

Anno scolastico 2009/2010 - MENÙ SCUOLA ELEMENTARE
(elaborato su cinque giorni la settimana)

Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese (riso 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5, zafferano, Parmigiano Reggiano 10 gr.)

Cotoletta di petto di pollo al forno (petto di pollo 140gr.)

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Martedì

Pasta e fagioli (lumachine 50 gr., fagioli secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Fior di latte 80 gr.

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Mercoledì

Pasta e patate (ditalini rigati 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova al forno (un uovo, Parmigiano Reggiano 10 gr.)

Carote lesse (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Giovedì

Pasta e zucca (pipe rigate 60 gr., zucca 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Polpette al forno con pomodoro (vitellone magro 100 gr., pane 20 gr., uovo 30 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bieta lessa (bieta 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Venerdì

Pasta al pomodoro (penne 70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno con patate (merluzzo 100 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il Parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2009/2010 - MENÙ SCUOLA ELEMENTARE
(elaborato su cinque giorni la settimana)

Seconda settimana

Lunedì

Riso al sugo (riso 70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr)

Spezzatino di fesa di tacchino al forno (fesa di tacchino 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale q.b.)

Spinaci burro e parmigiano (spinaci 150 gr., burro 5 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Martedì

Gateau di patate (patate 250 gr., uovo 30 gr., prosciutto cotto 20 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Fior di latte 80 gr.

Insalata di pomodori (pomodori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Mercoledì

Pasta e piselli (ditalini rigati 60 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Prosciutto di maiale al forno (prosciutto di maiale 120 gr.)

Carote lesse (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Giovedì

Pasta al forno con salsa besciamella (penne 80 gr., salsa besciamella 50 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr)

Prosciutto crudo magro 70 gr.

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Venerdì

Pasta al pomodoro (fusilli 80 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Cotoletta di platessa al forno con patate (platessa 130 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Torta di mela 60 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il Parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2009/2010 - MENÙ SCUOLA ELEMENTARE
(elaborato su cinque giorni la settimana)

Terza settimana

Lunedì

Minestrone (minestrone surgelato 160 gr., riso 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr.)

Polpette al forno con pomodoro (vitellone magro 100 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci lessi (spinaci surgelati 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Martedì

Pasta e patate (gnocchetti sardi 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova al forno (un uovo, Parmigiano Reggiano 10 gr.)

Mais dolce 100 gr.

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Mercoledì

Risotto con zucca (riso 70 gr., zucca 150 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr.)

Fior di latte 90 gr

Bieta lessa (bieta 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Giovedì

Pizza al pomodoro 140 gr.

Cotoletta di petto di pollo al forno 120 gr

Carote lesse (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Frutta fresca di stagione 200 gr.

Venerdì

Pasta alla pomodoro e tonno (penne rigate 80 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno 120 gr.

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il Parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2009/2010 - MENÙ SCUOLA ELEMENTARE
(elaborato su cinque giorni la settimana)

Quarta settimana

Lunedì

Pasta e ceci (gnocchetti sardi 60 gr., ceci secchi 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno 140 gr.
Spinaci lessi (spinaci 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Martedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 60 gr., salsa bolognese 60 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr.)
Fior di latte 80 gr.
Carote lesse (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Mercoledì

Riso e piselli (riso 60 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pizza di carne con pomodoro al forno (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 30 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di fagiolini (fagiolini 100 gr. olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Giovedì

Pasta al pomodoro (mezze penne 70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. Parmigiano Reggiano 10 gr.)
Frittata di patate al forno (un uovo, patate 100 gr, Parmigiano Reggiano 10 gr.)
Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Venerdì

Pasta al forno con salsa besciamella (sedani 70 gr., salsa besciamella 50 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr.)
Cotoletta di platessa al forno con patate (platessa 120 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Torta allo yogurt 60 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il Parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2009/2010 - MENÙ SCUOLA ELEMENTARE
(elaborato su cinque giorni la settimana)

Quinta settimana

Lunedì

Frittata di maccheroni al forno (spaghetti 40 gr., due uova, parmigiano Reggiano 10 gr.)
Formaggio (fontina o emmenthal o asiago 70 gr.)
Carote lesse (carote 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro (pipe rigate 70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Salsiccia di maiale magro a grana fine con patate al forno (salsiccia di maiale 120 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Mercoledì

Pasta e cavolfiori (ditalini 70 gr., cavolfiori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Cotoletta di petto di pollo al forno 120 gr.
Spinaci burro e parmigiano (spinaci 150 gr., burro 5 gr., Parmigiano Reggiano 5 gr.)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Giovedì

Pizza ripiena con formaggio e prosciutto cotto 140 gr.
Bresaola 80 gr.
Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Frutta fresca di stagione 200 gr.

Venerdì

Pasta e lenticchie (gnocchetti sardi 60 gr., lenticchie secche 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Cotoletta di platessa al forno con patate (platessa 120 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.
Torta all'arancia 60 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il Parmigiano Reggiano ed il limone.

COLAZIONE A SACCO SCUOLA ELEMENTARE

Anno scolastico 2009/2010

Panino con cotoletta di petto di pollo (panino formato rosetta 70 gr., cotoletta di petto di pollo 120 gr.)
Panino con formaggio (panino formato rosetta 70 gr., fontina o emmenthal 50 gr.)
Torta di mele 60 gr.
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.

oppure

Frittata di maccheroni (due uova, spaghetti 30 gr., Parmigiano Reggiano 10 gr.)
Panino con prosciutto cotto magro (panino al latte 70 gr., prosciutto cotto magro 50 gr.)
Torta allo yogurt 60 gr.
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.

oppure

Panino con formaggio e prosciutto cotto (panino formato rosetta 70 gr., fior di latte 50 gr., due fette di pomodoro)
Panino con bresaola (panino al latte 70 gr., bresaola 50 gr.)
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.