

Menù Mensa scolastica, Autunnale, Invernale, Primaverile

Menù Mensa scolastica senza glutine, Autunnale, Invernale, Primaverile

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

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

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/ pasta s.g. al pomodoro				
	Riso / pasta / pasta s.g.	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/ pasta s.g. pomodoro e basilico				
	Riso / pasta / pasta s.g.	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 / tortellini s.g. di carne al pomodoro				
	Tortellini / tortellini s.g.	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/ pasta s.g. o riso pomodoro piselli, carote e zucchine				
	Riso / pasta / pasta s.g.	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/ pasta s.g. al pesto di broccoli				
	Pasta / Pasta senza glutine	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/ pasta s.g. al pesto di zucchine				
	Pasta / Pasta senza glutine	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/ Pasta s.g. 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.
Riso e piselli al pomodoro				
	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
Riso alla zucca				
	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
Pasta/ pasta s.g. al pesto con fagiolini e patate				
	Pasta / Pasta senza glutine	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/ pasta s.g. al ragù bianco di verdure				
	Pasta / Pasta senza glutine	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 / gnocchi di patate s.g. al ragù di verdure				
	gnocchi di patate / gnocchi di patate s.g.	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 / pasta s.g.	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/ pasta s.g. pomodoro e ricotta				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80

	Pomodori pelati	20	30	40
	Ricotta	10	15	15
	Parmigiano	7	10	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. alla pizzaiola				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. con ricotta e basilico				
	Pasta / Pasta senza glutine	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/ pasta s.g. alle erbe aromatiche				
	Riso / pasta / pasta s.g.	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/pasta s.g. con cavolfiori				
	Pasta / Pasta senza glutine	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	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. al pomodoro fresco				
	Pasta / Pasta senza glutine	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.
Pasta/pasta s.g. al ragù				
	Pasta / Pasta senza glutine	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	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne alla bolognese/ lasagne alla bolognese s.g.				
	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	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta pomodoro e lenticchie				
	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
Pizza margherita / pizza al pomodoro s.g.				
	Farina s.g.	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

INGREDIENTI		Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Crema di legumi con crostini / crostini s.g.				
	Crostini / crostini s.g.	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 / pasta senza glutine				
	Pasta / Pasta senza glutine	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

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

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

SECONDI PIATTI DI CARNE

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Arrostato di Vitello				
	Carne di vitello/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo al forno				
	Carne di pollo	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
pollo alla cacciatora				
	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.
Lonza al forno				
	Lonza	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di pollo				
	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.
Milanese di pollo senza glutine				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Rolata di Pollo al forno				
	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>	q.b.
Polpette di vitello				
	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
Tortino di patate e formaggio				
	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.
Tortino di patate e formaggio senza glutine				
	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
Castellana di tacchino				
	Prosciutto di tacchino	25	30	40
	formaggio	30	40	50
	uova	5	5	5
	olio EVO	5	5	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>
Frittata con spinaci / erbe / spinaci				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Spinaci freschi o surgelati /erbe	30	40	50
	Latte p.s.	10	15	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

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Farinata di ceci con verdure				
	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.
Polpette di legumi al forno				
	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.
Tortino di legumi al forno				
	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.
Piselli all'olio				
	Piselli	60	90	120
	olio evo	5	5	10
	cipolla, arimi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini saltati				
	Fagiolini	60	90	120
	olio EVO	5	5	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

I CONTORNI

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Erbette saltate				
	Erbette	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	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.
Zucchine saltate /all'olio				
	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^[1]la scuola^[SEP] dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la^[1] scuola primaria</i>	<i>Grammature per la^[1] scuola secondaria di^[SEP] primo grado</i>
	Pane comune	40	50	60
	Pane senza glutine	40	50	60
	Frutta fresca	120	150	150

IDOLCI

(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
	Plum cake senza glutine	50	60	60