (1, 6, 7, 10) 40-50g
Zucca 70-80g
Cipolla 3-3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CACIOTTA (7) 40-50g

INSALATA ARCOBALENO
Lattuga 20-30g
Radicchio 20-30g
Carote 20-30g
Finocchi 20-30g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - VENERDÌ

VELLUTATA DI VERDURE (3, 7)
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

BOCCONCINI DI TACCHINO CON SALVIA E ROSMARINO (1, 6,10)
Sovracosce di tacchino 50-60g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 10-15g

Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Rosmarino, salvia e aglio 3g
Sale t.q.b.

PATATE ARROSTO
Patate fresche 150-200g
Aglio 1g
Salvia 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - LUNEDÌ

GNOCCHI AL POMODORO (1, 6, 3, 7)
Gnocchi (1, 6) 120-160g
Polpa di pomodoro 20-30g
Aglio 1g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

MOZZARELLA (7)
Mozzarella (7) 40-50g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - MARTEDÌ

PENNE INTEGRALI AL TONNO (1, 4, 6, 10)
Pasta di **semola** integrale (1, 6, 10) 50-70g
Tonno (4) 10-15g
Polpa di pomodoro 10-20g
Prezzemolo 1 g
Sale t.q.b.

MERLUZZO AL LIMONE (2, 4,14)
Filetto di merluzzo (4, 14, 2) 70-100g
Prezzemolo
Limone
Aglio 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

SPINACI
Spinaci cubetti gelo 150-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

SETTIMA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

FARRO AL POMODORO (1, 3, 6, 7)
Farro (1, 6) 30-40g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 3g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

FRITTATA AL LATTE (3, 7)
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Uova (3) 50g
Latte Parzialmente Scremato (7) 30-40g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CAROTE FILANGÈ
Carote fresche 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - GIOVEDÌ

MINESTRA DI VERDURE CON ORZO (1, 6)
Orzo (1, 6) 30-30g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g

Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

ARISTA AL FORNO (7)

Lombata di suino 50-60g
Burro (7) 5-5g
Rosmarino 2g
Sale t.q.b.

PUREA DI PATATE (3, 7)
Patate fresche 80-100g
Latte (7) 50-60g
Burro (7) 10g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - VENERDÌ

RISO SEMINTEGRALE ALLA CANTONESE (3, 7)

Riso semintegrale 30-40g
Pollo 20-25g
Uova (3) 20-25g
Formaggio (7) 20-25g
Carote 25-25g
Piselli 25-25g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

HUMMUS DI CECI (1, 6)
Ceci secchi (1, 6) 20-30g
Aglio 1g
Limone
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

INSALATA VERDE
Lattuga 40-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GALLETTE DI MAIS 25-35g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - LUNEDÌ

VERDURE MISTE
Cavolfiore 35-40g
Zucchine fresche 35-40g
Carote Fresche 35-40g
Aglio 2g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

TAGLIATELLE RAGÙ DI CORTILE (1, 3, 6, 9, 10)
Tagliatelle (1, 3, 6, 10) 40-50g
Carne di tacchino e pollo 30-40g
Sedano (9) 5g
Carota 5g
Cipolla 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

OTTAVA SETTIMANA - MARTEDÌ

SEDANINI AL POMODORO (1, 6, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CECINA
Farina di ceci 20-25g
Acqua
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

SPINACI
Spinaci cubetti gelo 150-200g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

MINESTRA DI VERDURE CON FARRO (1, 3, 6, 7)
Farro (1, 6) 30-30g
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Bietole o spinaci surgelati 40-50g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

POLPETTONE DI CARNE (1, 3, 6, 7, 10)
Petto di tacchino 20-25g
Polpa di manzo 20-25g
Prosciutto cotto 10-12g
Misto **uovo** (3) 8-9g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Patate 20-25g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 3-4g
Prezzemolo t.q.b.
Aglio t.q.b.
Sale t.q.b.

INSALATA VERDE
Lattuga 40-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

OTTAVA SETTIMANA - GIOVEDÌ

RISO ALL'OLIO
Riso 60-80g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

SEPPIE IN UMIDO (2, 4,14)
Seppie (4, 14, 2) 70-100g
Pomodori pelati 25-30g
Aglio 1g

Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PISELLI (1, 6)
Piselli secchi (1, 6) 20-30g
Cipolla 3-4g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - VENERDÌ

FUSILLI AL PESTO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Pesto genovese (3, 5, 7, 8) 20-30g
Sale t.q.b.

UOVA ALL'OCCHIO DI BUE (3)
Uova (3) 60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CAVOLFIORE AL FORNO
Cavolfiore 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-60g

FRUTTA FRESCA 100-150g