

ALLEGATO V – MENU' ESTIVO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana
Lunedì	Pasta (30/40/50g) e lenticchie (30/40 g); Ricotta (60/80/100 g); Pomodori e cetrioli (60/ 80 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta (30/40/50 g) e legumi*; Straccetti di tacchino (60/80/100 g); Insalata Mista Estiva (carote, lattuga, cetrioli pomodori)* Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta integrale con zucchine*; Asiago/provola dolce; Pomodori (60/80/100 g) e basilico (qb); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Martedì	Insalata Estiva [pomodori (30/40 g) + emmenthal (10/20 g) + riso (50/70/80 g) + basilico; Polpette di bovino (60/80/100 g); Zucchine all'olio (120/160/180 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Riso (50/70/80 g) al pomodoro (60/80/90 g); Uova strapazzate con pomodorini origano*; Patate(g120/160/180) prezzemolate QB; Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta (50/70/80 g) al pomodoro (60/80/90 g) e basilico qb Tortino di merluzzo*; Fagiolini e carote (120/160/180 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Mercoledì	Pasta con zucchine*; Spezzatino di Tacchino (g 60/80/100) Carote all'olio (80/100/120 g) prezzemolate (qb); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta alla campagnola (zucchine, melanzane, carote, pelati, basilico, pomodori, parmigiano, cipolle, sedano)*; Mozzarella (50/80/100 g); pomodori e basilico qb (60/50/60 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Crema di verdure con riso (60/65 g); Spezzatino di pollo (g 60/80/100) ; Patate (g120/160/180); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Giovedì	Pasta al pomodoro e basilico; Frittata con ricotta (30/40 g) spinaci (120/130/150) Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta con crema di zucchine (40/50 g); Polpette di bovino (60/80/100 g); al pomodoro; Fagiolini (g120/160/200); Pane;	Pennette tonno e pomodoro (prezzemolo, tonno, pelati, cipolla)*; Polpettine merluzzo/salmone *; Bieta all'olio (120/160/200 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;

ALLEGATO V – MENU' ESTIVO

		Frutta di stagione o polpa di frutta;	
Venerdì	Pasta (g 50/70/80) alla norma (pomodoro (g 60/80/90), melanzane (30/40 gr) cipolla qb, parmigiano (g5,) Bocconcini di pesce (g 80/100) Patate al forno (g120/160/180) Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta al pomodoro (25/40/50 g) e ricotta (20/25/35 g); Merluzzo gratinato (g 70/90/100 gr); Carote(g80/100/120) Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta pomodorini (40/50/60 g), ceci (25/30/35 g) e sedano (3gr); Frittata saporita (g 50/70/100) Zucchine all'olio 120/160/180 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;

	4° settimana	5° settimana	6° settimana
Lunedì	Riso (50/70/80 g) al pomodoro, (60/80/90 g), parmigiano (5g); Tagliata di Frittata tricolore*; Carote all'olio (80/100/120 g) prezzemolate (qb); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Riso con zucca (30/40 g) e parmigiano (5 gr); Hamburger di Merluzzo*(70/100/130 g); Zucchine 120/160/180 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Farro (50/70/80 g) con crema di verdure miste (15 g) e pomodoro pelati (60/80/90 g); Mozzarella (50/80/100 g); Insalata verde (30/40 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Martedì	Pasta (30/40/50g) con crema di lenticchie (30/40 g); Spezzatino di pollo (g 60/80/100) ; Zucchine(g120/160/180) gratinate (5/7 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta fredda*; Prosciutto cotto (40/60/70 g); Patate all'olio; Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta fredda*; Hamburger di lenticchie*; Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Mercoledì	Pasta al pesto fresco (basilico, olio extravergine, burro, patate, parmigiano)*; Mozzarella (50/80/100 g);	Pasta (30/40/50g) e lenticchie (30/40 g); Polpettine di Tacchino al forno (60/80/100 g); Fagiolini all'olio;	Pasta (50/70/80 g) al pomodoro (60/80/90 g) e basilico qb Tortino di merluzzo *; Patate all'olio; Pane;

ALLEGATO V – MENU' ESTIVO

	Pomodori, carote e cetrioli; 60/50/60 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Frutta di stagione o polpa di frutta;
Giovedì	Pasta (50/70/80 g) al pomodoro (60/80/90 g) e basilico qb Insalata di tacchino con patate, carote, finocchi, olive verdi*; Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta integrale con zucchine*; Ricotta (60/80/100 g); Pomodori e carote (60 /80 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta (50/70/80 g) alla pizzaiola pomodoro (60/80/90 g) Uova strapazzate al pomodoro con formaggio*; Zucchine all'olio 120/160/180 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;
Venerdì	Tortino di riso integrale (g 50/70/80)con verdure (zucchine, zucca e patate (40/50 gr) Bocconcini di pesce (g 70/90/100 gr); Insalata verde 30/40 g); Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Pasta (50/70/80 g) al pomodoro (60/80/90 g); Formaggio (50/60/70); Insalata Mista*; Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;	Vellutata di fagioli (g30/40/50) con con riso (30/40/50); Spezzatino di bovino al pomodoro (60/80/100 g); Carote all'olio; (g80/100/120) Pane; Frutta di stagione o polpa di frutta;

PASTA AL PESTO = PESTO [10 g pesto di basilico + Fagiolini 10/15 g (patate 10/15 g) + 5 gr Parmigiano Reggiano] Condimento QB

PASTA FREDDA = pomodori (30/40 g) + mozzarella/formaggio (10/20 g)

PASTA AL SUGO DI TONNO= pomodori pelati (60/70/80 g) + tonno (10/15/20 g)

PASTA CON VERDURA = zucchine/melanzane (40/50 g)

PASTA (50gr/70/80) ALLA CAMPAGNOLA = verdure (20/25/30 g) + pomodoro (60/80/90 g)

PASTA E LEGUMI = pasta (30/40/50 g) + legume secco (20/30 g) + pomodoro pelato (10 g) + odori (sedano carote e cipolla 10 g)

ALLEGATO V – MENU' ESTIVO

FORMAGGI MOLLI (50/60/80 g)

RICOTTA (60/80/100 g)

ORTAGGI NO FOGLIA CRUDI= pomodori, cetrioli, carote julienne, finocchi (60/ 80 g)

ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (30/40 g)

POLPETTE VEGETARIANE= patate 30/40/50 g + verdure miste 20/30/40 g + formaggio 10/15 g + pangrattato 5/7 g

HAMBURGER/POLPETTE DI BOCCONCINI DI PESCE = merluzzo (70/100/130 g) + patate (20/30 g) + pane grattugiato (5/8/10 g) + uovo (3,5/4,5/5,5 g) + olio e sale QB

TORTINO DI MERLUZZO= MERLUZZO (70/100/130 g) + PATATE (20/30 g) +PANE GRATTUGIATO (5/8/10 g) UOVO (3,5/4,5/5,5 g) olio e sale QB

HAMBURGER DI LEGUMI = legumi (50/60/ 80g) + patate (20/30 g) + pane grattugiato (5/8/10 g), uovo (3,5/4,5/5,5 g)

INSALATA DI TACCHINO CON PATATE, CAROTE FINOCCHI E OLIVE VERDI= tacchino (60/80/100 g) + patate (50/60 g) + carote (30/40 g) FINOCCCHI + 5/10 gr OLIVE

UOVA STRAPAZZATE/FRITTATA/ TAGLIATA DI FRITTATA TRICOLORE = 50/70/100 g + latte 10 g o formaggio pasta dura o semidura (5/10 g) + pomodoro (5/7 g) + spezie QB

INSALATA MISTA ESTIVA (lattuga 10/15 g, carote 15/20 g, cetrioli 15/20 g, pomodori 15/20 g)

PANE (20/40/60 g);