

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA SALSICCIA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Salsiccia di suino fresca	g	20	25
Vino rosso	ml	20	20
Passato di pomodoro	g	20	20
Burro	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Alloro	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: PETTO DI POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Petto di pollo	g	110	120
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: BROCCOLETTI DI RAPA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Broccoletti di rapa	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Aceto	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE SARDE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Sarde	g	40	60
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Filetti di sogliola surgelati	g	180	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Farina	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	150	150
Olio di semi arachide o girasole	g	20	20
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MACCHERONCINI CON LA RICOTTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "maccheroncini"	g	100	120
Ricotta di vacca	g	50	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Burro	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: WÜRSTEL CON CRAUTI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Würstel di pollo	g	90 (n.3)	90 (n.3)
Crauti	g	150	150
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Alloro	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO VERDE ALLA GENOVESE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Pesto	g	20	30
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Mozzarella di vacca	g	100	120

CONTORNO: CAROTE IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carote	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: LASAGNE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta all'uovo secca "lasagna"	g	100	120
Latte intero	ml	150	150
Pomodori pelati	g	80	100
Carne di bovino adulto macinata	g	20	30
Carne di suino macinata	g	10	20
Farina	g	10	10
Burro	g	10	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Cipolla, carote, sedano	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: PICCATINA AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto	g	110	120
Burro	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Farina	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Lattuga	g	50	50
Carote	g	30	30
Pomodori da insalata	g	20	20
Finocchi	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola corta	g	50	60
Fagioli secchi	g	30	40
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pomodori maturi o pelati	g	10	10
Sedano, rosmarino	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Tonno sott'olio	g	80	100
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Bieta	g	250	250
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aceto	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

TABELLE DIETETICHE

MENU' ESTIVO

Si fa presente che le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

PRIMO PIATTO: CONCHIGLIE SAPORITE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Prezzemolo, rosmarino, basilico salvia	g	10	10
Aglione	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Peperoncino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTE AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110	120
Prezzemolo	g	10	15
Mollica di pane	g	10	10
Passata di pomodoro	g	10	10
Latte intero	ml	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Farina	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: PISELLI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Piselli surgelati	g	150	150
Prosciutto cotto	g	30	30
Burro	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	50	60
Piselli surgelati	g	50	60
Pomodori pelati	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Formaggio tipo caciotta	g	60	70

CONTORNO: ZUCCHINE TRIFOLATE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Zucchine	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PESCATORA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	60	80
Vongole surgelate	g	20	30
Cozze surgelate	g	20	30
Seppioline surgelate	g	20	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: MERLUZZO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Merluzzo surgelato	g	180	200
Limone a fette	g	10	10
Burro	g	5	5
Pangrattato	g	5	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Lattuga	g	50	50
Carote	g	30	30
Pomodori da insalata	g	20	20
Finocchi	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: FARFALLINE ALLE ERBE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "farfalline"	g	100	120
Basilico, prezzemolo, salvia, timo	g	20	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO E RUGHETTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Fesa di tacchino	g	110	120
Rughetta	g	50	60
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pomodori da insalata	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	50	60
Patate	g	80	80
Fagioli secchi	g	20	20
Zucchine	g	20	20
Cipolla, sedano, aglio, salvia prezzemolo, carote	g	10	10
Pomodori pelati	g	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: COSCIO DI POLLO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Coscio di pollo (netto)	g	110	120
Rosmarino, basilico, salvia, origano, prezzemolo	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglio	g	q.b.	q.b.
Limone	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglio	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Rosmarino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI MACCHERONCELLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "maccheroncelli"	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	60	80
Tonno sott'olio	g	20	30
Mozzarella di vacca	g	20	30
Uovo	g	30 (1/2)	30 (1/2)
Acciughe sott'olio	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo, basilico, aglio	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Mozzarella di vacca	g	100	120

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carote	g	200	200
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Burro	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "gnocchetti"	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Ricotta di vacca	g	40	50
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pecorino grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo, basilico	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Mortadella	g	60	70

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pomodori da insalata	g	200	200
Cetrioli	g	50	50
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Succo di limone, basilico	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA VERDE ESTIVA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta all'uovo secca	g	50	60
Patate	g	80	100
Fagiolini	g	20	20
Zucchine	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO CON PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pollo 1/4	g	190	190
Pomodori pelati	g	120	120
Peperoni	g	120	120
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Vino bianco	ml	20	20
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: PATATE DORATE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	150	150
Burro	g	5	5
Rosmarino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE ACCIUGHE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Acciughe	g	30	40
Olive snocciolate	g	15	15
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pangrattato	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: ACCIUGHE AL VERDE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Acciuga	g	80	100
Vino bianco	ml	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Finocchi	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aceto	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PEPERONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Peperoni	g	80	100
Burro	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sedano	g	q.b.	q.b.
Basilico	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA SODE MIMOSA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Uova	g	120 (n.2)	120 (n.2)
Latte intero	ml	50	50
Burro	g	5	5
Farina	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI LESSI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Fagiolini	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALL'ORTOLANA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Peperoni	g	40	60
Zucchine	g	30	50
Melanzane	g	30	50
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	5	5
Basilico, peperoncino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER POMODORO E CIPOLLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110	120
Passata di pomodoro	g	50	60
Cipolla	g	20	30
Burro	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	150	150
Latte intero	ml	30	30
Burro	g	10	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON PROSCIUTTO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "fusilli"	g	100	120
Piselli surgelati	g	80	100
Latte intero	ml	50	60
Prosciutto cotto	g	15	20
Farina	g	5	5
Burro	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Tonno sott'olio	g	80	100
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Insalata verde	g	100	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: TORTELLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Tortellini secchi	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Basilico	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto	g	110	120
Pomodori freschi maturi	g	20	30
Farina	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: SPINACI SALTATI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Spinaci	g	250	250
Burro	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Tonno sott'olio	g	40	60
Uovo	g	30 (1/2)	30 (1/2)
Wurstel di pollo	g	30	30
Giardiniera	g	20	30
Mozzarella a dadini	g	10	10
Olive nere e verdi snocciolate	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Prosciutto cotto	g	80	100

CONTORNO: MELANZANE ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Melanzane	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: POMODORI CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pomodori freschi maturi	g	250 (n.2)	250 (n.2)
Riso parboiled	g	30	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Basilico	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Tonno sott'olio	g	80	100
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	80	80
Pomodori da insalata	g	80	80
Fagiolini	g	40	40
Carote	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: PENNE AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "penne"	g	100	120
Latte intero	g	50	60
Fontina	g	10	10
Emmenthal	g	10	10
Mozzarella	g	10	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Farina	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO DI TACCHINO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Polpa di tacchino	g	160	180
Peperoni	g	50	60
Cipolla	g	20	20
Pomodori pelati	g	20	20
Vino rosso	ml	10	10
Farina	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Fagiolini	g	200	200
Pomodori pelati	g	30	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO PRIMAVERA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Fagiolini	g	20	20
Piselli surgelati	g	20	20
Pancetta	g	10	10
Carote, sedano	g	10	10
Burro	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Prosciutto cotto	g	80	100

CONTORNO: PEPERONATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Peperoni	g	200	200
Cipolla	g	30	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PATATE E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	100	120
Peperoni	g	80	100
Cipolla	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: SEPPIE CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Seppie surgelate	g	180	200
Piselli surgelati	g	100	100
Pomodori pelati	g	50	60
Olio extravergine di oliva	g	10	10
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI CONCHIGLIE CON TONNO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	100	120
Tonno sott'olio	g	60	80
Cipolla	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: BISTECCA DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto senza osso	g	140	160
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pomodori da insalata	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: RISI E BISI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Piselli surgelati	g	80	100
Pancetta	g	10	10
Pomodori freschi maturi	g	10	10
Burro	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Carote	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Uova	g	120 (n.2)	120 (n.2)
Prosciutto cotto	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: FAGIOLI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Fagioli secchi	g	50	50
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI AL RAGU'

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Gnocchi di patate	g	200	220
Pomodori freschi maturi	g	100	120
Carne di bovino adulto macinata	g	30	50
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Carote	g	q.b.	q.b.
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Sedano	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto	g	110	120
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano a scaglie	g	5	5
Rughetta	g	q.b.	q.b.
Aceto	g	q.b.	q.b.
Pepe		q.b.	q.b.
Sale		q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Insalata verde	g	100	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: TRENETTE AL PESTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "trenette"	g	100	120
Pesto	g	20	30
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Formaggio tipo caciotta	g	60	70

CONTORNO: PATATE LESSE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Patate	g	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Rosmarino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLE MELANZANE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "fusilli"	g	100	120
Melanzane	g	80	100
Pomodori freschi maturi	g	80	100
Acciughe sott'olio	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglio	g	q.b.	q.b.
Basilico	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Prosciutto crudo	g	80	100

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Lattuga	g	50	50
Carote	g	30	30
Pomodori da insalata	g	20	20
Finocchi	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200