

MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

PRIMA SETTIMANA		SCUOLA SECONDARIA		
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	
LUNEDI'	Pasta al ragù	Pasta di semola	70	231
		Parmigiano	7	26
		Olio extra vergine di oliva	7	63
		q.b		
		Pomodoro pelato	100	23
		Carne bovina magra per ragù	30	39
	Formaggio fresco	caciottina fresca	70	168
	Pinzimonio	Verdura	100	50
		Olio extra vergine di oliva	7	63
	pane comune		50	135
Frutta di stagione		200	90	
			888	
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta		
		olio evo		
		parmigiano		
	Polpettine al forno	Manzo		
		Uova		
		Parmigiano		
		pane comune grattugiato		
	fagiolini/verdura cotta	Prezzemolo		
fagiolini				
pane comune	Olio extra vergine di oliva			
Frutta di stagione				
MERCOLEDI	Riso alla zucca	riso parboiled	70-80	254
		odori	q.b	
		brodo di dado	q,b	
		zucca frullata	80	15
		burro	7	52
	Bresaola opp.		75	113
	verdure di stagione		200	70
	Olio extra vergine di		7	63
pane comune		60	162	
frutta di stagione		200	90	
			819	
GIOVEDI	Pasta con ragù di verdure	Pasta		
		Parmigiano		
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)		
		Cipolla		
		Fagioli Secchi		
		Carota		
		Burro		
	Zucchine			
	Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odori		
	Verdura di stagione	olio EVO		
olio evo				
pane comune				
Frutta di stagione				
VENERDI	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	70	255
		pomodoro/basilico	100	20
		olio extra vergine d'oliva (evo)	5	45
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa	120	100
		pangrattato/ prezzemolo	q.b	
	Verdura di stagione		100	20
	Olio extra vergine di		5	45
	pane comune		50	162
Frutto di stagione		200	90	
			827	

A.S.L. RIETI
 Dott.ssa Maria Margherita Sgarbi
 1109999999800179

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

SECONDA SETTIMANA

	PIETANZA	INGREDIENTI	SCUOLA SECONDARIA	
			PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	70	255
		olio EVO	7	63
		parmigiano	10	37
	Hamburger al limone	vitellone	120	152
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	Patate lesse		150	125
Frutta di stagione		200	90	
				885
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza		
		olio EVO		
		mozzarella		
	Prosciutto cotto			
	Verdura di stagione			
Olio extravergine d'oliva	olio EVO			
Frutta di stagione				
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parboiled	70-80	254
		cipolla	q.b.	
		zucchine/ altre verdure	100	13
		olio EVO	7	63
	Fesa di tacchino arrosto	fesa di tacchino	120	128
		olio EVO	5	45
	verdura di stagione	latte	q.b.	
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	120	22
pane comune		7	63	
Frutta di stagione		50	135	
		200	90	
				813
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro	Pasta di semola		
		olio EVO		
		Parmigiano		
		passata pomodoro		
	Frittata	origano		
		uova		
	verdura di stagione	olio EVO		
Olio extravergine d'oliva	Parmigiano (facoltativo)			
pane comune				
Frutta di stagione	Olio extravergine d'oliva			
VENERDI'	Pasta al pesto	pasta di semola	70-80	231
		pesto	15	75
	Platessa al forno	platessa	120	90
		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		200	90	
				804

A.S.L. RIETI

Dott.ssa Maria Marcheria Starba

1109999933200479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

TERZA SETTIMANA		SCUOLA SECONDARIA		
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	70-80	254
		zafferano	q.b	
		burro	5	38
		parmigiano	7	26
	Petto di pollo al limone/al pomodoro	brodo	qb	
		petto di pollo	120	132
		succo di limone	q.b	
		rosmarino e salvia	qb	
	verdura di stagione		7	63
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	100	40
pane comune		7	63	
frutta di stagione		40	110	
		200	90	
			816	
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro	tortelli ricotta e spinaci		
		Pomodoro pelato		
		olio EVO		
		parmigiano		
	Prosciutto cotto o crudo			
	verdura di stagione			
olio extravergine d'oliva				
pane comune				
frutta di stagione				
MERCOLEDI	Pasta al ragù	Pasta di semola	70-80	231
		Parmigiano	7	26
		olio EVO	5	45
		Cipolla, sedano carota	q.b	
		Pomodoro pelato	100	23
	Carne lessata e salsa verde	Carne bovina magra per	30	39
		carne di vitellone	100	130
		prezzemolo, limone	qb	
	Patate lesse	olio EVO	5	45
	frutta di stagione		150	125
		200	90	
			754	
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi	Pasta di semola		
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi		
		olio EVO		
	stracchino / belpaese			
	verdure di stagione			
	olio extravergine d'oliva			
pane comune				
frutta di stagione				
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	80	285
		olio EVO	10	90
		Parmigiano	10	37
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	120	100
		pangrattato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb	
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Verdura di stagione		200	40
	pane comune		50	152
frutta di stagione		200	90	
			849	

01/01/2014

A.S.L. RIETI
 Scuola Maria Margherita Sbarbaro
 0742/99999933800479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

		QUARTA SETTIMANA	SCUOLA SECONDARIA	
	PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pastina in brodo	pasta di semola	40	142
		Brodo		
		Carote/cipolle/sedano	25	9
		olio EVO	10	90
	ricotta di mucca		100	146
	verdure di stagione		200	40
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	pane comune		60	162
	frutta di stagione		180	97
			749	
MARTEDI'	Pasta all'olio/polenta	pasta di semola o polenta		
		olio EVO		
		parmigiano		
		spezzatino	carne di manzo	
		pomodori pelati		
	verdure di stagione	verdura di stagione		
		olio EVO		
pane comune				
frutta di stagione				
MERCOLEDI'	Minestrone /Crema di verdura con pastina	pasta di semola	40	142
		verdura mista	100	16
		olio EVO	7	63
	petto di pollo al forno	petto di pollo	120	132
	pure di patate		200	180
	Olio extravergine d'oliva		7	63
	pane comune		50	137
	frutta di stagione		180	97
			830	
GIOVEDI'	Gnocchi al pomodoro e basilico	Gnocchi		
		pomodori pelati		
		olio EVO		
		parmigiano		
	prosciutto crudo o cotto			
	Olio extravergine d'oliva			
	verdure di stagione			
pane comune				
frutta di stagione				
VENERDI'	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	70-80	231
		pomodori pelati (facoltativo)	100	20
		olio EVO	7	63
		tonno	20	42
		merluzzo	120	100
	polpettine di pesce	olio EVO	7	63
		pane comune	10	35
		prezzemolo	qb	
	verdure di stagione		200	40
	pane comune		30	80
frutta di stagione		180	97	
			771	

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

110999999800479