

PRIMO PIATTO: POMODORI CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pomodori freschi maturi	g	250 (n.2)
Riso parboiled	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Basilico	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: INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	60
Pomodori da insalata	g	60
Fagiolini	g	40
Carote	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: PENNE AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "penne"	g	80
Latte intero	g	30
Fontina	g	10
Emmenthal	g	10
Mozzarella	g	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Farina	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SPEZZATINO DI TACCHINO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Polpa di tacchino	g	140
Peperoni	g	30
Cipolla	g	10
Pomodori pelati	g	15
Vino rosso	ml	5
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: FAGIOLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Pomodori pelati	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: RISOTTO PRIMAVERA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Pancetta	g	10
Carote, sedano	g	10
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO COTTO

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

CONTORNO: PEPERONATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Peperoni	g	150
Cipolla	g	20
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PATATE E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Patate	g	80
Peperoni	g	60
Cipolla	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SEPPIE CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Seppie surgelate	g	150
Piselli surgelati	g	80
Pomodori pelati	g	50
Olio extravergine di oliva	g	10
Prezzemolo	g	q.b.
Aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO:

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: INSALATA DI CONCHIGLIE CON TONNO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "conchiglie"	g	80
Tonno sott'olio	g	40
Cipolla	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Succo di limone	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: 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: RISI E BISI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Piselli surgelati	g	60
Pancetta	g	10
Pomodori freschi maturi	g	10
Burro	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Carote	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA AL PROSCIUTTO

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

CONTORNO: FAGIOLI IN INSALATA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagioli secchi	g	30
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: GNOCCHI AL RAGU'

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Gnocchi di patate	g	180
Pomodori freschi maturi	g	80
Carne di bovino adulto macinata	g	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Carote	g	q.b.
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: STRACCETTI ALLA ROMANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano a scaglie	g	5
Rughetta	g	q.b.
Aceto	g	q.b.
Pepe		q.b.
Sale		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: TRENETTE AL PESTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "trenette"	g	80
Pesto	g	10
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: FORMAGGIO DA TAVOLA

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

CONTORNO: PATATE LESSE

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

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI ALLE MELANZANE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "fusilli"	g	80
Melanzane	g	60
Pomodori freschi maturi	g	60
Acciughe sott'olio	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Aglione	g	q.b.
Basilico	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: PROSCIUTTO CRUDO

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

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: MINESTRONE CON RISO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati	g	20
Fagioli secchi	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: SGOMBRO ALLA FIORENTINA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Sgombro	g	120
Pomodori pelati	g	30
Farina	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Rosmarino	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: MELANZANE AL FUNGHETTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Melanzane	g	150
Pomodori freschi maturi	g	40
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo tritato	g	q.b.
Rosmarino, aglio	g	q.b.
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

MENU' ESTIVO
II° SETTIMANA

SABATO
PRANZO

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Pomodori pelati	g	60
Olive nere	g	20
Acciughe sott'olio	g	5
Capperi	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Concentrato di pomodoro	g	5
Aglione	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: CONIGLIO AL VINO BIANCO E TIMO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Coniglio	g	150
Pomodori freschi maturi	g	40
Carote	g	20
Vino bianco	ml	10
Timo	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sedano	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: ZUCCHINE FRITTE IN PASTELLA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Zucchine	g	150
Latte intero	ml	30
Farina	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Tuorlo d'uovo	g	5 (1/3)
Sale	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

MENU' ESTIVO
II° SETTIMANA

SABATO
CENA

PRIMO PIATTO: RISOTTO CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Zucchine	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: LATTICINI

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

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: TAGLIATELLE MELANZANE E PEPERONI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta all'uovo secca "tagliatelle"	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Melanzane	g	15
Peperoni	g	15
Mozzarella di vacca	g	10
Pecorino grattugiato	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Basilico, Aglio	g	q.b.
Peperoncino	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pollo	g	150
Limone	g	20 (1/4)
Olio extravergine di oliva	g	5
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

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: MINESTRONE DI VERDURA CON PASTA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola corta	g	40
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100
Patate	g	60
Pomodori pelati		40
Olio extravergine di oliva	g	5
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTE ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto	g	110
Pangrattato	g	10
Prosciutto cotto	g	10
Parmigiano reggiano a scaglie	g	10
Passata di pomodoro	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Uovo	g	q.b.
Latte intero	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: FARFALLE AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "farfalle"	g	80
Prosciutto cotto	g	20
Latte intero	g	20
Burro	g	5
Farina	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Cipolla	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA SODE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Uova	g	120 (n.2)
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: 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: PROSCIUTTO CRUDO

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

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: RISOTTO CON PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Piselli surgelati	g	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Burro	g	5
Cipolla	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: FAGIOLINI TRIFOLATI

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Fagiolini	g	150
Burro	g	5
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, origano, aglio	g	5
Sale, pepe	g	q.b.

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALLE VONGOLE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	80
Vongole	g	60
Pomodori freschi maturi	g	60
Olio extravergine di oliva	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Aglione	g	q.b.
Pepe	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTE DI PALOMBETTO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Palombo surgelato	g	160
Uovo	g	20 (1/3)
Pangrattato	g	10
Latte intero	g	10
Farina	g	10
Olio di semi di arachide o girasole	g	10
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

CONTORNO: CAROTE AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carote	g	150
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: MINESTRONE ALLA MILANESE FREDDO

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	40
Patate	g	60
Fagioli secchi	g	10
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: LATTICINI

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

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: RISOTTO ALLA PAESANA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Riso parboiled	g	80
Pomodori freschi maturi	g	60
Zucchine	g	10
Fagiolini	g	10
Piselli surgelati	g	10
Olio extravergine di oliva	g	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5
Prezzemolo, cipolla, basilico	g	q.b.
Carote, sedano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTINE ALLA CREMA

INGREDIENTI	U.M.	FEMMINE ANNI 15-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110
Uovo	g	10 (1/6)
Farina	g	10
Panna da cucina	g	10
Carote, sedano	g	10
Cipolla	g	5
Burro	g	5
Prezzemolo	g	q.b.
Succo di limone	g	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.

CONTORNO: FUNGHI TRIFOLATI

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

PANE	g	80
FRUTTA DI STAGIONE	g	200