

MENU PRIMARIA AUTUNNO/INVERNO 2022/2023

1^ SETTIMANA		2^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
LUNEDI'		LUNEDI'	
PASTA CON OLIO E PARMIGIANO: pasta	70	RISO AL POMODORO riso	70
parmigiano	5	passata di pomodoro	q.b.
BASTONCINI DI PESCE		parmigiano	5
Merluzzo	80	TONNO	80
Pangrattato	20	FINOCCHI AL FORNO	
SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE	100	finocchi	100
olio evo	20	olio evo	20
PANE	50	PANE	50
FRUTTA	100	FRUTTA	100
MARTEDI'		MARTEDI'	
RISO CON MINESTRONE minestrone di verdure	q.b.	PASTINA IN BRODO brodo vegetale	q.b.
riso	50	pastina	50
COTOLETTE DI POLLO O TACCHINO al forno		parmigiano	5
PETTO DI POLLO/TACCHINO	60	POLLO AL FORNO CON PATATE	
pangrattato	20	Pollo	60
ZUCCA	100	Patate	90
olio evo	20	SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE	100
PANE	50	olio evo	20
DOLCE	30	PANE	50
		DOLCE	30
MERCOLEDI'		MERCOLEDI'	
PASTA CON PISELLI pasta	70	PASTA CON ZUCCA pasta	70
piselli freschi o surgelati	30	zucca	q.b.
parmigiano	5	FRITTATA CON PARMIGIANO	
PROSCIUTTO COTTO/FESA DI TACCHINO	30	Uova	1
FINOCCHI LESSI		Parmigiano	5
finocchi	100	VERZA SALTATA	100
olio evo	20	olio evo	20
PANE	50	PANE	50
FRUTTA	100	FRUTTA	100
GIOVEDI'		GIOVEDI'	
PASTA AL POMODORO pasta	70	PASTA CON MINESTRONE minestrone di sole verdure	q.b.
pelati	q.b.	pasta	50
parmigiano	5	PLATESSA PANATA/MERLUZZO PANATO	
MOZZARELLA/CILIEGINE	60	pesce	80
CAROTE A JULIENNE	100	pangrattato	20
olio evo	15	CAROTE LESSE	100
PANE	50	olio evo	15
FRUTTA	100	PANE	50
		FRUTTA	100
VENERDI'		VENERDI'	
PASTA CON ZUCCHINE pasta di semola	70	PASTA AL PESTO pasta	70
zucchine	q.b.	pesto	10
parmigiano	5	RICOTTA/PRIMO SALE	80
HAMBURGER DI VITELLO/POLPETTE	60	SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE	100
SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE	100	olio evo	10
olio evo	20	PANE	50
PANE	50	FRUTTA	100
FRUTTA	100		

3^ SETTIMANA

4^ SETTIMANA

ALIMENTI		GR	ALIMENTI		GR
LUNEDI'			LUNEDI'		
MINISTRONE CON RISO/FARRO/ORZO			PASTA CON ZUCCHINE		
Riso/farro/orzo		50	pasta		70
minestrone di sole verdure		q.b.	zucchine + parmigiano		q.b.+ 5
parmigiano		5	SALMONE		80
PROSCIUTTO COTTO/FESA DI TACCHINO		40	SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE		100
INSALATA DI MAIS E CAROTE			olio evo		20
mais		60	PANE		50
carote		50	FRUTTA		100
olio evo		20			
PANE		50			
FRUTTA		100			
MARTEDI'			MARTEDI'		
PASTA CON LEGUMI			RISO CON LEGUMI		
pasta		70	legumi freschi o surgelati		60
legumi freschi o surgelati		60	riso		70
pelati		q.b.	PETTO DI POLLO/TACCHINO		60
RICOTTA		80	ZUCCA		100
SPINACI/BIETA/BROCCOLI/RAPE		100	olio evo		20
olio evo		20	PANE		50
PANE		50	FRUTTA		100
FRUTTA		100	DOLCE		30
DOLCE		30			
MERCOLEDI'			MERCOLEDI'		
TORTELLINI IN BRODO			PASTA INTEGRALE ALL'OLIO		
tortellini		150	pasta integrale		70
brodo vegetale + parmigiano		q.b.+5	FRITTATA CON PARMIGIANO		
TONNO		60	uovo		1
INSALATA			parmigiano		5
lattuga		50	SPINACI/BIETA		100
olio evo		20	olio evo		20
PANE		50	PANE		50
FRUTTA		100	FRUTTA		100
GIOVEDI'			GIOVEDI'		
RISOTTO ALLO ZAFFERANO			RAVIOLI AL SUGO		
riso		70	ravioli		150
zafferano		5	pelati		q.b.
parmigiano		5	MERLUZZO PANATO/PLATESSA PANATA		
POLLO/ TACCHINO		60	filetti di merluzzo		80
ZUCCA AL FORNO		100	pangrattato		q.b.
olio evo		20	FINOCCHI AL VAPORE		100
PANE		50	olio evo		20
FRUTTA		100	PANE		50
			FRUTTA		100
VENERDI'			VENERDI'		
PASTINA IN BRODO			PASTA CON MACINATO		
pasta		50	pasta		70
brodo vegetale + parmigiano		Q.B. + 5	macinato		20
FRITTATA CON PATATE			passata di pomodoro		q.b.
uovo		1	MOZZARELLA		60
patate		90	CAROTE AL VAPORE		
INSALATA			carote		100
lattuga		50	olio evo		20
olio evo		20	PANE		50
PANE		50	FRUTTA		100
FRUTTA		100			