RICETTARIO CON GRAMMATURE E ALLERGENI - MENÙ PRIMAVERA-ESTATE - 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.

CONTORNI: pomodori, cetrioli.

SPUNTINI

Frutta fresca di stagione: mele, pere, banane, fragole, albicocche 150-200g

PRIMA SETTIMANA - LUNEDÌ

TAGLIATELLE AL RAGÙ (1, 3, 6, 7, 9, 10)
Tagliatelle (1, 3, 6, 10) 50-70g
Ragù (9) 20-30g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

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

ZUCCHINE TRIFOLATE
Zucchine 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Prezzemolo 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - MARTEDÌ

PAELLA DI POLLO (1, 6)

Riso 40-50g
Petto di pollo 15-20g
Piselli 10-15g
Fagiolini 10-15g
Pomodori 10-15g
Fagioli borlotti secchi (1, 6) 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GAZPACHO

Pomodori 100-150g
Cetrioli 50-75g
Peperoni rossi dolci 10-15g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANINO ALLA CURCUMA E SEMI (1, 6, 10) 40-50g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

PRIMA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

FARRO AL POMODORO (1, 6)
Farro (1, 6) 50-70g
Polpa di pomodoro 20-30g
Cipolle 4g
Carote 10-12g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CREMA DI BORLOTTI ALLA SALVIA (1, 6)

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

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Cetrioli 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-15g
Mais 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - GIOVEDÌ

RISO ALL'OLIO (3, 7)
Riso 50-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

UOVA ALL'OCCHIO DI BUE (3)
Uova (3) 60g
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.

GALLETTE DI MAIS 25-35g

FRUTTA FRESCA 100-150g

PRIMA SETTIMANA - VENERDÌ

CASERECCE ALLE VERDURE (1, 6, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
Zucchine 20-25g
Carote 20-25g
Melanzane 20-25g
Aglio
Olio extra vergine d'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
Tonno (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) 5-5g
Prezzemolo
Aglio
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) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA - LUNEDÌ

INSALATA TRICOLORE
Lattuga 40-60g
Pomodori 40-60g
Cetrioli 40-60g
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

SECONDA SETTIMANA - MARTEDÌ

ORZO CON VERDURE (1, 6)
Orzo (1, 6) 40-60g
Carote fresche 10-15g
Zucchine 10-15g
Pomodori 10-15g
Melanzane 10-15g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine d'oliva 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.

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Cetrioli 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-15g
Mais 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA – MERCOLEDÌ

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.

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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

SECONDA SETTIMANA - GIOVEDÌ

RISO INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE (3, 7)
Riso integrale 40-60g
Zucchine 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.

POLPETTE VEGANE (1, 6, 10)
Ceci secchi (1, 6) 10-12g
Fagioli secchi (1, 6) 10-12g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 5-6g
Bietole 20-30g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

INSALATA DI POMODORI
Pomodori 100-150g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SECONDA SETTIMANA - VENERDÌ

GNOCCHI ALLA NORMA (1, 6)
Gnocchi (1, 6) 120-160g
Polpa di pomodoro 20-30g
Melanzane 10-15g
Aglio 1g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CACIOTTA (7) 30-40g

FAGIOLINI LESSI
Fagiolini 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - LUNEDÌ

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Cetrioli 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-15g
Mais 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

INSALATA DI RISO (3, 4, 7)

Riso 30-40g
Tonno (4) 10-15g
Uova (3) 10-15g
Formaggio (7) 10-15g
Carote 20-25g
Piselli 20-25g
Pomodorini 20-25g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

GELATO ALLA VANIGLIA E CACAO (7) 62-62g

TERZA SETTIMANA - MARTEDÌ

FUSILLI ALL'OLIO (1, 3, 6, 7, 10)

Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CAPRESE (7)
Pomodori 40-60g
Mozzarella (7) 40-60g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

GNOCCHI AI POMODORINI (1, 6, 3, 7)
Gnocchi (1, 6) 120-160g
Pomodorini freschi 20-30g
Basilico
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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - GIOVEDÌ

CASERECCE 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.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 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.

FAGIOLINI LESSI
Fagiolini 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

TERZA SETTIMANA - VENERDÌ

FARRO CON VERDURE (1, 6)
Farro (1, 6) 50-70g
Zucchine 10-15g
Carote 10-15g
Melanzane 10-15g
Aglio
Olio extra vergine d'oliva 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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - LUNEDÌ

ORZO AL TONNO (1, 6, 4)
Orzo (1, 6) 40-60g
Tonno (4) 20-25g
Cipolle 3g
Olio extra vergine d'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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - MARTEDÌ

RISO AL PESTO DI ZUCCHINE (3, 7)
Riso 40-60g
Zucchine 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.

FORMAGGIO PRIMO SALE (7) 40-50g

INSALATA DI POMODORI
Pomodori 100-150g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GALLETTE DI MAIS 25-35g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

TORTELLI AL POMODORO FRESCO (1, 3, 6, 7)
Tortelli (1, 6) 100-120g
Salsa di pomodoro fresco 20-30g
Basilico 3g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

COTOLETTA DI TACCHINO (1, 3, 6, 10)
Petto di tacchino 50-60g
Uova (3) 5g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 5-8g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

BARBABIETOLE
Barbabietole precotte 40-60g
Limone
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUARTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

PASTA ALL'OLIO (1, 3, 6, 7, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di 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 ARCOBALENO
Pomodori 20-30g
Piselli 20-30g
Barbabietola 20-30g
Carote 20-30g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

QUARTA SETTIMANA - VENERDÌ

CASERECCE ALLA RICOTTA (1, 6, 7,10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
Ricotta (7) 20-25g
Sale t.q.b.

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

POMODORI E CETRIOLI
Pomodori 60-80g
Cetrioli 60-80g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - LUNEDÌ

ORZO AL FORMAGGIO (1, 3, 6, 7)
Orzo (1, 6) 40-60g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

HAMBURGER DI MANZO
Macinato bovino 50-60g
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) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - MARTEDÌ

GNOCCHI AL POMODORO FRESCO (1, 6)
Gnocchi (1, 6) 120-160g
Salsa di pomodoro fresco 20-30g
Aglio 1g
Basilico
Olio extra vergine d'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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

INSALATA TRICOLORE
Lattuga 40-60g
Pomodori 40-60g
Cetrioli 40-60g
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.

GELATO ALLA VANIGLIA E CACAO (7) 62-62g

FRUTTA FRESCA 100-150g

QUINTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

CASERECCE ALLE VERDURE (1, 6, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
Zucchine 20-25g
Carote 20-25g
Melanzane 20-25g
Aglio
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

TACCHINO ARROSTO
Fesa di tacchino 50-60g

Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Salvia 1g
Rosmarino 1g
Sale t.q.b.

ZUCCHINE TRIFOLATE
Zucchine 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Prezzemolo 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

QUINTA SETTIMANA - VENERDÌ

FUSILLI ALL'OLIO (1, 3, 6, 7, 10)

Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di 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.

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Cetrioli 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-15g
Mais 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - LUNEDÌ

RISOTTO AGLI ASPARAGI (3, 7)
Riso 60-70g
Asparagi 15-20g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Cipolla bianca 5g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

SCALOPPINA AL LIMONE (1, 6, 7, 10)
Lonza di suino 50-60g

Farina di **frumento** (1, 6, 10) 2-2g
Burro (7) 3-3g
Succo di limone 2-2g
Prezzemolo 1-1g
Sale t.q.b.

POMODORI E CETRIOLI
Pomodori 60-80g
Cetrioli 60-80g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - MARTEDÌ

SEDANINI ALLA NORMA (1, 6, 10)

Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Polpa di pomodoro 20-30g
Melanzane 10-15g
Aglio 1g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

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

FAGIOLINI LESSI
Fagiolini 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

PASTA ALL'OLIO (1, 3, 6, 7, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

CREMA DI BORLOTTI (1, 6)
Fagioli borlotti secchi (1, 6) 20-30g
Aglio 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

SESTA SETTIMANA - GIOVEDÌ

FARRO AL TONNO (1, 4, 6)
Farro (1, 6) 60-80g
Tonno (4) 10-15g
Polpa pomodoro 20-30g
Cipolle 3g
Prezzemolo 1 g
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.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SESTA SETTIMANA - VENERDÌ

CASERECCE AL PESTO (1, 6, 10, 3, 5, 7, 8)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
Pesto genovese (3, 5, 7, 8) 20-30g
Sale t.q.b.

STRACCHINO (7) 40-50g

ZUCCHINE TRIFOLATE
Zucchine 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Aglio 1g
Prezzemolo 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - LUNEDÌ

VELLUTATA DI VERDURE CON RISO (3, 7)
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
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.

FAGIOLINI LESSI
Fagiolini 100-150g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

GALLETTE DI RISO 25-35g

YOGURT banana/albicocca/pera (7) 125g

SETTIMA SETTIMANA – MARTEDÌ

PASTA ALLE VONGOLE (1, 2, 4, 6, 10, 14)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Vongole surgelate (2, 4, 14) 20-30g
Prezzemolo
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.

INSALATA DI POMODORI
Pomodori 100-150g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

FUSILLI CON RICOTTA E POMODORINI (1, 6, 7,10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Ricotta (7) 20-30g
Pomodorini 10-15g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

POLPETTE DI CARNE ALLA PIZZAIOLA
Macinato bovino 50-60g
Salsa di pomodoro fresco 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Sale t.q.b.

VERDURE GRIGLIATE
Carote fresche 15-20g
Zucchine 30-40g
Patate 30-40g
Pomodori 20-30g
Melanzane 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - GIOVEDÌ

CASERECCE ALL'OLIO (1, 6, 10)
Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-60g
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.

CRUDITÈ DI ORTAGGI
Cetrioli 30-40g
Carote fresche 30-40g
Zucchine 20-30g
Rucola 10-15g
Mais 10-15g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

SETTIMA SETTIMANA - VENERDÌ

FARRO FREDDO AL PESTO (1, 3, 5, 6, 7, 8)
Farro (1, 6) 60-80g
Pesto genovese (3, 5, 7, 8) 20-30g
Sale t.q.b.

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

PATATE PREZZEMOLATE
Patate fresche 110-130g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Prezzemolo 1g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - LUNEDÌ

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.

INSALATA DI SGOMBRO E CECI (1, 2, 4, 6, 14)
Lattuga 40-60g
Sgombro (2, 4, 14) 50-70g
Ceci secchi (1, 6) 20-30g
Limone 1g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - MARTEDÌ

FUSILLI ALL'OLIO (1, 3, 6, 7, 10)

Pasta di **semola** (1, 6, 10) 50-70g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 5-5g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

COTOLETTA DI POLLO (1, 3, 6, 10)
Petto di pollo 50-60g
Uova (3) 5g
Pane grattugiato (1, 6, 10) 5-8g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b.

INSALATA DI POMODORI
Pomodori 100-150g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - MERCOLEDÌ

RISO INTEGRALE ALL'USCETTO
Riso integrale 50-70g
Polpa di pomodoro 10-15g
Guanciale 10-15g
Cipolle 4g
Olio extra vergine di oliva 5-5g
Sale t.q.b15

TOMINO (7) 40-50g

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - GIOVEDÌ

LASAGNE AL PESTO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 10)
Pasta all'uovo per lasagne (1, 3, 6, 10) 40-50g
Pesto genovese (3, 5, 7, 8) 20-30g
Besciamella (1, 6, 7, 10) 40-50g
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (3, 7) 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) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g

OTTAVA SETTIMANA - VENERDÌ

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.

UOVA ALLA PIZZAIOLA (3)
Uova (3) 60g
Passata di pomodoro 10-10g
Olio extra vergine d'oliva 5-5g
Sale t.q.b.

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

PANE (1, 6, 10) 40-50g

FRUTTA FRESCA 100-150g