

**MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015**

		PRIMA SETTIMANA		SCUOLA D'INFANZIA'	
		PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta al ragù	Pasta di semola		50	165
		Parmigiano		5	18
		Olio extra vergine di oliva		5	45
		Cipolla, sedano carota		q.b	
		Pomodoro pelato		60	14
		Carne bovina magra per ragù		20	26
	Formaggio fresco	caciottina fresca		50	120
	Pinzimonio	Verdura		100	50
		Olio extra vergine di oliva		5	45
	pane comune			40	110
Frutta di stagione			150	68	
				661	
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta		50	178
		olio evo		5	45
		parmigiano		5	19
	Polpettine al forno	Manzo		75	97
		Uova		15	20
		Parmigiano		5	18
		pane comune grattugiato		10	35
	fagiolini/verdura cotta	Prezzemolo		q.b	
		fagiolini		150	30
		Olio extra vergine di oliva		5	45
pane comune			35	94	
Frutta di stagione			150	68	
				649	
MERCOLEDI'	Riso alla zucca	riso paribolito		50	182
		odori		q.b	
		brodo di dado		q.b	
		zucca frullata		50	9
		burro		7	52
	Bresaola opp.			50	75
	verdure di stagione			100	35
Olio extra vergine di			5	45	
pane comune			40	110	
frutta di stagione			150	68	
				576	
GIOVEDI'	Pasta con ragù di verdure	Pasta		50	178
		Parmigiano		5	19
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)		2	18
		Cipolla		5	1
		Fagioli Secchi		10	33
		Carota		15	5
		Burro		2	15
		Zucchine		15	2
	Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odon		70/QB	102
		olio EVO		5	45
Verdura di stagione			100	20	
olio evo			5	45	
pane comune			50	135	
Frutta di stagione			150	68	
				686	
VENERDI'	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta		50	178
		pomodoro/basilico		60	12
		olio extra vergine d'oliva (evo)		4	36
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa		80	66
		pangrattato/ prezzemolo		q.b	
	Verdura di stagione			100	20
	Olio extra vergine di			4	36
pane comune			40	110	
Frutta di stagione			150	68	
				571	

A.S.L. RIETI  
 Dott.ssa Maria Margherita Sgarbi  
 1103999699800472

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

SECONDA SETTIMANA		SCUOLA D'INFANZIA		
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	50	178
		olio EVO	5	45
		parmigiano	5	19
	Hamburger al limone	vitellone	75	95
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Patate lesse		120	100
	Frutta di stagione		150	68
			614	
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza	150	550
		olio EVO	5	
		mozzarella	40	
		pomodoro	20	
	Prosciutto cotto		30	64
	Verdura di stagione		100	40
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	4	36
Frutta di stagione		150	68	
			758	
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parboiled	50	182
		cipolla	q.b.	
		zucchine/ altre verdure	80	9
		olio EVO	5	45
	Fesa di tacchino arrosto	fesa di tacchino	80	85
		olio EVO	3	27
		latte	q.b.	
	verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	pane comune		40	110
Frutta di stagione		150	68	
			593	
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro	Pasta di semola	50	165
		olio EVO	5	45
		Parmigiano	5	18
		passata pomodoro	60	14
		origano	q.b.	
	Frittata	uova	1	80
		olio EVO	5	45
		Parmigiano (facoltativo)	5	18
	verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	Olio extravergine d'oliva	5	45
pane comune		40	110	
Frutta di stagione		150	68	
			662	
VENERDI'	Pasta al pesto	pasta di semola	50	165
		pesto	10	50
	Platessa al forno	platessa	90	67
		pane comune grattugiato	10	35
		Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	pane comune		40	110
	Frutta di stagione		150	68
			607	

A.S.L. RIETI  
 Dott.ssa Maria Margherita Starba  
 1109999999800479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

		TERZA SETTIMANA	SCUOLA D'INFANZIA	
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	60	218
		zafferano	qb	
		burro	5	38
		parmigiano	5	18
	Petto di pollo al limone/al pomodoro	brodo	qb	
		petto di pollo	80	88
		succo di limone	q.b	
		rosmarino e salvia	q.b	
		olio EVO	5	45
	verdura di stagione		100	40
olio extravergine d'oliva	olio EVO	4	36	
pane comune		35	96	
frutta di stagione		150	68	
			647	
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro	tortelli ricotta e spinaci	80	217
		Pomodoro pelato	60	14
		olio EVO	4	36
		parmigiano	5	18
	Prosciutto cotto o crudo		50	107
	verdura di stagione		100	40
	olio extravergine d'oliva		4	36
	pane comune		35	96
frutta di stagione		150	81	
			645	
MERCOLEDI	Pasta al ragù	Pasta di semola	50	165
		Parmigiano	5	18
		olio EVO	4	36
		Cipolla, sedano carota	q.b	
		Pomodoro pelato	60	14
		Carne bovina magra per	20	26
	Carne lessata e salsa verde	carne di vitellone	60	78
		prezzemolo, limone		
		olio EVO	4	36
	Patate lesse		120	100
frutta di stagione		150	68	
			541	
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi	Pasta di semola	50	178
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi	25/50	82
		olio EVO	4	36
	stracchino / belpaese		50	150
	verdure di stagione		100	20
	olio extravergine d'oliva		5	45
pane comune		40	110	
frutta di stagione		150	81	
			702	
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	50	178
		olio EVO	5	45
		Parmigiano	5	19
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	80	66
		pangratiato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb	
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	4	36
	Verdura di stagione		120	24
	pane comune		40	110
frutta di stagione		150	68	
			546	

01/10/2014

A.S.L. RIETI  
 Mensa Mensa Margherita Sbardat  
 0746 999933 800479

# MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

## QUARTA SETTIMANA

## SCUOLA D'INFANZIA

PIETANZA		INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pastina in brodo	pasta di semola	30	107
		Brodo	qb	
		Carote/cipolle/sedano	25	9
		olio EVO	5	45
	ricotta di mucca		70	102
	verdure di stagione		120	24
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	pane comune		40	110
frutta di stagione		150	81	
				523
MARTEDI'	Pasta all'olio/polenta	pasta di semola o polenta	50	178
		olio EVO	5	45
		parmigiano	5	19
	spezzatino	carne di manzo	75	86
		pomodori pelati	60	12
	verdure di stagione	verdura di stagione	100	15
		olio EVO	5	45
	pane comune		40	110
frutta di stagione		150	67	
				577
MERCOLEDI	Minestrone /Crema di verdura con pastina	pasta di semola	30	107
		verdura mista	60	10
		olio EVO	5	45
	petto di pollo al forno	petto di pollo	80	88
	pure di patate		150	125
	Olio extravergine d'oliva		5	45
	pane comune		40	110
	frutta di stagione		150	81
				611
GIOVEDI'	Gnocchi al pomodoro e basilico	Gnocchi	150	234
		pomodori pelati	60	12
		olio EVO	5	45
		parmigiano	5	19
	prosciutto crudo o cotto		50	75
	Olio extravergine d'oliva		5	45
	verdure di stagione		120	24
	pane comune		40	110
frutta di stagione		150	81	
				645
VENERDI'	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	50	178
		pomodori pelati (facoltativo)	60	14
		olio EVO	5	45
		tonno	10	21
	polpettine di pesce	meruzzo	80	66
		olio EVO	5	45
		pane comune	10	35
	prezzemolo	qb		
verdure di stagione		120	24	
pane comune		20	55	
frutta di stagione		150	81	
				564

A.S.L. RIETI  
Dott.ssa Maria Margherita Sbarbat  
1109999999800479