

## U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

### MENU ANNO SCOLASTICO 2010/11

Prima settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie	Risotto alle zucchine	Pasta al pomodoro	Fusilli, piselli e prosciutto cotto	Pasta al gratin
Bocconcini di pollo	Scaloppina di vitello	Frittata al forno	Cotoletta di pollo	Merluzzo
Broccoli all'insalata	Spinaci all'agro	Bieta all'insalata	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

Seconda settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Minestrone	Gnocchi(freschi) al pomodoro	Pasta e fagioli	Risotto alla milanese	Pastina all'uovo in brodo vegetale
Tacchino in umido	Formaggio(caciotta)	Sogliole alla mugnaia	Arista di maiale	Prosciutto cotto
Broccoli all'insalata	Verdura al gratin	Carote all'insalata	Patate prezzemolate	Pomodori all'insalata

Terza settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Rigatoni al burro	Pasta e ceci	Pasta al pomodoro	Minestrone di riso	Pasta e patate
Vitello alla pizzaiola	Platessa impanata	Petto di tacchino	Frittata al forno	Mozzarella
Carote all'insalata	Pomodori all'insalata	Spinaci all'agro	Piselli con prosciutto	Fagiolini all'insalata

Quarta settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pizza *al pomodoro	Pasta e zucchine	Risotto ai carciofi	Gnocchi al pomodoro	Pasta e piselli
Prosciutto cotto	Petto di pollo in cotoletta	Scaloppina di vitello	Formaggio	Merluzzo in umido
Spinaci al burro	Broccoli all'insalata	Verdura al gratin	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

La pizza dovrà essere preparata nel centro cottura. In presenza di difficoltà tecniche potrà essere sostituita con pasta al pomodoro.

Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un panino di circa 50 grammi e frutta fresca di stagione (200 gr circa)

Il Responsabile S.S. Igiene della Nutrizione  
Dott. Francesco Pollicchio



*Tabella Dietetica*

## MENU' PRIMA SETTIMANA

## LUNEDI

<b><u>Pasta e lenticchie</u></b>	<i>um</i>	<i>materna</i>	<i>elementare</i>	<i>media</i>
Pasta	g	50-- kl 179	60-- kl 214	70--kl250
Lenticchie		60-- kl 195	70-- kl 227	80-kl 260
Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>374</b>	<b>441</b>	<b>510</b>
<b><u>Bocconcini di pollo</u></b>				
Petto di pollo	g	70-- kl 68	80-- kl 77	100-- kl97
Latte		10-- kl 48	10-- kl 48	10-- kl 48
Uovo	n.	¼-- kl 39	¼-- kl 39	¼-- kl 39
Farina bianca		q.b.	q.b.	q.b.
Semi di sesamo		q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di soia		q.b.	q.b.	q.b.
Insalata lattughino		q.b.	q.b.	q.b.
Limoni	n.	1/2	1/2	1/2.
Sale e Olio extravergine d'oliva		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>155</b>	<b>164</b>	<b>184</b>
<b><u>Broccoli all'insalata</u></b>				
broccoli	g	100-- kl 27	120-- kl 32	140-- kl 37
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>72</b>	<b>77</b>	<b>91</b>
<b>Totale kl lunedì</b>		<b>601</b>	<b>682</b>	<b>785</b>

## MARTEDI

<u>Risotto alle zucchini</u>				
Riso	g	60-- kl 217	70-- kl 253	80--kl 290
Brodo		q.b.	q.b.	q.b.
Zucchini		30-- kl 3	40-- kl 5	50-- kl 6
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	7-- kl 26
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>284</b>	<b>325</b>	<b>376</b>
<u>Scaloppina al pomodoro</u>				
Fettina di vitello 1° taglio	g	70-- kl 64	80-- kl 73	100-- kl92
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Farina		q.b.	q.b.	q.b.
Origano e aglio		q.b.	q.b.	q.b.
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>104</b>	<b>123</b>	<b>151</b>
<u>Spinaci all'agro</u>				
Spinaci	g	150-- kl 46	180-- kl 55	200-- kl62
Limone		15	20	20
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Sale e aglio		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>82</b>	<b>91</b>	<b>98</b>
<b>Totale kl martedì</b>		<b>470</b>	<b>539</b>	<b>625</b>

MERCOLEDÌ

<b><u>Pasta al pomodoro</u></b>				
Pasta	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Pomodori pelati		60-- kl 12	70-- kl 15	80-- kl 17
Carote, sedano, cipolle		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
<b>Totale kl</b>		<b>281</b>	<b>323</b>	<b>377</b>
<b><u>Frittata di carciofi</u></b>				
Carciofi	g	30-- kl 6	40-- kl 7	40-- kl 7
Uova	n.	1-- kl 156	1-- kl 156	1-- kl 156
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano		q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>162</b>	<b>163</b>	<b>163</b>
<b><u>Bieta all'insalata</u></b>				
Bieta	g	130-- kl 22	150-- kl 25	150-- kl 25
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>67</b>	<b>70</b>	<b>79</b>
<b>Totale kl mercoledì</b>		<b>510</b>	<b>556</b>	<b>619</b>

GIOVEDÌ

<b>Fusilli, piselli e prosciutto cotto</b>			
Fusilli	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Piselli	20-- kl 15	30-- kl 22	40-- kl 29
Prosciutto cotto	20-- kl 82	20-- kl 82	20-- kl 82
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 63
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
<b>Totale kl</b>	<b>375</b>	<b>421</b>	<b>489</b>
<b>Cotoletta di pollo</b>			
Petto di pollo	g 70-- kl 67	80-- kl 77	100-- kl 97
Uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3-- kl 27	3-- kl 27	5-- 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>	<b>94</b>	<b>104</b>	<b>142</b>
<b>Fagiolini all'insalata</b>			
Fagiolini	150-- kl 25	200-- kl 34	200--kl34
Olio extravergine d'oliva	4- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>Totale kl giovedì</b>	<b>530</b>	<b>595</b>	<b>701</b>

VENERDI

<u>Pasta al gratin</u>				
Pasta	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Besciamella		30-- kl 330	30-- kl 330	30-- kl 330
Fontina a tocchetti		10-- kl 34	10-- kl 34	15-- kl 51
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	7-- kl 63
<b>Totale kl</b>		<b>642</b>	<b>681</b>	<b>759</b>
<u>Merluzzo</u>				
Filetto di merluzzo	g	80-- kl 60	100-- kl 75	120-- kl 90
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		3-- kl 27	4-- kl 36	5-- kl 45
Limone, prezzemolo e sale		q.b.	q.b.	q.b.
Farina		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>87</b>	<b>111</b>	<b>135</b>
<u>Carote all'insalata</u>				
Carote	g	100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>69</b>	<b>69</b>	<b>84</b>
<b>Totale kl venerdì</b>		<b>798</b>	<b>830</b>	<b>978</b>

MENU' II SETTIMANA

LUNEDI

<b><u>Minestrone</u></b>				
Pasta	g	40-- kl 143	50-- kl 179	60-- kl214
Verdure miste(carote, fagioli, sedano, etc.)		80-- kl 160	90-- kl 180	90-- kl180
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato		5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
<b>Totale kl</b>		<b>361</b>	<b>422</b>	<b>466</b>
<b><u>Tacchino in umido</u></b>				
Coscio di tacchino a pezzi senz'osso	g	70-- kl 130	90-- kl 167	100-kl186
Peperoni		10-- kl 2	15-- kl 2	20-- kl 3
Pomodori pelati		10-- kl 3	15-- kl 4	20-- kl 4
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	5-- kl 45	5-- kl 45
Farina, sale e cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>171</b>	<b>218</b>	<b>238</b>
<b><u>Broccoli all'insalata</u></b>				
broccoli	g	100-- kl 27	120-- kl 32	140-- kl37
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>72</b>	<b>77</b>	<b>91</b>
<b>Totale kl lunedì</b>		<b>604</b>	<b>717</b>	<b>795</b>

## MARTEDI

<b><u>Gnocchi al sugo</u></b>				
Gnocchi	g	60-- kl 220	70-- kl 257	80--kl 294
Pomodori pelati		50-- kl 10	60-- kl 12	70-- kl 14
Carote, sedano, cipolle		q.b.	q.b	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 18	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b	q.b.
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- 45
<b>Totale kl</b>		<b>284</b>	<b>327</b>	<b>383</b>
<b><u>Formaggio (caciotta)</u></b>				
	g	50-- kl 130	60-- kl 156	70-- kl182
<b>Totale kl</b>		<b>130</b>	<b>156</b>	<b>182</b>
<b><u>Verdura al gratin</u></b>				
Spinaci e biette		150-- kl 46	150-- kl 46	180-- kl55
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Pane grattugiato, aglio e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>91</b>	<b>91</b>	<b>109</b>
<b>Totale kl martedì</b>		<b>505</b>	<b>574</b>	<b>674</b>



MERCOLEDI

<b><u>Pasta e fagioli</u></b>				
Pasta	g	50-- kl 179	60-- kl 214	70--kl250
Piselli		80-- kl 83	90-- kl 93	100-kl104
Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>262</b>	<b>307</b>	<b>354</b>
<b><u>Sogliole alla mugnaia</u></b>				
Sogliola	g	100-- kl 81	150-- kl 121	180-kl145
Burro		5-- kl 38	6-- kl 45	8-- 60
Farina bianca		q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone		q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>119</b>	<b>166</b>	<b>205</b>
<b><u>Carote all'insalata</u></b>				
Carote	g	100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>69</b>	<b>69</b>	<b>84</b>
<b>Totale kl mercoledì</b>		<b>450</b>	<b>542</b>	<b>643</b>

## GIOVEDÌ

<u>Risotto alla milanese</u>				
Riso	g	60-- kl 217	70-- kl 253	80--kl 290
Brodo		q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano		Una bustina /5	Una bustina/5	Una bustina /5
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	7-- kl 26
Burro		4-- kl 30	5-- kl 37	6-- kl 44
Sale e cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>266</b>	<b>312</b>	<b>360</b>
<u>Arista di maiale</u>				
Maiale magro	g	60-- kl 84	80-- kl 112	100-kl141
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>120</b>	<b>157</b>	<b>195</b>
<u>Patate prezzemolate</u>				
Patate	g	150-- kl 127	200-- kl 170	200-kl170
Limone		20	20	20
Aglio e prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
<b>Totale kl</b>		<b>163</b>	<b>206</b>	<b>206</b>
<b>Totale kl giovedì</b>		<b>549</b>	<b>675</b>	<b>761</b>

VENERDI

<b><u>Pastina all'uovo in brodo vegetale</u></b>				
Pastina all'uovo	g	60-- kl 220	70-- kl 257	80--kl294
Carote, sedano, cipolle		10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 18	6-- kl 22	8-- kl 29
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- 36	5-- 45
<b>Totale kl</b>		<b>274</b>	<b>315</b>	<b>368</b>
<b><u>Prosciutto cotto</u></b>				
	g	40-- kl 164	50-- kl 206	70--kl288
<b>Totale kl</b>		<b>164</b>	<b>206</b>	<b>288</b>
<b><u>Pomodori all'insalata</u></b>				
Pomodori		150-- kl 25	180-- kl 30	200--kl34
Basilico		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
<b>Totale kl</b>		<b>61</b>	<b>66</b>	<b>70</b>
<b>Totale kl venerdì</b>		<b>499</b>	<b>587</b>	<b>726</b>

MENU' III SETTIMANA

LUNEDI

<b><u>Rigatoni al burro</u></b>				
Rigatoni (o altro formato)	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80--kl285
Burro		4-- kl 30	5-- kl 37	6-- kl 44
Latte		q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>263</b>	<b>309</b>	<b>359</b>
<b><u>Vitello alla pizzaiola</u></b>				
Fettina di vitello 1° taglio	g	70-- kl 64	80-- kl 73	100-- kl92
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>104</b>	<b>123</b>	<b>151</b>
<b><u>Carote all'insalata</u></b>				
Carote	g	100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>69</b>	<b>69</b>	<b>84</b>
<b>Totale kl lunedì</b>		<b>436</b>	<b>501</b>	<b>594</b>

## MARTEDI

<b><u>Pasta e ceci</u></b>				
Pasta	g	50-- kl 179	60-- kl 214	70--kl250
Ceci		60-- kl 200	70-- kl 233	80-kl266
Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>379</b>	<b>447</b>	<b>516</b>
<b><u>Platessa impanata</u></b>				
	g			
Filetto di platessa		80-- kl 60	100-- kl 75	120-kl100
Uova	n	1 /5 razioni	1 /5 razioni	1 /5 razioni
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		2-- kl 18	3-- kl 27	4-- kl 36
Pane grattugiato		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>78</b>	<b>102</b>	<b>136</b>
<b><u>Pomodori all'insalata</u></b>				
Pomodori		150-- kl 25	180-- kl 30	200--kl34
Basilico		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
<b>Totale kl</b>		<b>61</b>	<b>66</b>	<b>70</b>
<b>Totale kl martedì</b>		<b>518</b>	<b>615</b>	<b>722</b>

MERCOLEDÌ

<u>Pasta al pomodoro</u>				
Pasta	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl285
Pomodori pelati		60-- kl 12	70-- kl 15	80-- kl 17
Carote, sedano, cipolle		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
<b>Totale kl</b>		<b>281</b>	<b>323</b>	<b>377</b>
<u>Petto di tacchino al limone</u>				
Petto di tacchino	g	70-- kl 101	80-- kl 116	100-kl145
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>137</b>	<b>152</b>	<b>190</b>
<u>Spinaci all'agro</u>				
Spinaci	g	150-- kl 46	180-- kl 55	200-- kl62
Limone		15	20	20
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Sale e aglio		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>82</b>	<b>91</b>	<b>98</b>
<b>Totale kl mercoledì</b>		<b>500</b>	<b>566</b>	<b>665</b>

## GIOVEDÌ

<b><u>Minestrone di riso</u></b>				
Riso Parboiled	g	50-- kl 180	50-- kl 180	60-- kl 217
Verdure miste(carote, fagioli, sedano, etc.)		80-- kl 160	90-- kl 180	90-- kl 180
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
<b>Totale kl</b>		<b>398</b>	<b>423</b>	<b>469</b>
<b><u>Frittata di zucchine</u></b>				
Zucchine	g	30-- kl 3	40-- kl 5	40-- kl 6
Uova	n.	1-- kl 156	1-- kl 156	1-- kl 156
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano		q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>159</b>	<b>161</b>	<b>162</b>
<b><u>Piselli con prosciutto</u></b>				
Piselli	g	150-- kl 114	180-- kl 136	200--kl 152
Prosciutto		15-- kl 31	18-- kl 38	20-- kl 43
Olio extravergine d'oliva		3-- kl 27	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>172</b>	<b>210</b>	<b>240</b>
<b>Totale kl giovedì</b>		<b>729</b>	<b>794</b>	<b>871</b>

VENERDI

<b>Pasta e patate</b>				
Pasta di semola	g	50-- kl 179	50-- kl 179	60-- kl214
Patate		60-- kl 51	60-- kl 51	70-- kl 59
Carote, sedano, cipolle, prezzemolo		10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale e brodo		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>285</b>	<b>288</b>	<b>348</b>
<b>Mozzarella</b>				
		50-- kl 121	70-- kl 170	100-kl243
<b>Totale kl</b>		<b>121</b>	<b>170</b>	<b>243</b>
<b>Fagiolini all'insalata</b>				
Fagiolini		150-- kl 25	200-- kl 34	200--kl34
Olio extravergine d'oliva		4- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Aglio		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>61</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>Totale kl venerdi</b>		<b>467</b>	<b>528</b>	<b>661</b>



MENU' IV SETTIMANA

LUNEDI

<b><u>Pizza al pomodoro</u></b>	g	150-- kl 370	180-- kl 440	180-kl440
<b>Totale kl</b>		<b>370</b>	<b>440</b>	<b>440</b>
<b><u>Prosciutto cotto</u></b>	g	40-- kl 164	50-- kl 206	70-- kl288
<b>Totale kl</b>		<b>164</b>	<b>206</b>	<b>288</b>
<b><u>Spinaci al burro</u></b>				
Spinaci	g	120-- kl 37	150-- kl 46	180--kl 55
Burro		3-- kl 22	5-- kl 37	6-- kl 45
Parmigiano o grana grattugiato		2-- kl 7	3-- kl 11	4-- kl 15
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>66</b>	<b>94</b>	<b>115</b>
<b>Totale kl Lunedì</b>		<b>600</b>	<b>740</b>	<b>843</b>

MARTEDI

17/21

<b><u>Pasta e zucchine</u></b>				
Pasta di semola	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl285
Zucchine	g	30-- kl 3	40-- kl 5	40-- kl 6
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
<b>Totale kl</b>		<b>275</b>	<b>318</b>	<b>363</b>
<b><u>Cotoletta di pollo</u></b>				
Petto di pollo	g	70-- kl 67	80-- kl 77	100-- kl97
Uova		1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Pane grattugiato		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		3-- kl 27	3-- kl 27	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>94</b>	<b>104</b>	<b>142</b>
<b><u>Broccoli all'insalata</u></b>				
broccoli	g	100-- kl 27	120-- kl 32	140-- kl37
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>72</b>	<b>77</b>	<b>91</b>
<b>Totale kl martedì</b>		<b>441</b>	<b>499</b>	<b>596</b>

MERCOLEDÌ

18/21

<u>Risotto ai carciofi</u>			
Riso	g	60-- kl 217	70-- kl 253 80-- kl290
Brodo		q.b.	q.b. q.b.
Cuore di carciofi		30-- kl 6	40-- kl 9 50-- kl 11
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 19	6-- kl 22 7-- kl 26
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45 6-- kl 54
Sale e cipolla		q.b.	q.b. q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>287</b>	<b>329 381</b>
<u>Scaloppina al pomodoro</u>			
Fettina di vitello 1° taglio	g	70-- kl 64	80-- kl 73 100-- kl92
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	5-- kl 45 6-- kl 54
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5 30-- kl 5
Farina		q.b.	q.b. q.b.
Origano e aglio		q.b.	q.b. q.b.
Sale		q.b.	q.b. q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>104</b>	<b>123 151</b>
<u>Verdura al gratin</u>			
Spinaci e biette		150-- kl 46	150-- kl 46 180-- kl55
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45 6-- kl 54
Pane grattugiato, aglio e sale		q.b.	q.b. q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>91</b>	<b>91 109</b>
<b>Totale kl mercoledì</b>		<b>482</b>	<b>543 641</b>

GIOVEDÌ

19/21

<u>Gnocchi al sugo</u>			
Gnocchi	g	60-- kl 220	70-- kl 257 80--kl 294
Pomodori pelati		50-- kl 10	60-- kl 12 70-- kl 14
Carote, sedano, cipolle		q.b.	q.b. q.b.
Parmigiano o grana grattugiato		5-- kl 18	6-- kl 22 8-- kl 30
Sale		q.b.	q.b. q.b.
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36 5-- 45
<b>Totale kl</b>		<b>284</b>	<b>327 383</b>
<u>Formaggio (Provolone dolce)</u>	g	50-- kl 182	60-- kl 219 70-- kl255
<b>Totale kl</b>		<b>182</b>	<b>219 255</b>
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini		150-- kl 25	200-- kl 34 200--kl34
Olio extravergine d'oliva		4- kl 36	4-- kl 36 4-- kl 36
Aglio		q.b.	q.b. q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>61</b>	<b>70 70</b>
<b>Totale kl giovedì</b>		<b>527</b>	<b>616 708</b>

VENERDI

20/21

<u>Pasta e piselli</u>				
Pasta di semola	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl285
Piselli	g	30-- kl 22	40-- kl 30	40-- kl 30
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato		5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
<b>Totale kl</b>		<b>294</b>	<b>343</b>	<b>387</b>
<u>Merluzzo in umido</u>				
Merluzzo	g	100-- kl 75	120-- kl 90	120--kl90
Pomodori pelati		50-- kl 10	60-- kl 12	60-- kl 12
Aglione e Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva		4-- kl 36	5-- kl 45	5-- kl 45
<b>Totale kl</b>		<b>121</b>	<b>137</b>	<b>137</b>
<u>Carote all'insalata</u>				
Carote	g	100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto		q.b.	q.b.	q.b.
<b>Totale kl</b>		<b>69</b>	<b>69</b>	<b>84</b>
<b>Totale kl venerdì</b>		<b>484</b>	<b>549</b>	<b>608</b>

#### N.B.

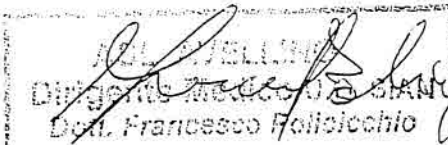
Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

Esse sono state redatte seguendo le indicazioni fornite dai LARN e garantiscono un apporto di Energia di poco superiore al 40% del fabbisogno medio giornaliero, per la fascia di età considerata.

Per pasta al burro o al gratin, oltre al condimento previsto in tabella, fornire al momento del consumo latte caldo e burro, da aggiungere al momento della distribuzione, se necessarie.

Fornire in ogni caso tutti i refettori di sale, olio extravergine d'oliva, aceto o limone, per l'integrazione del condimento dei contorni, se necessario.

21/21

  
 DIREZIONE MEDICO ALIMENTARE  
 Dott. Francesco Fallicchio