SCUOLA: Scuola media
MENÙ: ESEMPIO MENÙ INVERNALE

MENÙ

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
LUNEDÌ	RISOTTO ALLA ZUCCA POLPETTE IN UMIDO BROCCOLI FRUTTA	RISOTTO ALLE ERBE AROMATICHE STRUDEL DI VERDURE CAVOLFIORI AL FORNO FRUTTA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA OMELETTE CAROTE FRUTTA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO BOCCONCINI DI MOZZARELLA SPINACI FRUTTA
MARTEDÌ	PASTA E PISELLI POLPETTE PRIMAVERA ZUCCHINE CUBETTATE FRUTTA	CREMA DI ZUCCA CON RISO INTEGRALE FILETTO DI MERLUZZO CON OLIVE CAROTE IN INSALATA FRUTTA	PASTA E FAGIOLI CROSTINI CON PATE' DI CARCIOFI ZUCCA AL FORNO FRUTTA	PASTA CON ZUCCA CROSTINI CON PATE' DI VERDURE FINOCCHI IN INSALATA FRUTTA
MERCOLEDÌ	TORTINO DI PATATE FRITTATA CON VERDURE SPINACI FRUTTA	LASAGNA VEGETARIANA RICOTTA COSTE FRUTTA	GNOCCHI AL POMODORO FLAN AUTUNNALE SPINACI FRUTTA	SPAGHETTI AL POMODORO ARROSTO DI TACCHINO INSALATA MISTA FRUTTA
GIOVEDÌ	PASSATO DI VERDURA CON RISO BRASATO CAROTE IN INSALATA FRUTTA	SPAGHETTI AL POMODORO ARROSTO AGLI AGRUMI BROCCOLI FRUTTA	MINESTRA DI FARRO BOCCONCINI DI POLLO ZUCCHINE CUBETTATE FRUTTA	PASTA AL PESTO COTOLETTA ALLA MILANESE CAROTE IN INSALATA FRUTTA
VENERDÌ	PASTA AL POMODORO FILETTO DI PESCE AGLI AROMI FINOCCHI IN INSALATA FRUTTA	RAVIOLI DI MAGRO BURRO E SALVIA MEDAGLIONI DI TOTANO FINOCCHI IN INSALATA FRUTTA	PASTA AL TONNO TRANCI DI MERLUZZO IN SALSA VERDE CAVOLFIORE AL FORNO FRUTTA	ZUPPA DI CECI PESCE CROCCANTE ZUCCHINE CUBETTATE FRUTTA

■Contiene Allergeni

Ogni giorno oltre al menù giornaliero sono presenti le seguenti alternative:
Alternative al primo piatto del giorno: pasta/riso in bianco oppure al pomodoro
Alternative al secondo piatto del giorno: un piatto freddo - un secondo piatto vegetariano
Alternative al contorno del giorno: 2 contorni freschi/lessati
Alternanza settimanale alla frutta del giorno: frutta fresca 2 volte settimana - Macedonia 1 volta settimana - dolce da forno 1 volta settimana - yogurt/gelato 1 volta settimana
Pane: presente in ogni giornata alimentare

ELENCO ALLERGENI

POLPETTE IN UMIDO: Latte, Uova, Glutine
PASTA E PISELLI: Glutine
POLPETTE PRIMAVERA: Latte, Uova, Glutine
TORTINO DI PATATE: Latte, Uova, Glutine
FRITTATA CON VERDURE: Latte, Uova
BRASATO: Sedano
PASTA AL POMODORO: Sedano, Glutine
FILETTO DI PESCE AGLI AROMI: Pesce
STRUDEL DI VERDURE: Latte, Frutta a guscio, Uova, Glutine, Arachidi
FILETTO DI MERLUZZO CON OLIVE: Pesce
LASAGNA VEGETARIANA: Latte, Uova, Glutine
RICOTTA: Latte
SPAGHETTI AL POMODORO: Sedano, Glutine
RAVIOLI DI MAGRO BURRO E SALVIA: Pesce, Latte, Frutta a guscio, Uova, Sedano, Glutine, Crostacei, Arachidi, Molluschi
MEDAGLIONI DI TOTANO: Anidride solforosa/solfiti, Pesce, Crostacei, Molluschi
RISOTTO ALLA PARMIGIANA: Latte, Uova
OMELETTE : Latte, Uova
PASTA E FAGIOLI: Sedano, Glutine
CROSTINI CON PATE' DI CARCIOFI: Latte, Uova, Glutine
GNOCCHI AL POMODORO: Latte, Uova, Sedano, Glutine
MINESTRA DI FARRO: Sedano, Glutine
BOCCONCINI DI POLLO: Uova, Glutine
PASTA AL TONNO: Pesce, Glutine
TRANCI DI MERLUZZO IN SALSA VERDE: Pesce
CAVOLFIORE AL FORNO: Latte, Glutine
BOCCONCINI DI MOZZARELLA: Latte
PASTA CON ZUCCA: Glutine
CROSTINI CON PATE' DI VERDURE: Latte, Uova, Glutine
PASTA AL PESTO: Frutta a guscio, Glutine
COTOLETTA ALLA MILANESE: Uova, Glutine
PESCE CROCCANTE: Pesce, Frutta a guscio, Glutine, Crostacei, Senape, Molluschi

■Contiene Allergeni

SETTIMANA 1

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 1 lunedì	Risotto alla zucca (60.00)*	4,68*	6,66*	49,68*	264,60*
	Polpette in umido (60.00)*	15,49*	6,00*	1,66*	122,34*
	Broccoli (80.00)*	2,40*	4,32*	2,48*	57,60*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	27,92 (17,60%)	18,58 (26,35%)	94,87 (56,07%)	634,54

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 2 martedì	Pasta e piselli (70.00)*	10,55*	3,92*	61,90*	309,05*
	Polpette primavera (70.00)*	3,63*	5,43*	2,54*	72,77*
	Zucchine cubettate (100.00)*	1,30*	6,10*	1,40*	65,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	20,83 (13,08%)	17,05 (24,10%)	106,88 (62,94%)	636,82

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 3 mercoledì	Tortino di patate (50.00)*	4,64*	3,80*	9,43*	88,17*
	Frittata con verdure (80.00)*	12,22*	15,54*	2,03*	196,20*
	Spinaci (100.00)*	3,40*	8,70*	3,00*	103,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	25,61 (17,74%)	29,64 (46,20%)	55,50 (36,05%)	577,37

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 4 giovedì	Passato di verdura con riso (60.00)*	4,49*	3,71*	49,25*	235,77*
	Brasato (80.00)*	18,10*	10,55*	3,77*	181,36*
	Carote in insalata (50.00)*	0,55*	3,00*	3,80*	43,50*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	28,48 (17,51%)	18,86 (26,08%)	97,87 (56,41%)	650,63

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 5 venerdì	Pasta al pomodoro (70.00)*	8,06*	4,62*	59,22*	295,82*
	Filetto di pesce agli aromi (90.00)*	14,04*	6,84*	0,00*	117,90*
	Finocchi in insalata (60.00)*	0,72*	3,60*	0,60*	37,80*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	28,17 (17,57%)	16,66 (23,37%)	100,87 (58,96%)	641,52

■Contiene Allergeni

SETTIMANA 2

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 8 lunedì	Risotto alle erbe aromatiche (70.00)*	4,69*	4,90*	55,51*	270,90*
	Strudel di verdure (50.00)*	3,93*	20,63*	24,63*	293,70*
	Cavolfiori al forno (80.00)*	2,56*	4,16*	2,16*	56,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	16,54 (8,16%)	31,29 (34,74%)	123,34 (57,06%)	810,60

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 9 martedì	Crema di zucca con riso integrale (65.00)*	4,71*	5,15*	54,70*	270,34*
	Filetto di merluzzo con olive (90.00)*	15,86*	9,56*	0,14*	150,12*
	Carote in insalata (60.00)*	0,66*	3,60*	4,56*	52,20*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	26,57 (16,04%)	19,91 (27,04%)	100,45 (56,85%)	662,66

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 10 mercoledì	Lasagna vegetariana (70.00)*	12,44*	4,94*	64,70*	341,98*
	Ricotta (60.00)*	7,32*	4,80*	2,40*	81,60*
	Coste (80.00)*	1,04*	6,48*	2,24*	71,20*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	26,15 (15,27%)	17,81 (23,41%)	110,39 (60,45%)	684,78

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 11 giovedì	Spaghetti al pomodoro (60.00)*	6,91*	3,96*	50,76*	253,56*
	Arrosto agli agrumi (80.00)*	15,92*	9,44*	0,00*	148,80*
	Broccoli (80.00)*	2,40*	4,32*	2,48*	57,60*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	30,58 (18,82%)	19,32 (26,75%)	94,29 (54,40%)	649,96

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 12 venerdì	Ravioli di magro burro e salvia (130.00)*	14,38*	15,82*	56,66*	412,93*
	Medaglioni di totano (80.00)*	10,80*	9,60*	7,12*	156,00*
	Finocchi in insalata (60.00)*	0,72*	3,60*	0,60*	37,80*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (40.00)*	4,04*	0,92*	19,64*	98,00*
	Contiene allergeni	30,24 (15,67%)	30,39 (35,42%)	100,52 (48,82%)	772,23

■Contiene Allergeni

SETTIMANA 3

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 15 lunedì	Risotto alla parmigiana (70.00)*	5,68*	2,80*	55,61*	256,37*
	Omelette (80.00)*	12,10*	14,88*	0,98*	186,29*
	Carote (1) (80.00)*	0,88*	3,20*	6,08*	55,20*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	24,02 (13,97%)	22,48 (29,41%)	103,72 (56,55%)	687,86

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 16 martedì	Pasta e fagioli (60.00)*	14,98*	5,88*	68,29*	368,76*
	Crostini con pate' di carciofi (60.00)*	6,08*	5,21*	28,70*	195,50*
	Zucca al forno (50.00)*	0,55*	5,05*	1,75*	54,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	26,96 (13,34%)	17,74 (19,75%)	139,79 (64,86%)	808,26

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 17 mercoledì	Gnocchi al pomodoro (130.00)*	4,60*	5,79*	41,34*	225,81*
	Flan autunnale (70.00)*	14,87*	0,49*	46,17*	237,02*
	Spinaci (100.00)*	3,40*	8,70*	3,00*	103,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	28,22 (14,93%)	16,58 (19,74%)	131,56 (65,27%)	755,83

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 18 giovedì	Minestra di farro (60.00)*	9,32*	1,56*	42,25*	210,06*
	Bocconcini di pollo (80.00)*	18,28*	10,76*	0,04*	170,24*
	Zucchine cubettate (100.00)*	1,30*	6,10*	1,40*	65,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	34,25 (21,56%)	20,02 (28,37%)	84,74 (50,02%)	635,30

	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
GIORNO 19 venerdì	Pasta al tonno (60.00)*	9,90*	6,56*	49,68*	284,70*
	Tranci di merluzzo in salsa verde (80.00)*	14,73*	4,62*	0,00*	100,80*
	Cavolfiore al forno (60.00)*	6,46*	5,50*	3,11*	87,19*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	36,44 (21,99%)	18,27 (24,82%)	93,84 (53,10%)	662,69

■Contiene Allergeni

SETTIMANA 4

GIORNO 22 lunedì	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
	Risotto allo zafferano (70.00)*	4,69*	4,20*	55,51*	264,60*
	Bocconcini di mozzarella (60.00)*	11,94*	9,66*	2,94*	145,80*
	Spinaci (100.00)*	3,40*	8,70*	3,00*	103,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	25,38 (14,43%)	24,16 (30,91%)	102,50 (54,65%)	703,40

GIORNO 23 martedì	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
	Pasta con zucca (70.00)*	8,33*	3,08*	60,41*	287,00*
	Crostini con pate' di verdure (70.00)*	7,14*	6,06*	33,21*	225,85*
	Finocchi in insalata (60.00)*	0,72*	3,60*	0,60*	37,80*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (70.00)*	7,07*	1,61*	34,37*	171,50*
	Contiene allergeni	23,56 (11,93%)	14,80 (16,87%)	145,09 (68,90%)	789,65

GIORNO 24 mercoledì	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
	Spaghetti al pomodoro (70.00)*	8,06*	4,62*	59,22*	295,82*
	Arrosto di tacchino (80.00)*	17,60*	8,72*	0,32*	150,40*
	Insalata mista (50.00)*	0,63*	7,54*	2,88*	81,20*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	31,64 (17,64%)	22,48 (28,20%)	103,47 (54,08%)	717,42

GIORNO 25 giovedì	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
	Pasta al pesto (70.00)*	8,04*	6,88*	58,98*	314,92*
	Cotoletta alla milanese (80.00)*	16,13*	12,02*	0,02*	172,90*
	Carote in insalata (40.00)*	0,44*	2,40*	3,04*	34,80*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	29,96 (16,82%)	22,90 (28,92%)	103,08 (54,25%)	712,61

GIORNO 26 venerdì	RICETTA	Proteine	Lipidi	Carboidrati	KCal
	Zuppa di ceci (60.00)*	13,08*	7,74*	32,58*	243,60*
	Pesce croccante (87.00)*	15,19*	4,07*	1,25*	102,4*
	Zucchine cubettate (100.00)*	1,30*	6,10*	1,40*	65,00*
	Frutta (150.00)*	0,30*	0,45*	16,50*	67,50*
	Pane (50.00)*	5,05*	1,15*	24,55*	122,50*
	Contiene allergeni	171,70 (45,08%)	56,16 (33,17%)	87,56 (21,55%)	1523,46

■Contiene Allergeni

ELENCO ALLERGENI

SETTIMANA 1 - Giorno 1 (Lunedì)
POLPETTE IN UMIDO: Latte, Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 1 - Giorno 2 (Martedì)
PASTA E PISELLI: Glutine
POLPETTE PRIMAVERA: Latte, Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 1 - Giorno 3 (Mercoledì)
TORTINO DI PATATE: Latte, Uova, Glutine
FRITTATA CON VERDURE: Latte, Uova
PANE: Glutine
SETTIMANA 1 - Giorno 4 (Giovedì)
BRASATO: Sedano
PANE: Glutine
SETTIMANA 1 - Giorno 5 (Venerdì)
PASTA AL POMODORO: Sedano, Glutine
FILETTO DI PESCE AGLI AROMI: Pesce
PANE: Glutine
SETTIMANA 2 - Giorno 8 (Lunedì)
STRUDEL DI VERDURE: Latte, Frutta a guscio, Uova, Glutine, Arachidi
PANE: Glutine
SETTIMANA 2 - Giorno 9 (Martedì)
FILETTO DI MERLUZZO CON OLIVE: Pesce
PANE: Glutine
SETTIMANA 2 - Giorno 10 (Mercoledì)
LASAGNA VEGETARIANA: Latte, Uova, Glutine
RICOTTA: Latte
PANE: Glutine
SETTIMANA 2 - Giorno 11 (Giovedì)
SPAGHETTI AL POMODORO: Sedano, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 2 - Giorno 12 (Venerdì)
RAVIOLI DI MAGRO BURRO E SALVIA: Pesce, Latte, Frutta a guscio, Uova, Sedano, Glutine, Crostacei, Arachidi, Molluschi
MEDAGLIONI DI TOTANO: Anidride solforosa/solfiti, Pesce, Crostacei, Molluschi
PANE: Glutine

■Contiene Allergeni

ELENCO ALLERGENI

SETTIMANA 3 - Giorno 15 (Lunedì)
RISOTTO ALLA PARMIGIANA: Latte, Uova
OMELETTE: Latte, Uova
PANE: Glutine
SETTIMANA 3 - Giorno 16 (Martedì)
PASTA E FAGIOLI: Sedano, Glutine
CROSTINI CON PATE' DI CARCIOFI: Latte, Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 3 - Giorno 17 (Mercoledì)
GNOCCHI AL POMODORO: Latte, Uova, Sedano, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 3 - Giorno 18 (Giovedì)
MINESTRA DI FARRO: Sedano, Glutine
BOCCONCINI DI POLLO: Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 3 - Giorno 19 (Venerdì)
PASTA AL TONNO: Pesce, Glutine
TRANCI DI MERLUZZO IN SALSA VERDE: Pesce
CAVOLFIORE AL FORNO: Latte, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 4 - Giorno 22 (Lunedì)
BOCCONCINI DI MOZZARELLA: Latte
PANE: Glutine
SETTIMANA 4 - Giorno 23 (Martedì)
PASTA CON ZUCCA: Glutine
CROSTINI CON PATE' DI VERDURE: Latte, Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 4 - Giorno 24 (Mercoledì)
SPAGHETTI AL POMODORO: Sedano, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 4 - Giorno 25 (Giovedì)
PASTA AL PESTO: Frutta a guscio, Glutine
COTOLETTA ALLA MILANESE: Uova, Glutine
PANE: Glutine
SETTIMANA 4 - Giorno 26 (Venerdì)
PESCE CROCCANTE: Pesce, Frutta a guscio, Glutine, Crostacei, Senape, Molluschi
PANE: Glutine

■Contiene Allergeni

Giorno 1 (Lunedì - SETTIMANA 1)

PRIMO PIATTO - RISOTTO ALLA ZUCCA (60,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (60,00 g)

ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA] (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,00 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - POLPETTE IN UMIDO (60,00 g)

VITELLONE CARNE MAGRA (60,00 g)

POMODORI PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO (48,00 g)

GRANA (6,00 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (2,40 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

BASILICO [OCIMUM BASILICUM] fresco (q.b.)

PANE GRATTUGIATO (0,00 g) Glutine

CONTORNO - BROCCOLI (80,00 g)

BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA. CV BOTRYTIS CAPUT] (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 2 (Martedì - SETTIMANA 1)

PRIMO PIATTO - PASTA E PISELLI (70,00 g)

PASTA DI SEMOLA (70,00 g) Glutine

PISELLI SURGELATI (52,50 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,50 g)

SECONDO PIATTO - POLPETTE PRIMAVERA (70,00 g)

MELANZANE [SOLANUM MELONGEA] (70,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (35,00 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (7,00 g) Uova

GRANA (4,20 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,50 g)

PANE GRATTUGIATO (0,00 g) Glutine

CONTORNO - ZUCCHINE CUBETTATE (100,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 3 (Mercoledì - SETTIMANA 1)

PRIMO PIATTO - TORTINO DI PATATE (50,00 g)

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM] (50,00 g)

PROSCIUTTO COTTO (10,00 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (3,50 g) Uova

SCAMORZA (3,50 g) Latte

BURRO (1,00 g) Latte

GRANA (1,00 g) Latte, Uova

LATTE DI VACCA INTERO (0,00 g) Latte

PANE GRATTUGIATO (0,00 g) Glutine

SECONDO PIATTO - FRITTATA CON VERDURE (80,00 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (80,00 g) Uova

MELANZANE [SOLANUM MELONGEA] (12,00 g)

PEPERONI GIALLI [CAPSICUM ANNUUM. CV GROSSUM] (12,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (12,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (5,60 g)

GRANA (4,00 g) Latte, Uova

CONTORNO - SPINACI (100,00 g)

SPINACI [SPINACIA OLERACEA] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (8,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 4 (Giovedì - SETTIMANA 1)

PRIMO PIATTO - PASSATO DI VERDURA CON RISO (60,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (60,00 g)

POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSICUM] (9,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (9,00 g)

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM] (6,00 g)

FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS] (6,00 g)

BRODO VEGETALE (3,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,00 g)

SECONDO PIATTO - BRASATO (80,00 g)

VITELLONE CARNE MAGRA (80,00 g)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (24,00 g) Sedano

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (24,00 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (24,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (8,00 g)

VINO ROSSO (q.b.)

CONTORNO - CAROTE IN INSALATA (50,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (50,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 5 (Venerdì - SETTIMANA 1)

PRIMO PIATTO - PASTA AL POMODORO (70,00 g)

PASTA DI SEMOLA (70,00 g) Glutine

POMODORI PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO (42,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,20 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (q.b.)

BASILICO [OCIMUM BASILICUM] fresco (q.b.)

SECONDO PIATTO - FILETTO DI PESCE AGLI AROMI (90,00 g)

NASELLO (90,00 g) Pesce

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,30 g)

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS] fresco (q.b.)

CONTORNO - FINOCCHI IN INSALATA (60,00 g)

FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE] (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

SUCCO DI LIMONE FRESCO (q.b.)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 8 (Lunedì - SETTIMANA 2)

PRIMO PIATTO - RISOTTO ALLE ERBE AROMATICHE (70,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (70,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,20 g)

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS] fresco (q.b.)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - STRUDEL DI VERDURE (50,00 g)

PASTA SFOGLIA (50,00 g) Arachidi, Frutta a guscio, Glutine, Latte, Uova

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (10,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (10,00 g)

PISELLI SURGELATI (10,00 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (2,50 g) Uova

GRANA (0,00 g) Latte, Uova

CONTORNO - CAVOLFIORI AL FORNO (80,00 g)

CAVOLFIORE [BRASSICA OLERACEA. CV BOTRYTIS CAULIFLAURA] (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 9 (Martedì - SETTIMANA 2)

PRIMO PIATTO - CREMA DI ZUCCA CON RISO INTEGRALE (65,00 g)

RISO SBRAMATO (INTEGRALE) (65,00 g)

ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA] (19,50 g)

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM] (6,50 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,25 g)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - FILETTO DI MERLUZZO CON OLIVE (90,00 g)

MERLUZZO SURGELATO (90,00 g) Pesce

OLIVE NERE [OLEA EUROPEA SATIVA] (18,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,50 g)

CONTORNO - CAROTE IN INSALATA (60,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 10 (Mercoledì - SETTIMANA 2)

PRIMO PIATTO - LASAGNA VEGETARIANA (70,00 g)

PASTA ALL'UOVO fresca (70,00 g) Glutine, Uova

LATTE DI VACCA INTERO UHT (28,00 g) Latte

MAIZENA (21,00 g)

SPINACI [SPINACIA OLERACEA] (14,00 g)

RICOTTA DI VACCA (14,00 g) Latte

GRANA (2,80 g) Latte, Uova

NOCE MOSCATA [MYRISTICA FRAGRANS] (q.b.)

SECONDO PIATTO - RICOTTA (60,00 g)

RICOTTA DI VACCA (60,00 g) Latte

CONTORNO - COSTE (80,00 g)

BIETA [BETA VULGARIS. CV CICLA] (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,40 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 11 (Giovedì - SETTIMANA 2)

PRIMO PIATTO - SPAGHETTI AL POMODORO (60,00 g)

PASTA DI SEMOLA (60,00 g) Glutine

POMODORI PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO (36,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (q.b.)

BASILICO [OCIMUM BASILICUM] fresco (q.b.)

SECONDO PIATTO - ARROSTO AGLI AGRUMI (80,00 g)

SUINO CARNE MAGRA (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

ARANCE [CITRUS AURANTIUM] (q.b.)

CONTORNO - BROCCOLI (80,00 g)

BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA. CV BOTRYTIS CAPUT] (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 12 (Venerdì - SETTIMANA 2)

PRIMO PIATTO - RAVIOLI DI MAGRO BURRO E SALVIA (130,00 g)

TORTELLI DI MAGRO (130,00 g) Arachidi, Crostacei, Frutta a guscio, Glutine, Latte, Molluschi, Pesce, Sedano, Uova

BURRO (10,40 g) Latte

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

SECONDO PIATTO - MEDAGLIONI DI TOTANO (80,00 g)

MEDAGLIONI DI TOTANO (80,00 g) Anidride solforosa/solfiti, Crostacei, Molluschi, Pesce

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

CONTORNO - FINOCCHI IN INSALATA (60,00 g)

FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE] (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

SUCCO DI LIMONE. FRESCO (q.b.)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 15 (Lunedì - SETTIMANA 3)

PRIMO PIATTO - RISOTTO ALLA PARMIGIANA (70,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (70,00 g)

GRANA (2,80 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (1,40 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - OMELETTE (80,00 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (80,00 g) Uova

GRANA (4,80 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,80 g)

SALE da cucina (q.b.)

CONTORNO - CAROTE (1)(80,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,20 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 16 (Martedì - SETTIMANA 3)

PRIMO PIATTO - PASTA E FAGIOLI (60,00 g)

PASTA DI SEMOLA (60,00 g) Glutine

FAGIOLI secchi (36,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,80 g)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (q.b.)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SECONDO PIATTO - CROSTINI CON PATE' DI CARCIOFI (60,00 g)

PANCARRE' AMERICANO COMUNE (60,00 g) Glutine

CARCIOFI SURGELATI (12,00 g)

GRANA (2,40 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (2,40 g)

CONTORNO - ZUCCA AL FORNO (50,00 g)

ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA] (50,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (5,00 g)

ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS] fresco (q.b.)

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

SALE da cucina (q.b.)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 17 (Mercoledì - SETTIMANA 3)

PRIMO PIATTO - GNOCCHI AL POMODORO (130,00 g)

GNOCCHI DI PATATE (130,00 g) Glutine, Latte, Uova

POMODORI PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO (91,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (5,20 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (q.b.)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SECONDO PIATTO - FLAN AUTUNNALE (70,00 g)

FAGIOLI ADUKI [VIGNA ANGULARIS] secchi (70,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (14,00 g)

CONTORNO - SPINACI (100,00 g)

SPINACI [SPINACIA OLERACEA] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (8,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 18 (Giovedì - SETTIMANA 3)

PRIMO PIATTO - MINESTRA DI FARRO (60,00 g)

FARRO (60,00 g) Glutine

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (12,00 g)

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM] (6,00 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - BOCCONCINI DI POLLO (80,00 g)

POLLO PETTO (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (9,60 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (4,00 g) Uova

PANE GRATTUGIATO (0,00 g) Glutine

CONTORNO - ZUCCHINE CUBETTATE (100,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 19 (Venerdì - SETTIMANA 3)

PRIMO PIATTO - PASTA AL TONNO (60,00 g)

PASTA DI SEMOLA (60,00 g) Glutine

TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO (15,00 g) Pesce

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM] fresco (q.b.)

SECONDO PIATTO - TRANCI DI MERLUZZO IN SALSA VERDE (80,00 g)

MERLUZZO SURGELATO (80,00 g) Pesce

PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM] fresco (24,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,00 g)

CONTORNO - CAVOLFIORE AL FORNO (60,00 g)

CAVOLFIORE [BRASSICA OLERACEA. CV BOTRYTIS CAULIFLAURA] (60,00 g)

RICOTTA DI VACCA (37,20 g) Latte

OLIO DI OLIVA (2,40 g)

FARINA DI FRUMENTO TIPO 00 (0,00 g) Glutine

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 22 (Lunedì - SETTIMANA 4)

PRIMO PIATTO - RISOTTO ALLO ZAFFERANO (70,00 g)

RISO TIPO PARBOILED (70,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,50 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

ZAFFERANO [CROCUS SATIVUS] (q.b.)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - BOCCONCINI DI MOZZARELLA (60,00 g)

MOZZARELLA (60,00 g) Latte

CONTORNO - SPINACI (100,00 g)

SPINACI [SPINACIA OLERACEA] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (8,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 23 (Martedì - SETTIMANA 4)

PRIMO PIATTO - PASTA CON ZUCCA (70,00 g)

PASTA DI SEMOLA (70,00 g) Glutine

ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA] (70,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (2,80 g)

PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM] fresco (q.b.)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SECONDO PIATTO - CROSTINI CON PATE' DI VERDURE (70,00 g)

PANCARRE' AMERICANO COMUNE (70,00 g) Glutine

BROCCOLETTI DI RAPE [BRASSICA RAPA. CV ESCULENTA] (14,00 g)

GRANA (2,80 g) Latte, Uova

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (2,80 g)

AGLIO [ALLIUM SATIVUM] fresco (q.b.)

CONTORNO - FINOCCHI IN INSALATA (60,00 g)

FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE] (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,60 g)

SUCCO DI LIMONE FRESCO (q.b.)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 24 (Mercoledì - SETTIMANA 4)

PRIMO PIATTO - SPAGHETTI AL POMODORO (70,00 g)

PASTA DI SEMOLA (70,00 g) Glutine

POMODORI PELATI IN SCATOLA CON LIQUIDO (42,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,20 g)

CIPOLLE [ALLIUM CEPA] (q.b.)

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS] (0,00 g) Sedano

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (q.b.)

BASILICO [OCIMUM BASILICUM] fresco (q.b.)

SECONDO PIATTO - ARROSTO DI TACCHINO (80,00 g)

TACCHINO PETTO (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,80 g)

ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS] fresco (q.b.)

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS] fresca (q.b.)

CONTORNO - INSALATA MISTA (50,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (30,00 g)

LATTUGA A CAPPUCCIO [LACTUCA SATIVA CV CAPITATA] (20,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (7,50 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 25 (Giovedì - SETTIMANA 4)

PRIMO PIATTO - PASTA AL PESTO (70,00 g)

PASTA DI SEMOLA (70,00 g) Glutine

PESTO CONFEZIONATO bio La Macina Ligure (5,60 g) Frutta a guscio

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (3,50 g)

SECONDO PIATTO - COTOLETTA ALLA MILANESE (80,00 g)

SUINO CARNE MAGRA (80,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,40 g)

UOVO DI GALLINA INTERO (1,60 g) Uova

PANE GRATTUGIATO (0,00 g) Glutine

CONTORNO - CAROTE IN INSALATA (40,00 g)

CAROTE [DAUCUS CAROTA] (40,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (2,40 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni

Giorno 26 (Venerdì - SETTIMANA 4)

PRIMO PIATTO - ZUPPA DI CECI (60,00 g)

CECI [CICER ARIETINUM] secchi (60,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (4,80 g)

BRODO VEGETALE (q.b.)

SECONDO PIATTO - PESCE CROCCANTE (87,00 g)

MERLUZZO SURGELATO (87,00 g) Pesce

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM] (69,60 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (34,80 g)

FARINA DI FRUMENTO TIPO 0 (0,00 g) Glutine

FARINA DI RISO (q.b.)

PANGRATTATO (0,00 g) Arachidi, Crostacei, Frutta a guscio, Glutine, Molluschi, Pesce, Senape

CONTORNO - ZUCCHINE CUBETTATE (100,00 g)

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO] (100,00 g)

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (6,00 g)

CONTORNO - FRUTTA (150,00 g)

MELA [PYRUS MALUS] (150,00 g)

■Contiene Allergeni