

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON SEPIE E FUNGHI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Seppie surgelate	g	60
Funghi coltivati	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Lenticchie secche	g	20
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO ALLA CAMPAGNOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	140
Carote	g	20
Cipolla	g	10
Peperoni	g	10
Piselli surgelati	g	10
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CICORIA RIPASSATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Cicoria	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SEDANINI PROSCIUTTO E PECORINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "sedanini"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Prosciutto cotto a dadini	g	20
Pecorino	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto crudo	g	60

CONTORNO: PATATE ARROSTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO BESCIAPELLA E CARCIOFI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Carciofi	g	60
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Farina	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SEPPIOLINE AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Seppie surgelate	g	150
Pomodori pelati	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE AL PARMIGIANO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: LINGUINE AL TONNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "linguine"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Tonno sott'olio	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Capperi	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
Zucchine	g	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLA SALVIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Pecorino grattugiato	g	5
Salvia	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Noce moscata	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO DORATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Pangrattato	g	10
Uovo	g	10 (1/6)
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Farina	g	q.b.
Salvia	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Brodo di dado	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI IN SALSA DI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Spinaci	g	30
Ricotta di vacca	g	20
Latte intero	ml	10
Noce moscata	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: BISTECCA DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto senza osso	g	130
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PISELLI AL BURRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Piselli surgelati	g	40
Cipolla	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SALAME

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Salame	g	50

CONTORNO: FUNGHI AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Funghi coltivati	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA SALSICCIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Salsiccia di suino fresca	g	15
Vino rosso	ml	10
Passato di pomodoro	g	20
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Alloro	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PETTO DI POLLO AL LIMONE

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

CONTORNO: BROCCOLETTI DI RAPA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Broccoletti di rapa	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE SARDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Sarde	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Filetti di sogliola surgelati	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Farina	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE FRITTE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Olio di semi arachide o girasole	g	20
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MACCHERONCINI CON LA RICOTTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "maccheroncini"	g	80
Ricotta di vacca	g	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: WÜRSTEL CON CRAUTI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Würstel di pollo	g	60 (n.2)
Crauti	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Alloro	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO VERDE ALLA GENOVESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: CAROTE IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: LASAGNE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "lasagna"	g	80
Latte intero	ml	120
Pomodori pelati	g	60
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Carne di suino macinata	g	10
Farina	g	10
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Cipolla, carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PICCATINA AL LIMONE

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

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Fagioli secchi	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pomodori maturi o pelati	g	10
Sedano, rosmarino	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

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

CONTORNO: BIETA ALL'AGRO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Bieta	g	200
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	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.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, rosmarino, basilico salvia	g	10
Aglio	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTE AL PREZZEMOLO

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

CONTORNO: PISELLI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Piselli surgelati	g	100
Prosciutto cotto	g	20
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI RISO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Piselli surgelati	g	40
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Formaggio tipo caciotta	g	50

CONTORNO: ZUCCHINE TRIFOLATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALLA PESCATORA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	40
Vongole surgelate	g	20
Cozze surgelate	g	20
Seppioline surgelate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MERLUZZO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Merluzzo surgelato	g	160
Limone a fette	g	10
Burro	g	5
Pangrattato	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: INSALATA MISTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Lattuga	g	40
Carote	g	20
Pomodori da insalata	g	10
Finocchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FARFALLINE ALLE ERBE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalline"	g	80
Basilico, prezzemolo, salvia, timo	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FESA DI TACCHINO E RUGHETTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fesa di tacchino	g	110
Rughetta	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: POMODORI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRONE ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Fagioli secchi	g	20
Zucchine	g	20
Cipolla, sedano, aglio, salvia prezzemolo, carote	g	10
Pomodori pelati	g	q.b.
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COSCIO DI POLLO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Coscio di pollo (netto)	g	100
Rosmarino, basilico, salvia, origano, prezzemolo	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE AL ROSMARINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	160
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglio	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI MACCHERONCELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "maccheroncelli"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	40
Tonno sott'olio	g	15
Mozzarella di vacca	g	15
Uovo	g	30 (1/2)
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo, basilico, aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mozzarella di vacca	g	80

CONTORNO: CAROTE ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "gnocchetti"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Ricotta di vacca	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Pecorino grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: MORTADELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Mortadella	g	50

CONTORNO: INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori da insalata	g	150
Cetrioli	g	50
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone, basilico	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA VERDE ESTIVA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca	g	40
Patate	g	60
Fagiolini	g	15
Zucchine	g	15
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO CON PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Pomodori pelati	g	100
Peperoni	g	100
Olio extravergine di oliva	g	5
Vino bianco	ml	10
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: PATATE DORATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Burro	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI CON LE ACCIUGHE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Acciughe	g	20
Olive nere	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pangrattato	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: ACCIUGHE AL VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Acciuga	g	80
Vino bianco	ml	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Finocchi	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO AL PEPERONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Peperoni	g	60
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA SODE MIMOSA

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

CONTORNO: FAGIOLINI LESSI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO ALL'ORTOLANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Peperoni	g	30
Zucchine	g	20
Melanzane	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	5
Basilico, peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER POMODORO E CIPOLLA

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

CONTORNO: PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	100
Latte intero	ml	20
Burro	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON PROSCIUTTO E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Piselli surgelati	g	60
Latte intero	ml	40
Prosciutto cotto	g	10
Farina	g	5
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: TONNO SOTT'OLIO

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

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Insalata verde	g	80
Olio extravergine di oliva	g	5
Aceto o succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: TORTELLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Tortellini secchi	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Basilico	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FETTINA ALLA PIZZAIOLA

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

CONTORNO: SPINACI SALTATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Spinaci	g	200
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Tonno sott'olio	g	30
Uovo	g	30 (1/2)
Würstel di pollo	g	20
Giardiniera	g	15
Mozzarella a dadini	g	10
Olive nere e verdi snocciolate	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Prosciutto cotto	g	60

CONTORNO: MELANZANE ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Melanzane	g	150
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200