MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

	PRIMA SETTIMANA		SCUOLA PRIMARIA	
	PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta al ragù	Pasta di semola	70	231
		Parmigiano	7	26
		Olio extra vergine di oliva	7	63
		Cipolla, sedano carota	q.b	
		Pomodoro pelato	80	18
		Carne bovina magra per ragù	30	39
	Formaggio fresco	caciottina fresca	60	144
	Pinzimonio	Verdura	100	50
		Olio extra vergine di oliva	7	63
	pane comune		50	135
	Frutta di stagione		180	81
				850
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	60	213
		olio evo	7	63
		parmigiano	7	26
	Polpettine al forno	Manzo	95	123
		Uova	15	20
		Parmigiano	5	18
		pane comune grattugiato	10	35
		Prezzemolo	q.b	
	fagiolini/verdura cotta	fagiolini	180	40
		Olio extra vergine di oliva	7	63
	pane comune		40	107
	Frutta di stagione		180	81
				708
MERCOLEDI	Riso alla zucca	riso pairboiled	70	254
		odori	q.b	
		brodo di dado	q.b.	
		zucca frullata	80	15
		burro	7	52
	Bresaola opp.		60	90
	verdure di stagione		150	52
	Olio extra vergine di		7	63
	pane comune		60	162
	frutta di stagione		180	81
				769
GIOVEDI	Pasta con ragù di verdure	Pasta	60	213
		Parmigiano	6	26
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)	3	27
		Cipolla	6	1
		Fagioli Secchi	15	50
		Carota	20	8
		Burro	3	22
		Zucchine	20	3
	Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odori	80	117
		olio EVO	7	63
	Verdura di stagione		100	20
	olio evo		7	63
	pane comune		60	162
	Frutta di stagione		180	81
				856
VENERDI	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	60	213
		pomodoro/basilico	80	16
		olio extra vergine d'oliva (evo)	5	45
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa	100	83
		pangrattato/ prezzemolo	qb	
	Verdura di stagione		100	20
	Olio extra vergine di		5	45
	pane comune		60	162
	Frutto di stagione		180	81
				728

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sbarbati
1109999998800175

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

	SECONDA SETTIMANA		SCUOLA PRIMARIA	
	PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	60	213
		olio EVO	7	63
		parmigiano	7	26
	Hamburger al limone	vitellone	95	120
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	Patate lesse		150	125
	Frutta di stagione		180	81
				771
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza	150	560
		olio EVO	7	
		mozzarella	50	
		pomodoro	20	
	Prosciutto cotto		40	86
	Verdura di stagione		100	40
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Frutta di stagione		180	81
				812
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parboiled	70	254
		cipolla	q.b.	
		zucchine/ altre verdure	90	11
		olio EVO	7	63
	Fesa di tacchino arrosto	fesa di tacchino	100	107
		olio EVO	4	36
		latte	q.b	
	verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	pane comune		50	135
	Frutta di stagione		180	81
				772
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro	Pasta di semola	70	231
		olio EVO	7	63
		Parmigiano	7	26
		passata pomodoro	80	18
		origano	qb	
	Frittata	uova	1	80
		olio EVO	7	63
		Parmigiano (facoltativo)	7	26
	verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	Olio extravergine d'oliva	7	63
	pane comune		50	135
	Frutta di stagione		180	81
				727
VENERDI'	Pasta al pesto	pasta di semola	70	231
		pesto	15	75
	Platessa al forno	platessa	100	75
		pane comune grattugiato	10	35
		Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	Verdura di stagione		120	22
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	pane comune		50	135
	Frutta di stagione		180	81
				699

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sbarbati
1109999999900479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

	TERZA SETTIMANA		SCUOLA PRIMARIA	
	PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	70	254
		zafferano	qb	
		burro	5	38
		parmigiano	7	26
		brodo	qb	
	Petto di pollo al limone/al pomodoro	petto di pollo	100	110
		succo di limone	q.b	
		rosmarino e salvia	qb	
		olio EVO	7	63
	verdura di stagione		100	40
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	pane comune		40	110
	frutta di stagione		180	81
				767
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro	tortelli ricotta e spinaci	110	299
		Pomodoro pelato	80	18
		olio EVO	5	45
		parmigiano	7	26
	Prosciutto cotto o crudo		60	129
	verdura di stagione		100	40
	olio extravergine d'oliva		5	45
	pane comune		40	110
	frutta di stagione		180	97
				809
MERCOLEDI	Pasta al ragù	Pasta di semola	70	231
		Parmigiano	7	26
		olio EVO	5	45
		Cipolla, sedano carota	q.b	
		Pomodoro pelato	80	18
		Carne bovina magra per	30	39
	Carne lessata e salsa verde	carne di vitellone	80	104
		prezzemolo, limone	qb	
		olio EVO	5	45
	Patate lesse		150	125
	frutta di stagione		180	81
				714
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi	Pasta di semola	60	213
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi	30/70	99
		olio EVO	5	45
	stracchino / belpaese		60	180
	verdure di stagione		120	25
	olio extravergine d'oliva		7	63
	pane comune		60	162
	frutta di stagione		180	97
				884
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	60	213
		olio EVO	7	63
		Parmigiano	7	26
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	100	83
		pangrattato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb	
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Verdura di stagione		170	34
	pane comune		60	162
	frutta di stagione		180	81
				707

A.S.L. RIETI
...essa Maria Margherita Sbarbati
...99999800479

01 DIC. 2014

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

QUARTA SETTIMANA

	PIETANZA	INGREDIENTI	SCUOLA PRIMARIA PESO	SCUOLA PRIMARIA Kcal
LUNEDI'	Pastina in brodo	pasta di semola	35	125
		Brodo		
		Carote/cipolle/sedano	25	9
		olio EVO	7	63
	ricotta di mucca		80	117
	verdure di stagione		170	34
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	pane comune		50	137
	frutta di stagione		180	97
				645
MARTEDI	Pasta all'olio/polenta	pasta di semola o polenta	70	254
		olio EVO	7	63
		parmigiano	7	26
	spezzatino	carne di manzo	100	115
		pomodori pelati	80	16
	verdure di stagione	verdura di stagione	120	18
		olio EVO	7	63
	pane comune		50	137
	frutta di stagione		180	81
				773
MERCOLEDI	Minestrone /Crema di verdura con pastina	pasta di semola	35	125
		verdura mista	90	15
		olio EVO	7	63
	petto di pollo al forno	petto di pollo	100	110
	pure di patate		180	150
	Olio extravergine d'oliva		5	45
	pane comune		50	137
	frutta di stagione		180	97
				742
GIOVEDI	Gnocchi al pomodoro e basilico	Gnocchi	200	312
		pomodori pelati	80	16
		olio EVO	7	63
		parmigiano	7	26
	prosciutto crudo o cotto		60	90
	Olio extravergine d'oliva		7	63
	verdure di stagione		170	34
	pane comune		50	137
	frutta di stagione		180	97
				741
VENERDI	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	70	254
		pomodori pelati (facoltativo)	80	18
		olio EVO	7	63
		tonno	15	32
	polpettine di pesce	merluzzo	100	83
		olio EVO	7	63
		pane comune	10	35
		prezzemolo	qb	
	verdure di stagione		170	34
	pane comune		25	70
	frutta di stagione		180	97
				749

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sbarbati
1109999980479