

MENU' ESTIVO

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Polpette al prezzemolo <i>Contorno:</i> Piselli al prosciutto	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla pescatora <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Farfalline alle erbe <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese <i>Secondo:</i> Coscio di pollo agli aromi <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino	<i>Primo:</i> Insalata di maccheroncelli <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchetti sardi al pomodoro <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Pollo con peperoni <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con le acciughe <i>Secondo:</i> Acciughe al verde <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Uova sode mimosa <i>Contorno:</i> Fagiolini lessi
SABATO	<i>Primo:</i> Risotto all'ortolana <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Fusilli con prosciutto e piselli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Melanzane alla griglia

MENU' ESTIVO

II ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Spezzatino di tacchino <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto primavera <i>Secondo:</i> Prosciutto cotto <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risi e bisi <i>Secondo:</i> Frittata al prosciutto <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Coniglio al vino bianco e timo <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> Cotolette alla bolognese <i>Contorno:</i> Patate fritte

MENU' ESTIVO

III ^a SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al prosciutto <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fettina di maiale aromatizzata <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle zucchine prezzemolo <i>Secondo:</i> Pollo alla cacciatora <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

MENU' ESTIVO

IV SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchini <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchini al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Prosciutto crudo <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla boscaiola <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto al prosciutto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Arrosto di maiale <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Mortadella <i>Contorno:</i> Patate arrosto

**GRAMMATURE PRO-CAPITE DELLE DERRATE ALIMENTARI E RELATIVE KCAL
MASCHI ANNI 15-17 E 18-21**

Le grammature sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti di lavorazione ad eccezione di dove altrimenti specificato. Il calcolo calorico è riferito al netto degli alimenti.

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17 g	KCAL	MASCHI ANNI 18-21 g	KCAL
COLAZIONE:				
Latte intero	300	192	300	192
The in bustina	n.1	0	n.1	0
Orzo solubile in bustina	n.1	0	n.1	0
Cacao in polvere	10	35	10	35
Zucchero	10	40	10	40
Biscotti	70	291	70	291
Cornetto semplice	n.1	123	n.1	123
Marmellata	25	55	25	55
Crema di cioccolato	25	134	25	134
PRIMI PIATTI:				
Pasta (piatti asciutti)	100	325	120	390
Riso (piatti asciutti)	100	337	120	404
Pasta (minestre)	50	162	60	195
Riso (minestre)	50	168	60	202
Gnocchi di patate	200	272	220	299
Tortellini secchi	100	376	120	451
Semola	40	136	50	170
Pasta all'uovo secca	100	366	120	439
Pasta all'uovo secca (minestra)	50	183	60	220
SECONDI PIATTI:				
Fettina - piccatina - scaloppina				
hamburger - polpette di bovino	110	119	120	130
Bistecca di bovino (lardo)	170	188	190	214
Arrosto di bovino	140	151	160	173
Spezzatino di bovino	160	213	180	239
Arista	110	173	120	188
Arrosto di suino	140	154	160	176

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17 g	KCAL	MASCHI ANNI 18-21 g	KCAL
Salsiccia fresca di suino	120	365	120	365
Braciola di suino (lardo)	170	220	190	251
Coniglio (lardo)	250	212	250	212
Pollo 1/4 (lardo)	250	325	250	325
Petto di pollo	110	110	120	120
Coscio di pollo (lardo)	150	137	160	150
Wurstel di pollo (n.3)	90	243	90	243
Prosciutto crudo	80	179	100	224
Prosciutto cotto	80	172	100	215
Mortadella	60	190	70	222
Salame	60	215	70	251
Prosciutto crudo per panini	40	90	40	90
Prosciutto cotto per panini	40	86	40	86
Mortadella per panini	30	95	30	95
Salame per panini	30	108	30	108
Petto di tacchino	110	118	120	128
Spezzatino di tacchino	160	171	180	193
Sgombro	120	202	140	235
Merluzzo o nasello surg.	180	135	200	150
Seppie surg.	180	130	200	144
Filetti di sogliola surg.	180	146	200	162
Palombo surg.	180	144	200	160
Baccalà	130	123	150	142
Acciuga	80	77	100	96
Tonno sott'olio	80	153	100	191
Uova	n.2	154	n.2	154
Mozzarella di vacca	100	253	120	304
Formaggio da tavola (caciotta)	60	218	70	255
CONTORNI:				
Lattuga (lardo)	125	19	125	19
Cetrioli (lardo)	65	7	65	7
Carote (lardo)	210	70	210	70

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17	KCAL	MASCHI ANNI 18-21	KCAL
	g		g	
Pomodori da insalata	200	34	200	34
Finocchi (lordo)	340	18	340	18
Patate lesse - arrosto (lordo)	240	170	240	170
Patate purè-fritte-dorate (lordo)	180	127	180	127
Bieta (lordo)	305	42	305	42
Broccoli (lordo)	390	54	390	54
Broccoletti di rapa (lordo)	330	44	330	44
Cavolfiore (lordo)	300	50	300	50
Cicoria (lordo)	280	30	280	30
Crauti (lordo)	170	29	170	29
Funghi coltivati (lordo)	260	50	260	50
Melanzane (lordo)	220	36	220	36
Peperoni (lordo)	245	44	245	44
Spinaci (lordo)	300	55	300	55
Zucchine (lordo)	230	22	230	22
LEGUMI:				
Fagiolini (contorni)	200	36	200	36
Fagioli secchi (contorni)	50	139	50	139
Fagioli secchi (primi piatti)	30	83	40	111
Piselli surgelati (contorni)	150	108	150	108
Piselli surgelati (piatti asciutti)	80	58	100	72
Piselli surgelati (minestre)	50	36	60	43
Lenticchie secche (primi piatti)	30	87	40	116
Ceci secchi (primi piatti)	30	95	40	126
CONDIMENTI:				
Olio extravergine di oliva	30	270	30	270
Olio di semi per frittura	20	180	20	180
Parmigiano reggiano	10	39	10	39
Pecorino	5	20	5	20
Burro	10	76	10	76
Pomodori pelati	80	17	100	21
Pomodori freschi maturi	80	15	100	19

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17 g	KCAL	MASCHI ANNI 18-21 g	KCAL
Concentrato di pomodoro	5	5	5	5
Pancetta tesa	10	34	10	34
Pesto	20	105	30	157
PANE E FRUTTA:				
Pane (quantitativo giornaliero)	400	1076	400	1076
Frutta di stagione (quantitativo lordo giornaliero)	400	212	400	212
PRODOTTI VARI:				
Pizza margherita	300	813	300	813
Yogurt alla frutta	125	81	125	81
Succo di frutta	200	112	200	112
Gelato	60	163	60	163
Merendina	30 (n.1)	124	30 (n.1)	124
Latte intero per preparazioni	50	32	60	38
Prosciutto cotto (primi piatti)	20	43	30	64
Prosciutto cotto (contorni)	30	64	30	64
Prosciutto crudo (primi piatti)	20	45	30	67
Speck	20	61	20	61
Salsiccia fresca di suino (primi)	20	61	25	76
Ricotta di vacca (primi piatti)	50	73	60	88
Carciofi (primi piatti)	60	13	80	18
Rughetta (primi e secondi)	50	14	60	17
Olive snocciolate (primi piatti)	20	28	25	35
Vino bianco e rosso	20	15	20	15
Acciuga sott'olio (primi piatti)	30	62	40	82
Sottilette	n.1	24	n.1	24
Limone	n.1	9	n.1	9
Capperi	5	0	5	0
Odori vari: aglio, cipolla, pepe, peperoncino, timo, origano, basilico, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, alloro	q.b.	0	q.b.	0

ALIMENTI	MASCHI ANNI 15-17	KCAL	MASCHI ANNI 18-21	KCAL
	g		g	
Zafferano	1 bustina/5	0	1 bustina/5	0
Sale	q.b.	0	q.b.	0
Aceto	q.b.	0	q.b.	0
Farina	10	34	10	34
Pangrattato	10	35	10	35
Verdure sott'aceto	20	13	30	20
Estratti alimentari: dadi per brodo e lievito	q.b.	0	q.b.	0

TABELLE DIETETICHE

MENU' INVERNALE

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: PENNE ALL'ARRABBIATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "penne"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Cipolla	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Peperoncino	g	q.b.	q.b.
Basilico	g	q.b.	q.b.
Aglione	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
Rughetta	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: INSALATA VERDE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Lattuga	g	100	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Limone	g	q.b.	q.b.
Aceto	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E CECI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola corta	g	50	60
Ceci secchi	g	30	40
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Cipolla	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: LATTICINI

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

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.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "fusilli"	g	100	120
Zucchine	g	80	100
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
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.

SECONDO PIATTO: BACCALA' CON PATATE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Baccalà ammollato	g	130	150
Patate	g	150	150
Polpa di pomodoro	g	20	20
Olio extravergine di oliva	g	10	10
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Cipolla, sedano	g	q.b.	q.b.
Pepe	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: RISOTTO AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Prosciutto cotto	g	20	30
Pomodori pelati	g	20	20
Piselli surgelati	g	20	25
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Burro	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Brodo	ml	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: FRITTATA ALLE ERBETTE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Uova	g	120 (n.2)	120 (n.2)
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Basilico, menta, maggiorana	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Pangrattato	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	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.
Limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINESTRA DI PASTA E PISELLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola corta	g	50	60
Piselli surgelati	g	50	60
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: FESA DI TACCHINO AGLI AROMI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Fesa di tacchino	g	110	120
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Rosmarino, salvia	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: BROCCOLI ALL'OLIO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Broccoli	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: FARFALLE AI BROCCOLI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "farfalle"	g	100	120
Broccoli	g	80	100
Acciughe sott'olio	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Aglione	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: 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: GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Gnocchi di patate	g	200	220
Funghi coltivati	ml	40	50
Passata di pomodoro	g	30	30
Salsiccia di suino fresca	g	20	25
Panna da cucina	g	10	10
Cipolla, aglio	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Prezzemolo, salvia	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: SCALOPPINE AL PREZZEMOLO

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
Burro	g	5	5
Prezzemolo tritato	g	5	5
Farina	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: 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 RISO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	50	60
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Burro	g	5	5
Brodo di dado	g	q.b.	q.b.
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: 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: RISOTTO ALLA PAESANA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Zucchine	g	10	10
Fagiolini	g	10	10
Piselli surgelati	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Prezzemolo, cipolla, basilico	g	q.b.	q.b.
Carote, sedano	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: LIMANDA IMPANATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Limanda	g	180	200
Uovo	g	15 (1/4)	15 (1/4)
Pangrattato	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Spinaci	g	250	250
Olio extravergine di oliva	g	5	5
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: SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Olive nere	g	20	25
Acciughe sott'olio	g	10	15
Capperi	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Concentrato di pomodoro	g	5	5
Aglione	g	q.b.	q.b.
Peperoncino	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: SALSICCE IN UMIDO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Salsiccia di suino fresca	g	n.2	n.2

CONTORNO: CICORIA STRASCINATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Cicoria	g	250	250
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: MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola corta	g	50	60
Lenticchie secche	g	30	40
Cipolla	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Concentrato di pomodoro	g	5	5
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: POLPETTINE ALLA CREMA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110	120
Uovo	g	15 (1/4)	15 (1/4)
Farina	g	10	10
Cipolla	g	10	10
Carote, sedano	g	10	10
Panna da cucina	g	10	10
Burro	g	5	5
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Sale, pepe	g	q.b.	q.b.

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: PENNE ALLA CARRETTIERA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "penne"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Peperoni	g	60	80
Pancetta tesa	g	10	10
Salsiccia di suino fresca	g	10	10
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Pepe	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: PAPPARDELLE TRICOLORE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta all'uovo secca "pappardelle"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Melanzane	g	20	20
Prosciutto crudo "speck"	g	20	20
Mozzarella di vacca	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Basilico, cipolla, rucola	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: POLLO ALL'ARRABBIATA

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

CONTORNO: CAVOLFIORE GRATINATO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Cavolfiore	g	200	200
Latte intero	ml	20	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Burro	g	5	5
Farina	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: MINISTRINA DI RISO E LIMONE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	50	60
Succo di limone	ml	10	10
Tuorlo d'uovo	g	8 (1/2)	8 (1/2)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: HAMBURGER

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto macinata	g	110	120
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pepe	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: RISOTTO AI FUNGHI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Riso parboiled	g	100	120
Funghi coltivati	g	80	100
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Burro	g	5	5
Brodo di dado	ml	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Aglione	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: COTOLETTA ALLA MILANESE

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto	g	110	120
Pangrattato	g	10	10
Uovo	g	10 (1/6)	10 (1/6)
Olio di semi di arachide o girasole	g	10	10
Salvia	g	q.b.	q.b.
Succo di limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

CONTORNO: FINOCCHI GRATINATI

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Finocchi	g	200	200
Latte intero	ml	20	20
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Sottilette	g	n.1	n.1
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: SPAGHETTI ALL CARBONARA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "spaghetti"	g	100	120
Uovo	g	30 (1/2)	30 (1/2)
Pancetta tesa	g	10	15
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pepe	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: FUNGHI AL PREZZEMOLO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Funghi coltivati	g	250	250
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Prezzemolo tritato	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

PRIMO PIATTO: MINESTRONE DI VERDURA CON PASTA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola corta	g	50	60
Verdure miste: cipolla, sedano, basilico, prezzemolo, verza, carote	g	100	110
Patate	g	80	80
Pomodori pelati	g	50	50
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: NASELLO IN SALSA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Nasello surgelato	g	180	200
Pomodori pelati	g	100	100
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Aglio	g	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.
Sale	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.
Limone	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

PANE	g	100	100
FRUTTA DI STAGIONE	g	200	200

PRIMO PIATTO: FUSILLI IN SALSA ROSATA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "fusilli"	g	100	120
Pomodori pelati	g	80	100
Latte intero	g	30	30
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Burro	g	5	5
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Farina	g	q.b.	q.b.
Cipolla, sedano, carote	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: ARROSTO DI BOVINO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Carne di bovino adulto	g	140	160
Carote, sedano, cipolla	g	30	30
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

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: PASTA AL FORNO

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Pasta di semola "rigatoni"	g	100	120
Latte intero	ml	50	60
Prosciutto crudo	g	10	15
Uovo	g	6 (1/10)	6 (1/10)
Parmigiano reggiano grattugiato	g	10	10
Olio extravergine di oliva	g	5	5
Farina	g	5	5
Cipolla	g	q.b.	q.b.
Pepe	g	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO: UOVA ALLA CONTADINA

INGREDIENTI	U.M.	MASCHI ANNI 15-17	MASCHI ANNI 18-21
Uova	g	120 (n.2)	120 (n.2)
Mozzarella di vacca	g	50	50
Parmigiano reggiano grattugiato	g	5	5
Burro	g	5	5
Pepe	g	q.b.	q.b.
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: 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: LATTICINI

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

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