

## **Menù Mensa scolastica, Autunnale, Invernale, Primaveraile**

**Menù Mensa scolastica senza glutine, Autunnale, Invernale, Primaveraile**

**Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo Grado**

**Scuola Paritaria La Salle  
Via General Perotti 94  
10095 Grugliasco (TO)**

Menù Autunnale		SCUOLA PRIMARIA		
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	<b>Pasta al pomodoro stracchino spinaci all'olio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta e lenticchie in umido Provola Insalata di finocchi Frutta di stagione e pane</b>	<b>Tortellini al pomodoro fagiolini all'olio insalata verde Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso al pomodoro Frittata al parmigiano Fagiolini saltati Frutta di stagione e pane</b>
Martedì	<b>Crema di legumi con crostini frittata di patate cotta al forno insalata di carote Frutta di stagione e pane</b>	<b>Minestra di verdure con riso Polpette di vitello Patate al forno Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al ragù di verdure Ricotta Spinaci all'olio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta burro salvia pollo alla cacciatora cavolfiori gratinati Frutta di stagione e pane</b>
Mercoledì	<b>Pasta al ragù bianco di verdure bocconcini di pollo al forno Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta pomodoro e ricotta Crocchette di pesce al forno Fagiolini all'olio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Minestra di riso con patate Castellana di tacchino Macedonia di verdure Frutta di stagione e pane</b>	<b>Minestra di verdure con pasta polpette di merluzzo Patate al forno Frutta di stagione e pane</b>
Giovedì	<b>Pasta alla pizzaiola polpette di legumi Broccoli all'olio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pesto di zucchine Farinata di ceci con verdure Insalata verde e carote julienne Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta con cavolfiori Platessa alla mugnaia Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane</b>	<b>pasta al pesto con fagiolini e patate mozzarella insalata di carote Frutta di stagione e pane</b>
Venerdì	<b>riso alla zucca pesce dorato al forno Insalata di cavolo cappuccio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pomodoro frittata con verdure cotta al forno Piselli saltati Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta alla pizzaiola tortino di patate e spinaci broccoli all'olio Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta pomodoro e basilico tortino di legumi Insalata verde Frutta di stagione e pane</b>

Menù Invernale		SCUOLA PRIMARIA		
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	<b>Pasta olio e parmigiano</b> <b>Rolata di pollo al forno</b> <b>Cavolfiori gratinati</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Passato di verdure con pasta</b> <b>Prosciutto cotto</b> <b>Purè di patate</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al ragù bianco di verdure</b> <b>tortino di patate e spinaci</b> <b>Piselli in umido</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso pomodoro e piselli</b> <b>Mozzarella</b> <b>Spinaci saltati</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Martedì	<b>Pasta al pomodoro</b> <b>polpette di legumi</b> <b>Insalata di finocchi</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta ricotta e basilico</b> <b>Platessa dorata</b> <b>Insalata mista</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta pomodoro e basilico</b> <b>Stracchino</b> <b>Carote al forno</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al ragù</b> <b>Frittata di verdure cotta al forno</b> <b>Broccoli all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Mercoledì	<b>Minestra di riso con patate</b> <b>Frittata di verdure al forno</b> <b>Piselli all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso alla zucca</b> <b>frittata di patate</b> <b>Spinaci all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso all'olio con erbe aromatiche</b> <b>Lonza al forno</b> <b>Erbette saltate</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Crema di legumi con crostini</b> <b>Milanesi di pollo</b> <b>Patate al forno</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Giovedì	<b>Pasta al pesto di broccoli</b> <b>Provola</b> <b>spinaci all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Gnocchi al ragù di verdure</b> <b>Farinata di ceci con verdure</b> <b>Insalata verde</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Lasagne alla bolognese</b> <b>Piselli all'olio</b> <b>Insalata verde</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>pasta al pomodoro</b> <b>Tortino di legumi</b> <b>Carote all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Venerdì	<b>Pasta al ragù di verdure</b> <b>polpette di nasello al forno</b> <b>broccoli saltati</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta alla pizzaiola</b> <b>Ricotta</b> <b>Carote saltate</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Passato di verdure con pasta</b> <b>pesce dorato al forno</b> <b>Patate al forno</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta ai cavolfiori</b> <b>polpette di merluzzo al forno</b> <b>Insalata verde</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>

<b>Menù Primaveraile</b>		<b>SCUOLA PRIMARIA</b>		
	<b>Prima settimana</b>	<b>Seconda settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
Lunedì	<b>Pasta ricotta e basilico</b> <b>frittata di patate cotta al forno</b> <b>Piselli in umido</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso al pomodoro</b> <b>Provola</b> <b>Insalata di carote</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso pomodoro e piselli</b> <b>bocconcini di pollo al forno</b> <b>insalata verde</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al ragù</b> <b>Mozzarella</b> <b>Insalata di pomodori</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Martedì	<b>Pasta al pomodoro</b> <b>Merluzzo dorato cotto al forno</b> <b>zucchine saltate</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pesto di zucchine</b> <b>Arrosto di vitello</b> <b>Spinaci al vapore</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta ricotta e basilico</b> <b>Crocchette di merluzzo al forno</b> <b>Spinaci all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Riso ricotta e erbe aromatiche</b> <b>tortino di legumi</b> <b>Zucchine all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Mercoledì	<b>Passtati di verdure con riso</b> <b>Milanesi di pollo</b> <b>Patate al forno</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Passato di verdure con pasta</b> <b>Platessa dorata al forno</b> <b>Patate all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Crema di legumi con crostini</b> <b>Stracchino</b> <b>patate al prezzemolo</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> <b>Prosciutto di tacchino</b> <b>Insalata verde</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Giovedì	<b>Pasta al ragù di verdure</b> <b>Ricotta</b> <b>Insalata di fagiolini</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Gnocchi al ragù di verdure</b> <b>Farinata di ceci con verdure</b> <b>Insalata di finocchi</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Lasagne alla bolognese</b> <b>Piselli all'olio</b> <b>Insalata mista</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Passato di verdure con pasta</b> <b>Polpette di vitello</b> <b>Patate al forno</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>
Venerdì	<b>Pasta al pesto con fagiolini e patate</b> <b>Polpette di legumi</b> <b>Insalata mista</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> <b>Frittata di zucchine</b> <b>Piselli all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta pomodoro e basilico</b> <b>Frittata alle erbe</b> <b>Insalata di fagiolini</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>	<b>Pasta al pomodoro fresco</b> <b>Crocchette di nasello al forno</b> <b>Carote all'olio</b> <b>Frutta di stagione e pane</b>

# DESCRIZIONE DEI PIATTI

## Menù autunnale, invernale e primaverile

### PRIMI PIATTI

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Riso o Pasta/ <b>pasta s.g.</b> al pomodoro				
	Riso / pasta / <b>pasta s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> pomodoro e basilico				
	Riso / pasta / <b>pasta s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Tortellini / <b>tortellini s.g.</b> di carne al pomodoro				
	Tortellini / <b>tortellini s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.

Pasta/ <b>pasta s.g.</b> o riso pomodoro piselli, carote e zucchine				
	Riso / pasta / <b>pasta s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Carote, zucchine	10	20	30
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> al pesto di broccoli				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Broccoli	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> al pesto di zucchine				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Zucchine / broccoli	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>Pasta s.g.</b> olio e Parmigiano				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Parmigiano	7	10	10
	aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso e piselli al pomodoro</b>				
	Riso	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Carote, cipolle e sedano	10	20	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
<b>Riso alla zucca</b>				
	Riso	50	60	80
	Latte p.s.	10	15	20
	Zucca	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
<b>Pasta/pasta s.g. al pesto con fagiolini e patate</b>				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	40	50	70
	Pesto	10	15	20
	fagiolini	10	15	20
	patate	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.

Pasta/ <b>pasta s.g.</b> al ragù bianco di verdure				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Carote, cipolle, zucchine e sedano	20	40	60
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Gnocchi di patate / <b>gnocchi di patate s.g.</b> al ragù di verdure				
	gnocchi di patate / <b>gnocchi di patate s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Carote, cipolle e sedano	10	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Riso con pomodoro e piselli				
	Riso / pasta / <b>pasta s.g.</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Sedano e carote	10	20	30
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> pomodoro e ricotta				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	40	60	80



	Pomodori pelati	20	30	40
	Ricotta	10	15	15
	Parmigiano	7	10	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> alla pizzaiola				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> con ricotta e basilico				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Ricotta	20	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso/ pasta/ <b>pasta s.g.</b> alle erbe aromatiche				
	Riso / pasta / <b>pasta s.g.</b>	50	60	80
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ <b>pasta s.g.</b> con cavolfiori				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80

	Cavolfiori	20	40	60
	Latte p.s.	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
<b>Pasta/pasta s.g. al pomodoro fresco</b>				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Pomodoro fresco	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta/pasta s.g. al ragù</b>				
	Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	50	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Carne di vitello	10	20	30
	Carote, cipolle e sedano	10	20	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
<b>Lasagne alla bolognese/lasagne alla bolognese s.g.</b>				
	Pasta all'uovo	50	60	80
	Carne di vitello	15	20	25
	Pomodori	40	60	65

	Latte p.s.	10	15	15
	Farina	5	5	5
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
<b>Pasta pomodoro e lenticchie</b>				
	lenticchie	<u>20</u>	25	30
	Pomodori pelati	<u>30</u>	40	50
	<u>cipolle sedano carote</u>	<u>10</u>	10	15
	olio Evo	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>10</u>
	<u>Aromi e sale</u>	<u>qb</u>	qb	qb
<b>Pizza margherita / pizza al pomodoro s.g.</b>				
	<b>Farina s.g.</b>	40	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Mozzarella	20	40	45
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI IN BRODO

<i>INGREDIENTI</i>	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
Crema di legumi con crostini / <b>crostini s.g.</b>			
Crostini / <b>crostini s.g.</b>	20	25	30
Patate	40	50	50
Legumi secchi	10	10	10
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra/passato di verdure con pasta / <b>pasta senza glutine</b>			
Pasta / <b>Pasta senza glutine</b>	20	25	30
Patate	40	50	60
Verdure miste	40	60	70
Parmigiano	7	10	10
Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con patate			
Riso	20	25	30
Patate	40	50	60
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con verdure di stagione / Passato di verdure con riso				
	Riso	20	25	30
	Patate	40	50	60
	Verdure miste	40	60	70
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI PESCE

	<i>INGREDIENTI</i>	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
<b>Pesce dorato al forno</b>				
	Merluzzo/nasello/platessa/limanda	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pesce dorato al forno senza glutine</b>				
	Merluzzo/nasello/platessa/limanda	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato <b>s.g.</b> , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Crocchette di nasello/merluzzo</b>				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Crocchette di nasello/merluzzo s.g.</b>				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato <b>s.g.</b> , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Crocchette di merluzzo al forno</b>				
	merluzzo	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa dorata</b>				
	Platessa	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa dorata senza glutine</b>				
	Platessa	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato <b>s.g.</b> , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa/passera alla mugnaia</b>				
	Platessa/passera	90	90	100

	Latte p.s.	20	30	40
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Farina, prezzemolo succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa/ passera alla mugnaia senza glutine</b>				
	Platessa/passera	90	90	100
	Latte p.s.	20	30	40
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	<b>Farina di riso</b> , prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di merluzzo/nasello</b>				
	/nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	mollica bagnata nel latte	10	15	20
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di merluzzo/nasello s.g.</b>				
	/nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	<b>mollica s.g. bagnata nel latte</b>	10	15	20
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	<b>Pangrattato s.g.</b> , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.



SECONDI PIATTI DI CARNE

	<i>INGREDIENTI</i>	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
<b>Arrosto di Vitello</b>				
	Carne di vitello/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di pollo al forno</b>				
	Carne di pollo	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>pollo alla cacciatora</b>				
	Carne di pollo	70	80	90
	Pomodori pelati	15	20	25
	Carote, sedano, cipolle	15	20	25
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Lonza al forno</b>				
	Lonza	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Milanese di pollo</b>				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Milanese di pollo senza glutine</b>				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato <b>s.g.</b> , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Rolata di Pollo al forno</b>				
	Carne di pollo	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	<u>Spinaci, carote, aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
<b>Polpette di vitello</b>				
	Carne di vitello	50	60	70
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Mollica bagnata nel latte	10	10	10
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Polpette di vitello senza glutine			
Carne di vitello/bovino	60	70	80
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Pangrattato s.g., aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

		<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
	Mozzarella	60	90	125
	Primo sale	60	90	125
	Ricotta	80	100	150
	Stracchino	60	90	125
	provola	50	80	110
<b>Tortino di patate e formaggio</b>				
	Ricotta	40	50	60
	Patate	15	20	25
	Uova pastorizzate	<u>1x10 (5g)</u>	<u>1x10 (5g)</u>	1x10 (5g)
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Tortino di patate e formaggio senza glutine</b>				
	Ricotta	40	50	60
	Patate	15	20	25
	Uova pastorizzate	<u>1x10 (5g)</u>	<u>1x10 (5g)</u>	1x10 (5g)
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g., aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

GLI AFFETTATI

		<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
	Prosciutto cotto	60	80	80
	Arrosto di tacchino	60	80	80
<b>Castellana di tacchino</b>				
	Prosciutto di tacchino	25	30	40
	formaggio	30	40	50
	uova	<u>5</u>	<u>5</u>	5
	olio EVO	<u>5</u>	<u>5</u>	10
	Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

	<i>INGREDIENTI</i>	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
<b>Frittata con spinaci / erbe / spinaci</b>				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Spinaci freschi o <sup>[1]</sup> <sub>SEP</sub> surgelati /erbe	30	40	50
	Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
	Parmigiano	7	10	10

	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di zucchine				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	zucchine	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di verdure cotta al forno				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	verdure miste	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di patate cotta al forno				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Patate	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di patate e spinaci				
	Uova pastorizzate	50	50	50

	Spinaci freschi osurgelati	15	20	25
	patate	<u>15</u>	<u>20</u>	25
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

LEGUMI COME SECONDO PIATTO

	<b>INGREDIENTI</b>	<b>Grammature per la scuola dell'infanzia</b>	<b>Grammature per la scuola primaria</b>	<b>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</b>
<b>Farinata di ceci con verdure</b>				
	Farina di ceci	110	130	140
	carote, cipolle, sedano, zucchine	10	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di legumi al forno</b>				
	Patate	30	40	50
	Legumi freschi o surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
	uova	5	5	5
	parmigiano	3	5	5
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Tortino di legumi al forno</b>				
	Patate	30	40	50

	Legumi freschi o surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
	uova	5	5	5
	parmigiano	3	5	5
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Piselli all'olio</b>				
	Piselli	60	90	120
	olio evo	5	5	10
	cipolla, arimi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini saltati</b>				
	Fagiolini	60	90	120
	olio EVO	5	5	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

### I CONTORNI

	<b>INGREDIENTI</b>	<b>Grammature per la scuola dell'infanzia</b>	<b>Grammature per la scuola primaria</b>	<b>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</b>
<b>Erbette saltate</b>				
	Erbette	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.



Finocchi all'olio / in insalata				
	Finocchi	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di carote				
	Carote	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di verde				
	Insalata verde	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di cavolo cappuccio				
	Cavolo cappuccio	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista				
	Insalata verde	20	20	20
	Carote	40	60	80
	Pomodori	40	60	80
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Broccoli all'olio				

	Broccoli	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.
Carote saltate / carote al forno				
	Carote	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di fagiolini / fagiolini saltati				
	Fagiolini	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pomodori				
	Pomodori	60	80	100
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.
Insalata verde				
	Insalata	40	50	60
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Macedonia di verdure				
	Patate	50	60	70
	Piselli	40	50	50
	Carote	20	30	40

	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno / patate al prezzemolo / patate all'olio				
	Patate	110	140	160
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purè di patate				
	Patate	110	140	160
	Latte p.s.	20	30	30
	Parmigiano	7	10	10
	burro	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido				
	Piselli	80	90	120
	Pomodori	20	30	40
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli saltati / piselli all'olio				
	Piselli	80	90	120
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci all'olio / saltati / al vapore				
	Spinaci	60	80	100

	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine saltate /all'olio</b>				
	Zucchine	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

*PANE E FRUTTA*

		<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
	Pane comune	40	50	60
	<b>Pane senza glutine</b>	40	50	60
	Frutta fresca	120	150	150

## I DOLCI

(A rotazione proposti 1 volta a settimana al posto della frutta di stagione)

		<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
	Yogurt	125	125	125
	Budino	120	120	120
	Torta (margherita, crostata, plum cake,..)	50	60	60
	<b>Plum cake senza glutine</b>	50	60	60







































