# COMUNE DI TORANO CASTELLO
(PROVINCIA DI COSENZA)

Via G. Marconi, 124 – 87010 Tel. 0984-504914 e Fax 0984-504875

## MENSA SCOLASTICA

## ISTITUTO COMPRENSIVO DI TORANO CASTELLO

**ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

## MENU' BASE

1. **SCUOLA PRIMARIA – TORANO SCALO**

- ✓ **N. PASTI 46**

**N. 5 RIENTRI SETTIMANALI TORANO SCALO**

# REFEZIONE SCOLASTICA PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI TORANO CASTELLO (CS)

## Piano Alimentare

### Menù Settimanale - Estivo e Invernale

# Sommario

**MENÙ ESTIVO** ..... **3**
1A settimana ..... 3
2A settimana ..... 5
3A settimana ..... 7
4A settimana ..... 10
**ALLEGATO 1** ..... **12**
Riepilogo Menù Estivo ..... 12
**MENÙ INVERNALE** ..... **14**
1A settimana ..... 14
2A settimana ..... 16
3A settimana ..... 18
4A settimana ..... 21
**ALLEGATO 2** ..... **24**
Riepilogo Menù Invernale ..... 24
**ELENCO DEGLI INGREDIENTI ALLERGENICI** ..... **26**
**(allegato II/Reg. UE n°1169/2011)** ..... 26

# MENÙ ESTIVO

## 1A settimana

### Lunedì

Pennette col pomodoro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i pomodori passati e l'olio e fare addensare. Lessare la pasta in acqua portata a bollore e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr |

Bocconcini di petto di pollo in padella

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare a piccoli pezzi il petto di pollo, fare un trito di cipolla e carota, appassire il tutto in un tegame con un po' di olio e acqua, aggiungere la carne e far cuocere a fuoco lento. | Petto di pollo | 50 gr. | 60 gr. |
| | Carota e cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 3 gr. | 3 gr. |

Carote al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere le carote con olio cipolla e un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente. | Carote | 50 gr. | 60 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

### Martedì

Ditalini con crema di piselli 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata, olio ed un po' di brodo vegetale. Quando il tutto è cotto, passare fino ad ottenere una crema omogenea da unire alla pasta, condire con parmigiano. | Pasta 1 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Piselli surgelati | 20 gr. | 20 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 5 gr. |
| | Brodo vegetale | qb | qb |

Frittata con spinaci al forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare finemente gli spinaci già cotti e bene strizzati. Unire le uova, precedentemente sbattute con il parmigiano. Versare il tutto in una teglia oliata ed infornare a calore moderato. | Uova 3 | N°1 | N°1 |
| | Spinaci | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Lattuga e pomodorini

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare lattuga e pomodorini e condire con olio. | Lattuga | 25 gr. | 30 gr. |
| | Pomodorini | 25 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | 3 | 3 |

## Mercoledì

Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare la pasta e formare degli strati alterni di sugo di carne, crema di carciofi stufata con la cipolla e besciamella vegetale condita con abbondante parmigiano. | Carne tritata | 50 gr. | 60 gr. |
| | Lasagne all'uovo 1 3 | 60 gr. | 70 gr. |
| | carciofi | 30 gr. | 40 gr. |
| | Parmigiano 7 | 10 gr. | 15 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | qb | qb |
| | Brodo vegetale | qb | qb |

Fagiolini all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Fagiolini fini | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Farfalle con zucchine 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano. | Zucchine | 50 gr. | 50 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Pomodori pelati | 15 gr. | 15 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 3 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Polpette di cuore di filetto di merluzzo al forno* 1 3 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i cuori di filetto di merluzzo (correttamente scongelati) in poca acqua e tritare il prezzemolo. Aggiungere pane, prezzemolo tritato e uova ed impastare il tutto. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare. | Cuori di filetto di merluzzo* 4 | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pane 1 | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Uova 3 | 5 gr. | 7 gr. |
| | Prezzemolo | qb | qb |

Zucchine al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere le zucchine con olio, cipolla ed un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Zucchine | 50 gr. | 60 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Venerdì

Risotto primavera con carote e pomodorini 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare le verdure, tagliarle a dadini e cuocere carote e pomodorini assieme in poco burro. Rosolare la cipolla bianca affettata molto sottile in poco olio, badando che non prenda colore; aggiungere un po' di acqua. Unire il riso e sempre mescolando aggiungere il brodo vegetale un po' per volta fino a quando il riso sarà cotto. A questo punto unire tutte le verdure precedentemente cotte a parte e aggiungere del parmigiano e del basilico tritato. | Pomodorini | 20 gr. | 20 gr |
| | Riso | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 20 gr. | 20 gr. |
| | Cipolla | 3gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr |
| | Brodo vegetale | 30 gr. | 30 gr |
| | Prezzemolo | qb | qb |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lasciare riposare pochi minuti a fuoco spento prima di servire in tavola. | Basilico | qb | qb |
| | burro | 10 gr | 10 gr |
| | | | |

Formaggio magro (tenerello) 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare e porzionare il formaggio fresco e servire. | Formaggio magro (tenerello) 7 | 40 gr. | 50 gr. |

Spinaci saltati

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Spinaci | 50 gr. | 60 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## 2A settimana

### Lunedì

Rigatoni con melanzane 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Mondare le melanzane e tagliarle a dadini, salare e far riposare per circa 30 minuti in modo che possano ammorbidirsi ed assorbire la salatura. Nel frattempo spezzettare i pomodori e rosolare con cipolla e carota. Aggiungere le melanzane e far rosolare. Cuocere la pasta. A cottura ultimata, versare insieme al composto di melanzane. Aggiungere parmigiano. | Melanzane | 40 gr. | 40 gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr |
| | Pomodori pelati | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Olio evo | 5 gr | 5 gr |
| | Cipolla | 3gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr |

Cotoletta di tacchino al forno 1 3

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare la fesa a fettine sottili, passarla prima nell'uovo precedentemente sbattuto, poi nel pane, e infornare, irrorando con un cucchiaio evo. | Fesa di tacchino | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Pane grattugiato 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Uova 3 | qb | qb |

Finocchi gratinati tritati 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi, cuocere a vapore e tritare. Disporre in una teglia e coprire con pangrattato e parmigiano, infornare fino a doratura ultimata. | Finocchi | 70 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Pane grattugiato 1 | qb | qb |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr |

### Martedì

Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Cuocere la pasta in acqua e scolarla e condire con la salsa precedentemente ottenuta ed il parmigiano. | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 5 gr. |
| | Basilico | qb | qb |

Formaggio magro (ricotta) 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare e porzionare la ricotta fresca e servire. | Ricotta 7 | 40 gr. | 50 gr. |

Spinaci al vapore

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci a vapore. Condire con olio evo. | Spinaci | 60 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Mercoledì

Minestra di farro e verdure 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con olio e acqua. Lavare e scolare il farro, cuocerlo in acqua. A cottura ultimata scolare e condire con le verdure precedentemente preparate. | Farro 1 | 60 gr. | 60 gr. |
| | Carote | 30 gr. | 30 gr. |
| | Zucca | 30 gr. | 30 gr. |
| | Zucchine | 30 gr. | 30 gr. |
| | Patate | 10 gr. | 10 gr. |
| | Olio EVO | 5 gr | 5 gr |
| | Verza | 5 gr. | 5 gr. |

Filetti di platessa* alla mugnaia 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Ungere la teglia con olio extra vergine di oliva e disporvi i filetti di platessa pesce precedentemente infarinati. Innaffiare il tutto con succo di limone, aggiungere il prezzemolo fresco precedentemente tritato. Infornare. | Filetti di platessa* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Prezzemolo fresco | qb | qb |
| | Succo di limone | qb | qb |

Pisellini all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i pisellini, condire con olio. | Pisellini | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Trancio di pizza al forno 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Mettete il lievito in una grossa ciotola e scioglietelo con l'acqua. Unire 2/3 di farina e lavorare l'impasto. Aggiungete anche l'ultima parte di farina e l'olio evo ed impastare nuovamente. Lasciare riposare l'impasto coperto per il tempo necessario a farlo raddoppiare di volume. Stendere l'impasto su una teglia rettangolare precedentemente unta e condire con pomodori pelati e mozzarella tagliata a fettine. Informare per circa 40 min. | Farina 1 | 90 gr. | 90 gr. |
| | Acqua | 50 gr. | 50 gr. |
| | Lievito di birra 1 | 0,50 gr. | 0,50 gr. |
| | Pomodori pelati | 50 gr. | 50 gr. |
| | Mozzarella 7 | 50 gr | 50 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Polpette di vitello in umido 3 7 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la | Carne trita di vitello | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pane 1 | 50 gr. | 50 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Uova 3 | 5 gr. | 7 gr. |
| | Cipolla e carota | 5 gr. | 5 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire. | Parmigiano 7 | 3 gr | 3 gr. |
| | Olio evo | 3gr. | 3 gr. |

Insalata Lattuga e pomodorini

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare e tagliare le verdure, condire con olio. | Lattuga | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pomodorini | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Venerdì

Farfalle con zucchine 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano. | Zucchine | 50 gr. | 50 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Pomodori pelati | 15 gr. | 15 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Frittatina semplice in forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |

Spinaci saltati

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Spinaci | 50 gr. | 60 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## 3A settimana

## Lunedì

Pennette alla bolognese 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare rosolare la carne trita nel sugo ottenuto. Fare addensare. Lessare la patata in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr |
| | Carne tritata di vitello | 20gr | 20gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Cipolla | 3gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr |

Polpette di melanzane 1 3 al forno

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| | Melanzane | 40 gr. | 50 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lessare le melanzane. Lasciarle raffreddare, strizzarle, tritarle finemente ed unirle a pane precedentemente ammorbidito ed amalgamato con uova. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare. | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Pane grattugiato 1 | 8 gr. | 8 gr. |
| | Uova 3 | qb | qb |

Insalata Lattuga e pomodorini

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare e tagliare le verdure, condire con olio. | Lattuga | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pomodorini | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Martedì

Tagliatelle con zucchine 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano. | Zucchine | 50 gr. | 50 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Pomodori pelati | 15 gr. | 15 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Formaggio magro (ricotta) 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare e porzionare la ricotta fresca e servire. | Ricotta 7 | 50 gr. | 50 gr. |

Spinaci saltati

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Spinaci | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Mercoledì

Passato di verdura con orzo 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione ed unire l'orzo, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano. | Orzo 1 | 35 gr. | 45 gr. |
| | Patate | 40 gr. | 40 gr. |
| | Bieta | 30 gr. | 30 gr. |
| | Zucchine | 30 gr. | 30 gr. |
| | Carote | 20 gr. | 20 gr. |
| | Pomodori pelati | 20 gr. | 20 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 5 gr. |

Straccetti di pollo in umido 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare il petto di pollo a listarelle, infarinare e disporre in una teglia, condire con olio. Mettere in forno aggiungendo al cipolla ed i pelati. Amalgamare bene. | Petto di pollo | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Pomodori pelati | qb | qb |
| | Cipolla | qb | qb |

Piselli in umido

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| In una padella fate soffriggere il trito di carota e cipolla, in un po' di olio. Appena saranno appassite aggiungete i piselli. Fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro e mescolate. Ricoprite quindi con del brodo caldo. Cuocete i piselli rigirate delicatamente di tanto in tanto. Fate cuocere per circa 20 minuti, facendo asciugare il brodo. | Piselli | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 4 gr. | 4 gr. |
| | Carota | 30 gr | 30 gr |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Salsa pomodoro | 20 ml | 20 ml |
| | Brodo vegetale | 10 ml | 10 ml |

## Giovedì

Farfalle con ragù di cuori di filetto di merluzzo* 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i cuori di filetto di merluzzo in acqua, quindi passarlo in padella con il trito di verdure precedentemente preparato e la salsa di pomodoro. Cuocere la pasta e condire con il sugo ottenuto. | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cuori di filetto di merluzzo * 4 | 40 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carote | 4 gr. | 4 gr. |
| | Cipolle | 3 gr | 3 gr. |

Tortino di verdure al forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Scottare le verdure, tagliarle a tocchetti, aggiungere l'uovo sbattuto con il parmigiano. Aggiungere un filo d'olio evo ed infornare il tutto. | Zucchine | 40 gr. | 40 gr. |
| | Patate | 60 gr. | 60 gr. |
| | Carote | qb | qb |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Uova 3 | qb | qb |

## Venerdì

Passato di verdure con farro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione ed unire il farro, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano. | Farro 1 | 40 gr. | 50 gr. |
| | Patate | 40 gr. | 40 gr. |
| | Bieta | 20 gr. | 20 gr. |
| | Zucchine | 20 gr. | 20 gr. |
| | Carote | 10 gr. | 10 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Frittata con zucchine al forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare finemente le zucchine già cotte e bene strizzate. Unire le uova, precedentemente sbattute con il parmigiano. Versare il tutto in una teglia oliata ed infornare a calore moderato. | Uova 3 | N°1 | N°1 |
| | Zucchine | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Finocchi al vapore tritati

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi. Cuocere al vapore e tritare. Condire a cottura ultimata con olio. | Finocchi | 60 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |

## 4A settimana

### Lunedì

Gnocchetti al pesto di basilico (senza aglio) 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare finemente il basilico, aggiungere olio e parmigiano. Formare una crema. Lessare la pasta in acqua e condirla appena scolata. | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | basilico | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr |

Straccetti di vitello alla pizzaiola

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliate la carne a straccetti larghi all'incirca un paio di centimetri. Rosolate cipolla e carota in una padella poi aggiungete i pomodorini e cuoceteli con il coperchio chiuso per 10 minuti. Unite la carne, il prezzemolo e l'origano e cuocete per circa 5 minuti | Fesa di vitello | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 20 gr. | 30 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio EVO | 3 gr | 3 gr |
| | Carota | 5 gr. | 5 gr. |
| | Prezzemolo ed origano | qb | qb |

Spinaci al vapore

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci a vapore. Condire con olio evo. | Spinaci | 70 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

### Martedì

Farfalline con minestra di talli 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con olio e acqua. Cuocere e scolare la pasta. A cottura ultimata, scolare e condire con le verdure cotte. | Pasta 1 | 40 gr. | 40 gr. |
| | Carota | 30 gr. | 30 gr. |
| | Bietine | 30 gr. | 30 gr. |
| | Talli | 30 gr. | 30 gr. |
| | Patate | 20 gr | 20 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Insalata di filetti di merluzzo* 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare in acqua i filetti di pesce, tagliarli a pezzetti, condirli con olio, limone tagliato a fettine sottili. | Filetto di merluzzo* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | limone | qb | qb |

Piselli in umido

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| In una padella fate soffriggere il trito di carota e cipolla, in un po' di olio. Appena saranno appassite aggiungete i piselli. Fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro e mescolate. Ricoprite quindi con del brodo caldo. Cuocete i piselli rigirate delicatamente di tanto in tanto. Fate cuocere per circa 20 minuti, facendo asciugare il brodo. | Piselli | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Carota | 20 gr | 20 gr |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Salsa pomodoro | 30 ml | 30 ml |
| | Brodo vegetale | 10 ml | 10 ml |

## Mercoledì

Pennette con pomodorini mozzarella e basilico 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere con olio e cipolla i pomodorini precedentemente tagliati. A cottura ultimata, passare il tutto e far addensare. Lessare la pasta. Scolarla e condirla con la salsa, mozzarella e basilico fresco. | Pasta 1 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pomodorini | 50 gr. | 50 gr. |
| | Mozzarella 7 | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Basilico | 10 gr. | 10 gr. |
| | Cipolla | 10 gr. | 10 gr. |

Tortino di verdure al forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Scottare le verdure, tagliarle a tocchetti, aggiungere l'uovo sbattuto con il parmigiano. Aggiungere un filo d'olio evo ed infornare il tutto. | Zucchine | 40 gr. | 40 gr. |
| | Patate | 60 gr. | 60 gr. |
| | Carote | qb | qb |
| | Parmigiano 7 | 4gr | 4 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Uova 3 | qb | qb |

## Giovedì

Minestra di orzo e fagioli passati 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con i fagioli, olio e acqua, passarli. Lavare e scolare l'orzo, cuocerlo in acqua. A cottura ultimata scolare e condire con le verdure precedentemente cotte. | Orzo 1 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Carote | 20 gr. | 20 gr. |
| | Fagioli borlotti secchi | 20 gr. | 20 gr. |
| | Patate | 10 gr. | 10 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |

Frittata di melanzane al forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Far insaporire in una padella le melanzane precedentemente tagliate con un po' di olio ed acqua. Unire le uova precedentemente sbattute con il parmigiano. Disporre il tutto su una teglia oleata ed infornare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Melanzane | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Insalata Lattuga e pomodorini

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare lattuga e pomodorini e condire con olio evo. | Lattuga | 25 gr. | 30 gr. |
| | Pomodorini | 25 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Venerdì

Ditalini al ragù di verdure 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Preparare il sugo di pomodoro con cipolla, e verdure sminuzzate. A fine cottura, condire la pasta ed aggiungere il parmigiano. | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Verdure di stagione | 50 gr. | 50 gr. |
| | pomodoro | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Fesa di tacchino al limone 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare la fesa di tacchino a bocconcini, infarinare e disporre in una teglia, condire con olio. Mettere in forno aggiungendo a fine cottura il succo di limone. | Fesa di tacchino | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | limone | qb | qb |

Bietole all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare la bietola, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Bietola | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio evo | qb | qb |

# ALLEGATO 1

## Riepilogo Menù Estivo

| Dal 01 Aprile al 31 Ottobre | 1ª SETTIMANA | 2ª SETTIMANA | 3ª SETTIMANA | 4ª SETTIMANA |
|---|---|---|---|---|
| Lunedì | Pennette col pomodoro 1 7 | Rigatoni con melanzane 1 7 | Pennette alla bolognese 1 7 | Gnocchetti con pesto di basilico 1 7 |
| | Bocconcini di pollo in padella | Cotoletta di tacchino al forno 1 3 | Polpette di melanzane 1 3 7 | Straccetti di vitello alla pizzaiola |
| | Carote al tegame | Finocchi (tritati) gratinati | Lattuga e pomodorini | Erbette al vapore |
| Martedì | Ditalini con crema di piselli 1 7 | Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7 | Tagliatelle con zucchine 1 3 7 | Farfalline con minestra di talli 1 |
| | Frittata con spinaci al forno | Ricotta 7 | Ricotta 7 | Insalata di filetti di merluzzo* 4 |
| | Lattuga e pomodorini | Erbette al vapore | Spinaci saltati | Piselli in umido |
| Mercoledì | Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7 | Minestra di farro e verdure 1 | Passato di verdura con orzo 1 7 | Pennette con pomodorini, mozzarella e basilico 1 7 |
| | Fagiolini all'olio | Filetti di platessa* alla mugnaia 1 4 | Straccetti di pollo in umido 1 | Tortino di verdure 3 7 |
| | | Pisellini all'olio | Piselli in umido | |
| Giovedì | Farfalle con zucchine 1 7 | Trancio di pizza al forno | Farfalle con ragù di cuori di filetto di merluzzo* 1 4 | Minestra di orzo con fagioli passati 1 |
| | Polpette di cuore di filetto di merluzzo* 1 3 4 | Polpette di vitello in umido | Tortino di verdure 3 7 | Frittata di melanzane al forno 3 7 |
| | Zucchine al tegame | Lattuga e pomodorini | | Lattuga e pomodorini |
| Venerdì | Risotto Primavera con carote e pomodorini 7 | Farfalle con zucchine 1 7 | Passato di verdure con farro 1 7 | Ditalini al ragù di verdure 1 7 |
| | Formaggio magro (tenerello) 7 | Frittatina semplice in forno | Frittata con zucchine al forno 3 7 | Fesa di tacchino al limone 1 |
| | Spinaci saltati | Spinaci saltati | Finocchi al vapore | Bietole all'olio evo |
| | | | Melanzane saltate | |

# MENÙ INVERNALE

## 1A settimana

### Lunedì

Ditalini con patate e bietole 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire le patate e le bietole e ridurle a pezzetti, cuocerli in brodo vegetale, quindi aggiungere la pasta ed infine un filo d'olio evo a crudo e parmigiano. | Pasta 1 | 30 gr. | 30 gr. |
| | Patate | 40 gr. | 40 gr. |
| | Bieta | 30 gr. | 30 gr. |
| | Brodo vegetale | 20 ml | 20 ml |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | | |

Polpette di cuori di filetto di merluzzo al forno* 1 3 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i cuori di filetto di merluzzo (correttamente scongelati) in poca acqua e tritare il prezzemolo. Aggiungere pane, prezzemolo tritato e uova ed impastare il tutto. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare. | Cuori di merluzzo* 4 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pane 1 | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Uova 3 | 7 gr. | 9 gr. |
| | Prezzemolo | qb | qb |

Broccoletti al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i broccoli con olio, cipolla ed un po' d'acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Broccoletti | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

### Martedì

Mezze zite al pomodoro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Lessare la pasta in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. | Pomodori pelati | 50 gr. | 50 gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Cipolla | 3gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr |

Formaggio magro (tenerello) 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare e porzionare il formaggio fresco e servire. | Formaggio magro (tenerello) 7 | 50 gr. | 50 gr. |

Finocchi gratinati tritati 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi, cuocere a vapore e tritare. Disporre in una teglia e coprire con pangrattato e parmigiano, infornare fino a doratura ultimata. | Finocchi | 70 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Pane grattugiato 1 | qb | qb |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr |

## Mercoledì

Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare la pasta e formare degli strati alterni di sugo di carne, crema di carciofi stufata con la cipolla e besciamella vegetale condita con abbondante parmigiano. | Carne tritata | 50 gr. | 60 gr. |
| | Lasagne all'uovo 1 3 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Cuori di carciofi | 40 gr. | 50 gr. |
| | Parmigiano 7 | 15 gr. | 15 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | qb | qb |
| | Brodo vegetale | qb | qb |

Cavolfiore al vapore

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare a pezzi il cavolfiore. Cuocere a vapore. Condire con olio evo. | Erbette | 60 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Passato di verdure con farro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione, unire il farro, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano. | Farro 1 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Patate | 30 gr. | 30 gr. |
| | Bieta | 20 gr. | 20 gr. |
| | Zucchine | 20 gr. | 20 gr. |
| | Carote | 10 gr. | 10 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Frittatina semplice in forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Fagiolini all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Fagiolini fini | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 4 gr. | 4 gr. |

## Venerdì

Risoni con spinaci 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare gli spinaci in abbondante brodo vegetale, passare a setaccio o a mix, fino a formare una crema, aggiungere la pastina ed a cottura ultimata, mantecare con olio e parmigiano. | Risoni 1 | 40 gr. | 40 gr. |
| | Spinaci | 40 gr. | 50 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carote | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Brodo vegetale | 20 ml | 20 ml |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 5 gr. |

Crocchette di pollo al forno 1 3

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare il petto di pollo a bocconcini, passare nell'uovo e nella farina, condire con poco olio evo e cuocere in forno. | Petto di pollo | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Uovo 3 | qb | qb |

Zucchine trifolate 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le zucchine a piccoli dischetti, aggiungere acqua, olio, prezzemolo, aglio e parmigiano. Cuocere a fuoco lento fino ad assorbimento di tutta l'acqua. | Zucchine | 60 gr. | 70 gr. |
| | Prezzemolo | qb | qb |
| | Aglio | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

## 2A settimana

### Lunedì

Ditaloni con zucca 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano. | Zucca | 60 gr. | 60 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Brodo vegetale | 20 ml | 20 ml |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr. |

Filetto di merluzzo* con olio e limone 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Infarinare i filetti di merluzzo, disporlo in una teglia, irrorare con succo di limone ed olio evo ed infornare. | Merluzzo in filetti* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Limone | qb | qb |

Pisellini al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i pisellini con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Pisellini extra fini | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

### Martedì

Farfalle con pomodoro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| | Pomodori pelati | 50 gr. | 50 gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Lessare la pasta in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 3gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr |

Polpette di vitello in umido 3 7 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire. | Carne trita di vitello | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr. |
| | Pane 1 | 40 gr | 50 gr. |
| | Uova 3 | 7 gr. | 9 gr. |
| | Cipolla e carota | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr | 5 gr. |
| | Olio evo | 4gr. | 4 gr. |

Scarola saltata in padella 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| In un'ampia padella antiaderente fate scaldare l'olio. Unite la scarola e fate cuocere a fuoco medio, con un coperchio, per circa 15/20 minuti. | Scarola | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 5 gr. |

## Mercoledì

Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza. | Pomodori | 40 gr. | 40 gr. |
| | Pasta 1 | 50 gr. | 50 gr. |
| | Cipolla | 20 gr. | 30 gr. |
| | Lenticchie | 20 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 3 gr. |

Frittatina semplice in forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |

Broccoletti con patate al vapore

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare a pezzi i broccoletti e le patate, cuocere a vapore. Condire con olio evo. | Broccoletti | 50 gr. | 50 gr. |
| | Patate | 50gr | 50gr |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Pennette con broccoli 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Mondare i broccoli e ridurli in pezzetti, saltarli in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano. | Pasta 1 | 60gr. | 70 gr. |
| | Broccoli | 60 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 20 gr. | 20 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr. |

Filetto di platessa* con pomodorini 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Infarinare i filetti di platessa (adeguatamente scongelati), disporli in una teglia con i pomodorini tagliati a cubetti. Condire olio e disporre in una teglia. Cuocere in forno. | Filetti di platessa* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Pomodorini | qb | qb |

Zucca al forno 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare la zucca a fette sottili, condire con cipolla e prezzemolo tritato. Aggiungere olio e parmigiano. Porre in teglia e cuocere in forno. | Zucca | 80 gr. | 80 gr. |
| | Cipolla | 10 gr. | 10 gr. |
| | Prezzemolo fresco | qb | qb |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 5 gr. | 5 gr. |

## Venerdì

Riso integrale con patate e verza 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere molto bene il riso in abbondante acqua. Preparare una minestra di patate e verza con cipolla, quindi aggiungere il riso cotto e condire con olio e parmigiano. | Riso integrale | 50 gr. | 60 gr. |
| | Patate | 40 gr. | 40 gr. |
| | Verza | 40 gr. | 40gr. |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 3 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |

Arrosto di tacchino al forno 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Legare la fesa di tacchino con aromi e rosmarino. Cuocere con poco olio evo in forno o in teglia su gas a piacere. Legare la salsa con poca farina ed eventualmente succo di limone. | Fesa di tacchino | 50 gr. | 60 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Rosmarino | qb | qb |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |

Spinaci al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire. | Spinaci | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## 3A settimana

## Lunedì

Passato di verdura con farro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione, unire il farro, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano. | Farro 1 | 50 gr. | 60 gr. |
| | Patate | 30 gr. | 30 gr. |
| | Bieta | 20 gr. | 20 gr. |
| | Zucchine | 20 gr. | 20 gr. |
| | Carote | 10 gr. | 10 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Bocconcini di petto di pollo in umido 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare il petto di pollo a bocconcini, infarinare e disporre in una teglia, condire con il pomodoro. Cuocere in forno o in una teglia su gas. | Petto di pollo | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 4 gr. | 4 gr. |

Crema di cuori di carciofi e patate 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare finemente i carciofi e le patate. Trasferitevi quindi sui fuochi e all'interno di una padella antiaderente ben capiente fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e mettete a soffriggere la cipolla, che nel frattempo avrete tritato molto finemente. Fate saltare il tutto per un paio di minuti. Fate proseguire la cottura per altri 5-6 minuti mescolando costantemente. Aggiungete anche i carciofi e le patate ridotte in tocchetti. È importante che i carciofi e le patate abbiano più o meno la stessa dimensione per evitare che un ingrediente cuocia prima dell'altro. Se necessario aggiungete del brodo vegetale alla preparazione così da consentire ai carciofi di cuocere perfettamente. Una volta ben cotti potete aggiungere la panna e qualche cucchiaio di latte. Il composto così ottenuto andrà inserito all'interno di un mixer e frullato fino a raggiungere la consistenza più adatta. | Cuori di carciofo freschi | 60 gr. | 70 gr. |
| | Patate | 70 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Brodo vegetale | q.b. | q.b. |
| | Prezzemolo | qb | qb |
| | Latte 7 | qb | qb |
| | Panna | qb | qb |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Martedì

Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Cuocere la pasta in acqua e scolarla e condire con la salsa precedentemente ottenuta ed il parmigiano. | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr. |
| | Basilico | qb | qb |

Filetti di merluzzo* con carote e spinaci 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere a vapore, i filetti di merluzzo con olio evo e le carotine e gli spinaci precedentemente lessati. | Filetti di Merluzzo * 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Carotine | 20 gr. | 30 gr. |
| | Spinaci | 20 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | qb | qb |

Bietola al pomodoro

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare la bietola, preparare una salsa con pomodori pelati ed olio. Quando la salsa è pronta, versare la bietola precedentemente lessata, tagliata a pezzetti. Ripassare per pochi minuti. | Bietolina | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 20 gr. | 20 gr. |
| | Olio evo | qb | qb |

## Mercoledì

Passato di fagioli con orzo 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Far insaporire i fagioli precedentemente lessati, con pomodori pelati, cipolla, carote. Passare il tutto ed allungare con acqua. Portare ad ebollizione il composto. Aggiungere l'orzo. A cottura ultimata, condire con olio. | Orzo 1 | 40 gr. | 40 gr. |
| | Fagioli secchi | 30 gr. | 30 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Carote | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |

Frittatina semplice in forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |

Bietine saltate

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare a pezzetti e cuocere le bietine in padella, condire con olio. | Bietine | 50 gr. | 50 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Mezze penne con zucca 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano. | Zucca | 50 gr. | 50 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Brodo vegetale | 30 ml | 30 ml |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Straccetti di vitello alla pizzaiola

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliate la carne a straccetti larghi all'incirca un paio di centimetri. Rosolate cipolla e carota in una padella poi aggiungete i pomodorini e cuoceteli con il coperchio chiuso per 10 minuti. Unite la carne, il prezzemolo e l'origano e cuocete per circa 5 minuti | Fesa di vitello | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pomodori pelati | 20 gr. | 30 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio EVO | 3 gr | 3 gr |
| | Carota | 5 gr. | 5 gr. |
| | Prezzemolo ed origano | qb | qb |

Indivia all'olio 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere la verdura, tagliare a pezzetti, condire con olio e parmigiano. | Indivia | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

## Venerdì

Risoni con passato di lenticchie 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| | Pasta 1 | 50 gr. | 50 gr. |
| | Lenticchie | 20 gr. | 20 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza. | Pomodoro | 10 gr. | 10 gr. |
| | Carote | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

Pomodorini e carote

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare e tagliare carote e pomodorini e condire con olio. | Carote | 30 gr. | 40 gr. |
| | Pomodorini | 25 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

Fagiolini all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Fagiolini fini | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

## 4A settimana

### Lunedì

Ditaloni con zucca 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano. | Zucca | 60 gr. | 60 gr. |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Brodo vegetale | 30 ml | 30 ml |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Polpette di vitello in umido 3 7 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire. | Carne trita di vitello | 50 gr. | 60 gr. |
| | Pane 1 | 40 gr. | 50 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Uova 3 | 7 gr. | 9 gr. |
| | Cipolla e carota | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |
| | Olio evo | 3gr. | 3 gr. |

Fagiolini saltati

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| In un'ampia padella antiaderente fate scaldare l'olio. Unite i fagiolini e fate cuocere a fuoco medio, con un coperchio, per circa 15/20 minuti. | Fagiolini | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

### Martedì

Passato di verdure con riso 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione ed unire il riso, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano. | Riso | 60gr. | 70 gr. |
| | Patate | 30 gr. | 30 gr. |
| | Bieta | 30 gr. | 30 gr. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Zucchine | 30 gr. | 30 gr. |
| | Carote | 20 gr. | 20 gr. |
| | Pomodori pelati | 10 gr. | 10 gr. |
| | Cipolla | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr | 5 gr. |

Filetti di merluzzo* con pomodorini 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Tagliare i pomodorini, infarinare i filetti di merluzzo (adeguatamente scongelati), cuocerli in forno con olio evo e pomodorini. | Filetti di merluzzo* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Pomodorini e prezzemolo | qb | qb |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |

Pisellini al tegame

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i pisellini con olio, cipolla ed un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente. | Pisellini extra fini | 60 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | qb | qb |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |

## Mercoledì

Pennette con broccoli 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Mondare i broccoli e ridurli in pezzetti, saltarli in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano. | Pasta 1 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Broccoli | 60 gr. | 60 gr. |
| | Pomodori pelati | 15 gr. | 15 gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Cipolla | 3 gr. | 3 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 4 gr. |

Filetti di platessa* con pomodorini 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Infarinare i filetti di platessa, disporli in una teglia con i pomodorini tagliati a cubetti. Condire olio e disporre in una teglia. Cuocere in forno. | Filetti di platessa* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |
| | Pomodorini | qb | qb |

Zucca al forno 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Pulire e tagliare la zucca a fette sottili, condire con cipolla e prezzemolo tritato. Aggiungere olio e parmigiano. Porre in teglia e cuocere in forno. | Zucca | 70 gr. | 70 gr. |
| | Cipolla | 10 gr. | 10 gr. |
| | Prezzemolo fresco | qb | qb |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 3 gr. |

## Giovedì

Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza. | Pomodori | 40 gr. | 40 gr. |
| | Pasta 1 | 50 gr. | 50 gr. |
| | Cipolla | 20 gr. | 30 gr. |
| | Lenticchie | 20 gr. | 30 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 3 gr. | 3 gr. |

Frittatina semplice in forno 3 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare. | Uova 3 | n.1 | n.1 |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr | 4 gr. |

Pomodorini e carote

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lavare e tagliare le verdure, condire con ed olio. | Carote | 30 gr. | 40 gr. |
| | Pomodorini | 30 gr. | 40 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

Bietole all'olio evo

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare la bietola, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Bietola | 30 gr. | 40 gr. |
| | Olio evo | qb | qb |

## Venerdì

Pennette col pomodoro 1 7

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Cuocere i pomodori passati e l'olio e fare addensare. Lessare la pasta in acqua portata a bollore e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano. | Pomodori pelati | 40 gr. | 40 gr |
| | Pasta 1 | 60 gr. | 70gr. |
| | Olio extra vergine di oliva | 5 gr. | 5 gr. |
| | carota | 4 gr. | 4 gr. |
| | Parmigiano 7 | 4 gr. | 5 gr |

Filetti di platessa* gratinata al forno con spinaci 1 4

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Mondate gli spinaci, lavarli, tagliarli e lessarli. Quindi prelevatene metà e teneteli da parte, poi frullate quelli rimasti insieme con un cucchiaino di farina ed un cucchiaio di latte caldo fino a ottenere un composto bene amalgamato. Posizionare i filetti di platessa in teglia, versate sul pesce la crema di spinaci, distribuitevi sopra l'altra metà degli spinaci tenuta da parte, irrorare con olio evo e fare gratinare in forno per circa 15 minuti. | Filetti di platessa* 4 | 60 gr. | 70 gr. |
| | Spinaci | 40 gr. | 50 gr. |
| | Olio evo | 5 gr. | 5 gr. |
| | latte | 5 gr | 5 gr |
| | Farina 1 | 5 gr. | 5 gr. |
| | Prezzemolo | qb | qb |

Zucchine all'olio

| RICETTA | Ingredienti | Infanzia | Primaria |
|---|---|---|---|
| Lessare le zucchine, tagliare a pezzetti, condire con olio. | Zucchine | 60 gr. | 70 gr. |
| | Olio evo | 3 gr. | 3 gr. |

# ALLEGATO 2

## Riepilogo Menù Invernale

| Dal 01 Novembre al 31 Marzo | 1ª SETTIMANA | 2ª SETTIMANA | 3a SETTIMANA | 4ª SETTIMANA |
|---|---|---|---|---|
| Lunedì | Ditalini con patate e bietole 1 7 | Ditaloni con zucca 1 7 | Passato di verdure con farro 1 7 | Ditaloni con zucca 1 7 |
| | Polpette di cuori di filetto di merluzzo* 1 3 4 | Filetto di merluzzo* con olio e limone 1 4 | Bocconcini di petto di pollo in umido 1 | Polpette di vitello in umido 3 7 1 |
| | Broccoletti al tegame | Pisellini al tegame | Crema di cuori di carciofi e patate 7 | Fagiolini/spinaci saltati |
| Martedì | Mezze zite al pomodoro 1 7 | Farfalle con pomodoro 1 7 | Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7 | Passato di verdure con riso 7 |
| | Formaggio magro (tenerello) 7 | Polpette di vitello in umido 3 7 | Filetti di merluzzo* con carote e spinaci 4 | Filetti di merluzzo* con pomodorini 1 4 |
| | Finocchi gratinati 1 7 | Scarola saltata | Bietola al pomodoro | Pisellini al tegame |
| Mercoledì | Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7 | Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7 | Passato di fagioli con orzo 1 | Farfalle con broccoli 1 7 |
| | Cavolfiore al vapore | Frittatina semplice in forno 3 | Frittatina semplice in forno 3 | Filetti di platessa* con pomodorini 1 4 |
| | | Broccoletti con patate al vapore | Erbette/bietine saltate | Zucca al forno |
| Giovedì | Passato di verdure con farro 1 7 | Pennette con broccoli 1 7 | Mezze penne con zucca 1 7 | Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7 |
| | Frittatina semplice in forno 3 | Filetto di Platessa* con pomodorini 1 4 | Straccetti di vitello alla pizzaiola | Frittatina semplice in forno 3 |
| | | | | Pomodorini e carote |
| | Fagiolini all'olio | Zucca al forno | Indivia all'olio | Bietola all'olio |
| Venerdì | Risoni con spinaci 1 7 | Riso integrale con patate e verza 7 | Risoni con passato di lenticchie 1 | Pennette col pomodoro 1 7 |
| | Crocchette di pollo 1 3 | Arrosto di tacchino al forno 1 | Pomodorini e carote | Filetti di platessa* gratinata al forno con spinaci 1 4 |
| | Zucchine trifolate | Spinaci al tegame | Fagiolini all'olio | Zucchine all'olio |

## ELENCO DEGLI INGREDIENTI ALLERGENICI

**(allegato II/Reg. UE n°1169/2011)**

*Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo* **nido** *e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2001 – "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze'*

1. *Cereali contenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)*
2. *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
3. *Uova e prodotti a base di uova*
4. *Pesce e prodotti a base di pesce*
5. *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
6. *Soia e prodotti a base di soia*
7. *Latte e prodotti a base di latte*
8. *Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)*
9. *Sedano e prodotti a base di sedano*
10. *Senape e prodotti a base di senape*
11. *Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo*
12. *Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg*
13. *Lupini e prodotti a base di lupini*
14. *Molluschi e prodotti a base di molluschi*

N.B.

• tutti i giorni vengono serviti, pane fresco 60 gr e frutta di stagione