

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA

1° settimana

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto al pomodoro Hamburger Patate al forno Frutta Pane	Pasta ai 4 formaggi Filetto di platessa in umido Insalata Frutta Pane	Minestra di verdura con pasta Polpette al sugo Carote lesse o alla julienne Frutta Pane	Pasta al Pomodoro Formaggio (mozzarella, scamorza o caciocavallo) Insalata di pomodori Frutta Pane	Pasta al ragù di carne Frittata di erbe o spinaci Piselli al tegame Frutta Pane

2° settimana

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso al pomodoro Bocconcini di maiale Fagiolini al vapore Frutta Pane	Pasta e fagioli Filetto di merluzzo infarinato al forno Spinaci al burro Frutta Pane	Pizza Formaggio (mozzarella, scamorza o caciocavallo) Finocchi in insalata Frutta Pane	Pasta al pomodoro Cosce di pollo Piselli al vapore Frutta Pane	Risotto al pomodoro Omelette Patate arrosto Frutta Pane

3° settimana

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e lenticchie Platessa al pomodoro Patate al vapore Frutta Pane	Pasta al pomodoro Grana Padano Insalata mista Frutta Pane	Pasta al formaggio Petti di pollo al limone Carote lesse Frutta Pane	Risotto al ragù Lonza di maiale al forno Piselli Frutta Pane	Pasta al tonno Formaggio (mozzarella, scamorza o caciocavallo) Fagiolini al vapore Frutta Pane

4° settimana

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Formaggio (mozzarella, scamorza o caciocavallo) Patate lesse Frutta Pane	Penne all'amatriciana Petto di tacchino Piselli Frutta Pane	Risotto al ragù Filetto di merluzzo in bianco Spinaci Frutta Pane	Pasta ai 4 formaggi Petto di pollo Carote Frutta Pane	Pasta e ceci Frittata Erbe al vapore Frutta Pane

- la frutta può variare tra: mela, pera, banana, kiwi, frutta di stagione (ciliegie, albicocche, uva etc.)
- a piacere può essere somministrato lo yogurt in sostituzione della frutta
- a piacere può essere somministrata la macedonia di frutta fresca al posto della frutta



TABELLA DIETETICA	Infanzia	Second.I°
Pasta (o riso)	60g	100g
Pasta o Riso con legumi secchi	60g+20g	80g+40g
Gnocchi	170g	260g
Pizza	180g	270g
Minestre con pasta	80g+30g	120g+60
Carne vitellone, vitella, pollo, tacchino	60g	80g
Ragù di carne	40g	50g
Pesce	80g	100g
Uova	n.1	n.1
Prosciutto cotto	40g	60g
Formaggio fresco	60g	80g
Formaggio stagionato	40g	60g
Verdura in foglie	80g	150g
Patate / Carote	80g	150g
Zucchine	80g	150g
Piselli / Fagioli	80g	130g
Fagiolini	80g	140g
Insalata mista	60g	90g
Pomodori	80g	150g
Finocchi	80g	150g
Frutta di stagione	150g	150g
Yogurt	125g	125g
Budini / creme caramel	125g	125g
Pane	30g	70g
Parmigiano grattugiato	5g	5g
Olio extra vergine di oliva	10g	15g

PROFILO NUTRIZIONALE	Infanzia	Second.I°
Proteine	26g	41g
Lipidi	19g	28g
Glucidi	83g	137g
KCal	590	940

