

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA *autunno- inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b. <u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10 <u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120 mozzarella 100 <u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10 <u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 80 limone 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 6 <u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80 <u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 895 Proteine % 17,9 Carboidrati % 58,2 Lipidi % 24,0 Proteine gr 39,3 Carboidrati gr 135,97 Lipidi gr 23,4	Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,4 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,0	Kcal 920 Proteine % 19,3 Carboidrati % 53,4 Lipidi % 27,3 Proteine gr 43,2 Carboidrati gr 127,7 Lipidi gr 27,0	Kcal 879 Proteine % 17,1 Carboidrati % 58,5 Lipidi % 24,4 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 23,0	Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 129,7 Lipidi gr 26,8

MENU "STANDARD" adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

MEDIA

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA *autunno- inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Certosino</u> Certosino 100 <u>Bieta ripassata</u> bieta 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso con piselli</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 zucca passato 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b. <u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. <u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 1040 Proteine % 15,0 Carboidrati % 46,4 Lipidi % 38,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 43,0	Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 52,0	Kcal 927 Proteine % 20,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 46,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,6	Kcal 877 Proteine % 18,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 24,0	Kcal 894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0

MEDIA



SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA *autunno- inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Pasta con cavolo cappuccio</u> pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 prosciutto crudo magro 70 <u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> lacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Broccoletti al limone</u> broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120 mozzarella 100 <u>Bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 903 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 27,7 Proteine gr 34,0 Carboidrati gr 134,0 Lipidi gr 27,0	Kcal 892 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 263,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,7 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 31,0	Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 28,6 Proteine gr 36,3 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 28,0

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di Indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

MEDIA

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA *autunno- inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7 <u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. <u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100 <u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 <u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pata al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 <u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70 <u>Carciofi stufati</u> carciofi 120 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0	Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5	Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26	Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5	Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 120 Carboidrati gr 36,5 Lipidi gr 20,4

MEDIA

