



Comune di Lecco

Allegato n. 2

**SPECIFICHE TECNICHE
RELATIVE AI MENÙ PER CIASCUNA TIPOLOGIA DI UTENTI
PROSPETTO GRAMMATURE
TABELLE DIETETICHE**

Aprile 2017

ASILI NIDO (invernale)

piatto alternativo vegetariano

piatto alternativo no carne

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso con piselli Ricotta Carote al forno The con torta	Passato di verdura con crostini di pane al forno Polpetta di merluzzo Lenticchie The e biscotti	Pasta e ceci con olio e grana Spinaci con grana Focaccia con the	Pastina Frittata con verdura Zucchine Budino	Gnocchetti sardi al pomodoro Polpette di manzo Primo sale Cavolfiore – cavolfiore gratinato Latte / the e biscotti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto alla zafferano Latteria / primo sale Pomodori /carote prezzemolate Latte con biscotti / The	Farfalline al pomodoro Frittata Fagioli al rosmarino Yogurt / The e biscotti	Riso e prezzemolo Cotoletta di tacchino Fagioli Purè Frutta di stagione / the e biscotti	Crema di verdure (zucchine, zucca e piselli alternate) Polpetta di merluzzo Erbette Latte e cacao con biscotti / the	Gnocchi alla romana Prosciutto Piselli con patate Piselli Yogurt / the e biscotti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso con zucchine Primo sale Fagiolini The con torta di frutta	Orzo con verdure Finocchi gratinati e Zucchine Yogurt / the e biscotti	Passato di verdura con pasta Ragù di carne con carote, cipolle e pomodoro Ricotta Pure' Frutta di stagione / the e biscotti	Riso e latte con zucca Platessa impanata Fagioli al rosmarino Latte e cacao con biscotti / the	Mezze penne al pomodoro Frittata con zucchine Carote al forno Yogurt / the e biscotti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Minestra di farro e lenticchie Patate al rosmarino Latte / pane e marmellata	Pastina Polenta e spezzatino di vitello Latteria Piselli e carote Piselli e carote in sugo di pomodoro Yogurt / the e biscotti	Riso con zucca Nasello al forno con pangrattato e aromi Ceci in insalata Erbette Frutta di stagione / the e biscotti	Pasta bianca Coscia di pollo al forno con salvia Frittata Broccoletti all'olio yogurt / the e biscotti	Passato di verdura con pasta Grana Insalata di carote e patate prezzemolate Latte / pane e marmellata / the

ASILI NIDO (estivo)

piatto alternativo vegetariano

piatto alternativo no carne

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDÌ
Riso con piselli Ricotta Dadolata di pomodori e basilico Gelato	Passato di verdura con crostini di pane al forno Polpetta di merluzzo Lenticchie Yogurt / The e biscotti	Pasta e ceci con olio e grana Spinaci con grana Focaccia con the	Pastina Frittata con verdura Zucchine Budino	Gnocchetti sardi al pomodoro Polpette di manzo Primo sale Carote in insalata Latte / the e biscotti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDÌ
Risotto alla zafferano Latteria / primo sale Dadolata di pomodori e basilico Gelato	Farfalline al pomodoro Frittata Fagioli al rosmarino Yogurt / The e biscotti	Riso e prezzemolo Cotoletta di tacchino Ceci in insalata Purè Frutta di stagione / the e biscotti	Crema di verdure (zucchine, zucca e piselli alternate) Polpetta di merluzzo Erbette Latte e cacao con biscotti / the	Gnocchi alla romana Prosciutto Piselli con patate Piselli Yogurt / the e biscotti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDÌ
Mezze penne al pomodoro Primo sale Dadolata di pomodori e basilico Gelato	Orzo con verdure Insalata di patate e fagiolini Yogurt / the e biscotti	Passato di verdura con pasta Ragù di carne con carote, cipolle e pomodoro Ricotta Pure' Frutta di stagione / the e biscotti	Farfalline al pesto Platessa impanata Fagioli al rosmarino Latte e cacao con biscotti / the	Riso con zucchine Frittata con zucchine Carote al forno Yogurt / the e biscotti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDÌ
Minestra di farro e lenticchie Patate al rosmarino Gelato	Pastina Hamburger Latteria Dadolata di pomodori e basilico Piselli e carote Yogurt / the e biscotti	Riso bollito con sugo al pomodoro Nasello al forno con pangrattato e aromi Erbette Ceci in insalata Frutta di stagione / the e biscotti	Pasta bianca Coscia di pollo al forno con salvia Frittata Piselli yogurt / the e biscotti	Passato di verdura con pasta Grana Insalata di carote e patate prezzemolate Latte / pane e marmellata / the

MERENDE - SCUOLA DELL'INFANZIA*PER IL MENU' INVERNALE*

1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta di stagione	Cracker e succo di frutta	Dolce da forno	Yogurt	Pane e cioccolato

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Yogurt	Pane e cioccolato	Fette biscottate e marmellata	Dolce da forno	Frutta di stagione

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Dolce da forno	Cracker e succo di frutta	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta di stagione	Fette biscottate e marmellata	Dolce da forno	Frutta di stagione	Yogurt

PER IL MENU' ESTIVO

1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Dolce da forno	Cracker e succo di frutta	Pane e cioccolato	Yogurt	Frutta di stagione

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e cioccolato	Yogurt	Fette biscottate e marmellata	Frutta di stagione	Creckers e succo di frutta

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta di stagione	Creckers e succo di frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Fette biscottate e marmellata

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Dolce da forno	Pane e cioccolato	Frutta di stagione	Fette biscottate e marmellata	Yogurt

PASTI TRASPORTATI IN PLURIPORZIONE AI TERMINALI DI CONSUMO

1° settimana Menù invernale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pennette al pomodoro e basilico Bocconcini di mozzarella Insalata Yogurt	Polenta Brasato di vitellone Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pizza Margherita Prosciutto cotto (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di legumi con farro Hamburger di tacchino Patate prezzemolate Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo impanato Carote all'olio Frutta di stagione

2° settimana Menù invernale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Mezze penne al ragù di verdure Frittata con patate Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Passato di verdure con crostini Scaloppina di pollo alla boscaiola Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne Mozzarella Carote filangè Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Fettina di lonza arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta all'olio extra vergine, salvia e parmigiano Filetto di platessa impanata Insalata Budino

3° settimana Menù invernale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ravioli di magro al pomodoro Asiago D.O.P. Piselli trifolati Frutta di stagione	Pennette allo zafferano Fesa di tacchino al latte Carote e insalata Frutta di stagione	Crema di zucca / <i>Carote con farro</i> Bresaola olio, limone e scaglie di parmigiano / <i>Prosciutto crudo (prosciutto cotto infanzia)</i> Patate al forno Frutta di stagione	Pasta tricolore olio e Parmigiano Filetto di platessa al forno Insalata mista Frutta di stagione	Sedanini pomodoro e olive Polpette di manzo al pomodoro Fagiolini in insalata Yogurt

4° settimana Menù invernale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Passato di verdura con orzo Formaggio fresco spalmabile / <i>Robiola</i> Piselli trifolati Budino	Pasta burro crudo, salvia e parmigiano Filetto di nasello al forno Lenticchie in umido e spinaci Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro / <i>Chicche al pomodoro</i> Coscette di pollo al forno Zucchine trifolate Frutta di stagione	Sedanini pomodoro e ricotta Arrosto di vitello Insalata mista con finocchi Frutta di stagione	Minestra di riso e prezzemolo / <i>Pastina in brodo di verdure passate</i> Frittata con patate Carote a fiammifero Frutta di stagione

PASTI TRASPORTATI IN PLURIPORZIONE AI TERMINALI DI CONSUMO**1° settimana Menù estivo**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sedanini olio e parmigiano Frittata con patate Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Asiago D.O.P. Piselli trifolati Frutta di stagione	Pizza Margherita Prosciutto cotto 1/2 porzione Insalata mista Frutta di stagione	Passato di legumi con farro Hamburger di tacchino Patate prezzemolate Frutta di stagione	Pasta pomodoro e ricotta Filetto di platessa al forno Fagiolini e pomodori in insalata Gelato

2° settimana Menù estivo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo impanato Pomodori Frutta di stagione	Lasagne al ragù Formaggio fresco - 1/2 porzione Zucchine al vapore Frutta di stagione	Pasta tricolore olio e parmigiano Fettina di lonza arrosto Piselli trifolati Frutta di stagione	Crema di verdure di stagione Fesa di tacchino alla pizzaiola Insalata mista Yogurt	Pasta al pesto Frittata alla ricotta Carote a fiammifero Frutta di stagione

3° settimana Menù estivo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta all'olio Bocconcini di mozzarella Olive e pomodori Frutta di stagione	Gnocchi di patate con pomodoro e basilico Tacchino al forno agli aromi Carote a fiammifero Frutta di stagione	Pasta pomodoro e origano Frittata con prosciutto Fagiolini Frutta di stagione	Minestra di farro/ <i>orzo</i> Fettina di lonza arrosto Insalata mista Gelato	Risotto con crema di zucchine/ <i>asparagi</i> Filetto di platessa al forno <i>Spinaci/erbette all'olio</i> Frutta di stagione

4° settimana Menù estivo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta alla norma Bresaola con olio e scaglie di parmigiano Insalatata verde con mais Frutta di stagione	Ravioli di magro burro e salvia Filetto di nasello al forno Carote julienne Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Formaggio al taglio (infanzia e primarie) Tonno all'olio di oliva (secondarie) Fagiolini in insalata Yogurt	Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Pomodori in insalata Frutta di stagione	Riso all'inglese Frittata alla ricotta Insalata mista con fagioli Frutta di stagione

PASTI TRASPORTATI IN MONOPORZIONE AL DOMICILIO DEGLI UTENTI**1° SETTIMANA MENU' INVERNALE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Minestra di orzo Asiago dop Spinaci Pera/mousse di frutta	Pasta al pomodoro Arrosto di lonza Zucchine Uva/mandaranci	Risotto alla milanese Hamburger di tacchino Carote al vapore Mela	Crema di carote Brasato di manzo Polenta Mela/pera	Pasta all'aurora Nasello in umido Fagiolini e patate Banana

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Minestrone di riso Prosciutto cotto Biete-coste Pera/mousse di frutta	Gnocchi al pomodoro Arrosto di vitello Purea di patate Uva/mandaranci	Lasagne Formaggio fresco Carote al vapore Macedonia di frutta	Pasta e ceci Frittata con prosciutto Finocchi al forno Mela/pera	Risotto alla zucca Merluzzo alla pizzaiola Piselli in umido Banana

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Minestra di verdure con riso Spezzatino con polenta Pera/mousse di frutta	Pasta al pesto Scaloppina di lonza Purea di patate Uva/mandarancio	Risotto alla milanese Robiola Fagiolini Mela	Ravioli di magro olio e salvia Polpettone di manzo Cavolfiori Budino	Minestrone di riso Nasello in umido Carote al forno Banana

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Ravioli in brodo Lesso di manzo Patate lesse Pera/mousse di frutta	Pasta al pomodoro Arrosto di vitello Finocchi gratinati Uva/mandaranci	Risotto alla parmigiana Cosce di pollo al forno Patate al forno Torta	Lasagne Crescenza Carote al vapore Frutta cotta	Pasta e fagioli Bastoncini di pesce Biete coste Banane

PASTI TRASPORTATI IN MONOPORZIONE AL DOMICILIO DEGLI UTENTI**1° SETTIMANA MENU' ESTIVO**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta al pomodoro Involtini prosciutto e formaggio Spinaci Frutta di stagione	Minestrone con riso Cotoletta di manzo Fagiolini Frutta	Pasta agli aromi Pollo al forno Patate lesse Gelato	Lasagne Formaggio fresco Insalata Frutta	Risotto alla parmigiana Platessa burro e salvia Carote al vapore Frutta

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta zafferano e zucchine Robiola Purè Frutta	Risotto con piselli Arrosto di vitello Pomodori Frutta	Pasta alle melanzane Polpettone di manzo Biete coste Frutta	Pasta con ricotta Filetto di trota Patate bollite Gelato	Passato di verdura con riso Arrosto freddo Insalata mista Frutta

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta al pomodoro Bocconcini di bovino Spinaci Frutta	Ravioli in brodo Polpettone di tacchino con verdure Carote bollite Frutta	Pasta al pesto Prosciutto cotto Pomodori Frutta	Pasta alla Sorrentina Frittata con verdure Piselli Gelato	Risotto alla milanese Bastoncini di pesce Insalata verde Frutta

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta ai formaggi Prosciutto crudo e melone Frutta	Pasta al ragù di verdure Hamburger di manzo Carote al forno Frutta	Crema di carote con pasta Arrosto di lonza Zucchine Dolce da forno	Insalata di riso Formaggio fresco o stagionato Purè Gelato	Pasta agli aromi Pesce spada al limone Piselli Frutta

PASTI SELF-SERVICE**1° SETTIMANA MENU' ESTIVO**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Bucatini all'amatriciana	Insalata di riso	Pasta al pesto	Spaghetti aglio/olio	Pasta alle vongole
Minestra di verdure	Pasta e lenticchie	Minestrone con riso	Riso e prezzemolo	Zuppa toscana
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Pollo al forno	Roastbeef all'inglese	Braciola di maiale alla milanese	Vitello tonnato	Scaloppina di lonza
Filetto di sgombero ai ferri	Orata ai ferri	Melanzane e peperoni ripieni	Fritto misto	Anelli di totano in umido
Prosciutto di Praga alla piastra	Involentino di prosciutto cotto	Focaccia farcita	Gateaux di patate e prosciutto	Crocchette di ricotta e spinaci
Fagiolini al burro	Erbette all'agro	Carote all'olio	Caponata	Zucchine trifolate
Zucchine julienne	Insalata di mais	Peperoni in insalata	Insalata di pomodori	Cetrioli in insalata
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al vapore	Patate al vapore	Patate al forno

2° SETTIMANA MENU' ESTIVO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Maccheroni alla siciliana	Insalata di pasta	Tortelloni burro e salvia	Spaghetti pomodoro e pesto	Pennette al salmone
Passato di verdura	Crema di patate	Zuppa di cereali	Pasta e fagioli	Minestra d'orzo
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Scaloppe di pollo alla sorrentina	Arrosto di maiale al forno	Tacchino tonnato	Arrosto di vitello ripieno	Hamburger ai ferri
Sogliola impanata	Merluzzo gratinato	Verdure ripiene	Platessa dorata	Pizza margherita
Involentini di prosciutto e formaggio	Parmigiana di melanzane	Scamorza alla piastra	Torta salata	Insalata di mare
Fagiolini al pomodoro	Melanzane trifolate	Coste all'olio	Zucchine all'agro	Carote prezzemolate
Zucchine julienne	Carote julienne	Peperoni in insalata	Insalata di pomodori	Insalata di mais
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al forno

PASTI SELF-SERVICE**3° SETTIMANA MENU' ESTIVO**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta pomodoro e rucola	Insalata di riso	Risotto alla contadina	Ravioli al pomodoro	Spaghetti alle vongole
Minestra di verdure	Riso e ceci	Minestra di farro	Risi e bisi	Orzo e lenticchie
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Roastbeef al pepe verde	Cosciotto di maiale al curry e mele	Tacchino tonnato	Pollo alla diavola	Grigliata mista di carne
Pesce spada ai ferri	Filetto di merluzzo gratinato	Salmone olio e limone	Filetto di branzino	Filetto di platessa impanato
Prosciutto di Praga alla piastra	Scamorza ai ferri	Tortino di ricotta e spinaci	Fagottini di verdure	Pizza margherita
Fagiolini all'olio	Caponata	Zucchine all'agro	Erbette all'olio	Carote all'olio
Zucchine julienne	Insalata di pomodori	Insalata di mais	Peperoni in insalata	Cetrioli in insalata
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate prezzemolate	Patate al vapore	Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al forno

4° SETTIMANA MENU' ESTIVO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta all'arrabbiata	Pennette gamberetti e zucchini	Risotto al radicchio	Insalata di riso	Pasta al tonno
Minestrone alla ligure	Pasta e fagioli	Tortellini in brodo	Zuppa di farro	Passato di verdura
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Scaloppine di tacchino al limone	Hamburger alla pizzaiola	Vitello tonnato	Pollo alla diavola	Pizza margherita
Trota alle erbe	Cernia al forno	Seppioline in umido	Piovra in insalata	Salmone al forno
Gateaux di prosciutto e formaggio	Piadina con prosciutto	Torta rustica	Melanzane alla parmigiana	Pomodori ripieni
Fagiolini al pomodoro	Melanzane al funghetto	Coste all'olio	Zucchine trifolate	Macedonia di verdure
Ceci in insalata	Carote julienne	Peperoni in insalata	Insalata di pomodori	Insalata di mais
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno

PASTI SELF-SERVICE**1° SETTIMANA****MENU' INVERNALE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta all'amatriciana	Risotto ai funghi	Pasta ai broccoli	Lasagne alla bolognese	Pasta alle vongole
Minestrone di verdure	Pasta e fagioli	Crema di asparagi	Minestrone con pasta	Zuppa toscana
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Cotoletta alla milanese	Bollito misto in salsa verde	Pollo al forno	Arrosto di vitello al latte	Grigliata mista
Trota alle erbe	Filetto di sgombero ai ferri	Filetto di cernia alla griglia	Filetto di merluzzo alla livornese	Salmone al forno
Prosciutto di Praga alla piastra	Omelettes al formaggio	Polenta e gorgonzola	Fagottino con ricotta e trevisana	Pizza margherita
Fagiolini al burro	Erbette all'agro	Carote all'olio	Caponata	Zucchine trifolate
Carote julienne	Finocchi gratinati	Spinaci al forno	Cavolfiori	Cavolini di Bruxelles
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno

2° SETTIMANA**MENU' INVERNALE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta al salmone	Pasta al pesto	Gnocchi al ragù	Risotto taleggio e pere	Pasta alle vongole
Minestra d'orzo e farro	Zuppa di ceci	Minestrone con riso	Tortellini in brodo	Zuppa di fagioli
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Tagliata di manzo al pepe verde	Scaloppine alla valdostana	Goulash all'Ungherese	Punta di vitello al forno	Hamburger ai ferri
Filetto di platessa	Pesce spada al forno	Trancio di salmone ai ferri	Filetto di merluzzo alla mugnaia	Bastoncini di totano in umido
Gateaux di patate e formaggio	Torta salata	Spinacette di pollo	Crocchette di ricotta e spinaci	Pizza margherita
Fagiolini al pomodoro	Cavolfiori al forno	Coste all'olio	Spinaci	Carote prezzemolate
Zucchine al forno	Carote julienne	Insalata di finocchi	Cavolini di Bruxelles	Insalata di barbabietole
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al forno

PASTI SELF-SERVICE**3° SETTIMANA****MENU' INVERNALE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta alla boscaiola	Pasta alla puttanesca	Pasta pasticciata	Risotto alla milanese	Pasta mare e monti
Minestra di riso	Riso e lenticchie	Passato di verdura con crostini	Pasta e fagioli	Zuppa del casale
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Roast beef	Pollo al curry	Saltimbocca alla romana	Polenta e verzata	Pizza margherita
Sogliola impanata	Trota in bellavista	Branzino ai ferri	Merluzzo gratinato	Baccalà alla vicentina
Wurstel e crauti	Taleggio	Piadina	Crespelle	Affettati misti
Fagiolini al burro	Erbette all'agro	Carote all'olio	Caponata	Zucchine trifolate
Carote julienne	Finocchi gratinati	Spinaci al forno	Cavolfiori	Cavolini di Bruxelles
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno

4° SETTIMANA**MENU' INVERNALE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI
Pasta aglio olio e peperoncino	Pasta allo zafferano	Pizzoccheri alla valtellinese	Tagliatelle al ragù	Pasta al tonno
Minestra di verdure	Pasta e ceci	Minestrone alla toscana	Zuppa d'orzo	Minestra di farro
Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco	Pasta o riso in bianco
Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro	Pasta o riso al pomodoro
Scaloppine al limone	Polenta e brasato	Cotoletta di pollo	Tagliata di manzo	Tacchino ai ferri
Seppioline in umido	Filetto di sgombrò ai ferri	Filetto di pesce persico	Orata al forno	Filetto di cernia in umido
Torta pasqualina	Grigliata mista	Torta salata	Frittata con asparagi	Pizza margherita
Fagiolini al pomodoro	Cavolfiori al forno	Coste all'olio	Spinaci	Carote prezzemolate
Zucchine al forno	Carote julienne	Insalata di finocchi	Cavolini di Bruxelles	Insalata di barbabietole
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Patate al vapore	Patate prezzemolate	Patate al forno	Patate prezzemolate	Patate al forno

PASTI A SELF-SERVICE: TUTTI I GIORNI

Alternativa al PRIMO Piatto (1 a scelta)	Alternativa al SECONDO Piatto (1 a scelta)	Alternativa a Frutta/Dessert
Yogurt Contorno Formaggi (<i>porzione ridotta</i>) Salumi (<i>porzione ridotta</i>) Frutta fresca Dolce	Bistecca alla piastra Formaggi (<i>porzione intera</i>) Salumi (<i>porzione intera</i>) Scatolame 1 contorno + 1 frutta	Yogurt Dessert Gelato Frutta

All'inizio di ogni anno scolastico per ogni ordine e grado
Per ogni utente • Una Dolce da forno da gr. 42 (in sostituzione del 1° piatto) • Una scatoletta di tonno all'olio di oliva da gr. 80 (in sostituzione del 2° piatto) • Una confezione di mousse di frutta (mela/banana) da gr. 100 (in sostituzione del contorno) • Un brik di succo di frutta da cc 200 (in sostituzione della frutta) • Una bottiglia di acqua naturale da 500 mL. • Una confezione di Cracker senza sale da 30 g (in sostituzione del pane) • Due confezioni di grissini da gr. 15 (in sostituzione del pane) • Per intolleranti/allergici prevedere prodotti di equivalente valore qualitativo e nutrizionale .

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE

ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	1-3 anni	Adulti
Pasta asciutta	40	80
Riso per risotto	40	80
Orzo, farro asciutti	40	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	20	50
Miglio	25	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	200
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza (peso a cotto)	100	250
Pane	30	80
Crostini	15	30
Biscotti	20	//
Fette biscottate	15	//
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	40	100
Tacchino	40	100
Pollo/tacchino per polpette	20	50
Lonza	40	100
Vitellone per bistecche, svizzera, arrosto	40	100
Vitellone per spezzatino	40	100
Vitellone per bollito	30	90
Vitellone per polpette	20	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	60	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	30	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1
FORMAGGI e SALUMI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	20	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	40	100
- ricotta (1° piatto)	20	40
- ricotta (2° piatto)	40	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.):		
- per 1° piatto	6	20
- per 2° piatto	20	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	25
Parmigiano Reggiano grattugiato	3	10
Piatto misto di formaggi	30	70
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	10	50

segue

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE: ASILI NIDO**Continua**

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	1-3 anni	Adulti
Verdure e Legumi per primi piatti: - Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti) - Verdure miste per minestrone, passati, creme	30 60	60 150
Verdure e legumi per risotti e paste: - asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc. - radicchio, lattuga - legumi freschi o surgelati - legumi secchi	30 10 10 5	100 25 50 25
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure per secondi piatti: - Verdure per frittata - Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino, ecc. - Verdure miste per timballi e sformati - Verdure miste per verdure ripiene	30 30 40 100	60 80 100 200
Legumi per crocchette, sformati, polpette: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	20 50	40 100
Verdure crude per contorni: - Insalata - Pomodori da insalata - Carote e finocchi crudi	10 30 30	50 150 100
Verdure cotte per contorni: - cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.	100	200
Patate: - Patate per contorno - Patate per purea - Patate per spezzatino - Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	80 80 30 15	200 200 80 45
Legumi per contorni: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	30 10	90 30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo: - per primi e secondi piatti - per contorno	3 3	10 10
Pesto	5	10
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)		
Frutta di stagione	100	200
Frutta per torte (mele o pere) per 30 utenti	1,5 Kg	//
Frutta per frullato	50	//
Succo di frutta	125	//
PRODOTTI VARI		
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.)	5	10
Olive per primi e secondi piatti	15	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10	30

Segue

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE: ASILI NIDO**continua**

PRODOTTI per MERENDA	
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino</u>): - ½ pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata - ½ pacchetto di crackers con ½ banana - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele - frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali - 1 bicchiere di latte (100 ml) con 3 biscotti - gelato - ½ panino (20 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr) - merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta / marmellata (30 gr circa).	//

SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	100	150	200
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza (peso a cotto)	150	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, svizzera, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Vitellone per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n.1	n.1	n.1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1/2	n.1
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25
Parmigiano reggiano grattugiato	5	5	10
Piatto misto di formaggi	40	50	70
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	20	30	50

Segue

Continua

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Verdure e Legumi per primi piatti:			
- Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
- Verdure miste per minestrone, passati, creme	90	120	150
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e legumi per risotti e paste:			
- asparagi, carciofi, zucchine, zucca etc.	50	70	100
- radicchio, lattuga	15	20	25
- legumi freschi o surgelati	20	30	50
- legumi secchi	10	20	25
Verdure per secondi piatti:			
- Verdure per frittata	40	50	60
- Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	40	60	80
- Verdure miste per timballi e sformati	60	80	100
- Verdure miste per verdure ripiene	120	150	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette:			
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
Verdure crude per contorni:			
- Insalata	30	40	50
- Pomodori da insalata	60	100	150
- Carote e finocchi crudi	40	40	100
Verdure cotte per contorni:			
- Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc	120	150	200
Patate:			
- Patate per contorno	120	150	200
- Patate per purea	120	150	200
- Patate per spezzatino	40	60	80
- Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	20	30	45
Legumi per contorni:			
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:			
- per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)			
Frutta di stagione	100	150	200
Frutta per torte (mele o pere) per 30	1,5kg	//	//

Segue

SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI
Continua

PRODOTTI VARI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.)	5	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	22	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	4	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20	30
PRODOTTI per MERENDA			
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino di 3-6 anni</u>): - 1/2 pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml) - 3 fette biscottate con 1 cucchiaino di marmellata - 1 pacchetto di crackers con 1 banana piccola - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele		//	//
PRODOTTI per MERENDA	6-12 anni	12-15 anni e adulti	
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino di 3-6 anni</u>): - frullato di frutta: 100 ml di latte + 1 frutto a scelta - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (150 ml) con 4 biscotti - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali - 1 bicchiere di latte (120 ml) con 3 biscotti - Gelato - ½ panino (30 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr) merendina tipo pan di Spagna o crostatine alla frutta/marmellata (30 gr circa)		//	//