

MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015		
PRIMA SETTIMANA	SCUOLA	

MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO S					
		PRIMA SETTIMANA		SCUOLA D'INFANZIA	
		PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta al ragù	Pasta di semola		50	165
		Parmigiano		5	18
		Olio extra vergine di oliva		5	45
		Cipolla, sedano carota		q b	
		Pomodoro pelato		60	14
		Carne bovina magra per ragù		20	25
	Formaggio fresco	caciottina fresca		50	120
	Pinzimonio	Verdura		100	50
		Olio extra vergine di oliva		5	45
	pane comune			40	110
Fruita di stagione			150	68	
				661	
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta		50	178
		olio evo		5	45
		parmigiano		5	19
	Polpettine al forno	Manzo		75	97
		Uova		15	20
		Parmigiano		5	18
		pane comune grattugiato		10	35
		Prezzemolo		q.b	
	fagiolini/verdura cotta	fagiolini		150	30
		Olio extra vergine di oliva		5	45
pane comune			35	94	
Fruita di stagione			150	68	
				649	
MERCOLEDI'	Riso alla zucca	riso parboiled		50	182
		odori		q.b	
		brodo di dado		q.b	
		zucca frullata		50	9
		burro		7	52
	Bresaola opp.			50	75
	verdure di stagione			100	35
	Olio extra vergine di			5	45
	pane comune			40	110
	frutta di stagione			150	68
				576	
GIOVEDI'	Pasta con ragù di verdure	Pasta		50	178
		Parmigiano		5	19
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)		2	18
		Cipolla		5	1
		Fagioli Secchi		10	33
		Carota		15	5
		Burro		2	15
		Zucchine		15	2
	Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odon		70/88	102
		olio EVO		5	45
Verdura di stagione			100	20	
olio evo			5	45	
pane comune			50	135	
Fruita di stagione			150	68	
				686	
VENERDI'	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta		50	178
		pomodoro/basilico		60	12
		olio extra vergine d'oliva (evo)		4	36
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa		80	66
		pangrattato/ prezzemolo		q.b	
	Verdura di stagione			100	20
	Olio extra vergine di			4	36
	pane comune			40	110
	Fruita di stagione			150	68
				571	

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sgarbi
11099999998001-2

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNI 2019-2020					
SECONDA SETTIMANA					
		SCUOLA D'INFANZIA			
		PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano		pasta	50	178
			olio EVO	5	45
			parmigiano	5	19
	Hamburger al limone		vitellone	75	95
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	5	45
	Patate lesse			120	100
	Frutta di stagione			150	68
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)		pasta per pizza	150	550
			olio EVO	5	
			mozzarella	40	
			pomodoro	20	
	Prosciutto cotto			30	64
	Verdura di stagione			100	40
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	4	36
Frutta di stagione			150	68	
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci		riso parboiled	50	182
			cipolla	q.b.	
			zucchine/ altre verdure	80	9
			olio EVO	5	45
	Fesa di tacchino arrosto		fesa di tacchino	80	85
			olio EVO	3	27
			latte	q.b.	
	verdura di stagione			120	22
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	5	45
	pane comune			40	110
Frutta di stagione			150	68	
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro		Pasta di semola	50	165
			olio EVO	5	45
			Parmigiano	5	18
			passata pomodoro	50	14
			origano	q.b.	
	Frittata		uova	1	80
			olio EVO	5	45
	verdura di stagione			5	18
	Olio extravergine d'oliva		Olio extravergine d'oliva	120	22
pane comune			5	45	
Frutta di stagione			40	110	
VENERDI'	Pasta al pesto		pasta di semola	50	165
			pesto	10	50
	Platessa al forno		platessa	90	67
			pane comune grattugiato	10	35
			Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	5	45
	Verdura di stagione			120	22
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	5	45
	pane comune			40	110
	Frutta di stagione			150	68

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sbarba
1109999999800479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

TERZA SETTIMANA		SCUOLA D'INFANZIA	
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	60
		zafferano	qb
		burro	5
		parmigiano	5
		brodo	qb
	Petto di pollo al limone/al pomodoro	petto di pollo	80
		succo di limone	q.b
		rosmarino e salvia	q.b
		olio EVO	5
	verdura di stagione		45
MARTEDI		olio extravergine d'oliva	100
	pane comune		4
	frutta di stagione		35
			150
			68
			647
	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro	tortelli ricotta e spinaci	80
		Pomodoro pelato	60
		olio EVO	4
		parmigiano	5
MERCOLEDI	Prosciutto cotto o crudo		50
	verdura di stagione		100
	olio extravergine d'oliva		4
	pane comune		35
	frutta di stagione		150
			81
			645
	Pasta al ragù	Pasta di semola	50
		Parmigiano	5
		olio EVO	4
GIOVEDI		Cipolla, sedano carota	q.b
		Pomodoro pelato	60
		Carne bovina magra per	20
	Carne lessata e salsa verde	carne di vitellone	60
		prezzemolo, limone	
		olio EVO	4
	Patate lesse		120
	frutta di stagione		150
			68
			541
VENERDI	Pasta o riso con legumi	Pasta di semola	50
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi	25/50
		olio EVO	4
	stracchino / belpaese		50
	verdure di stagione		100
	olio extravergine d'oliva		5
	pane comune		40
	frutta di stagione		150
			81
			702
	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	50
		olio EVO	5
		Parmigiano	5
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	80
		pangrattato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	4
	Verdura di stagione		120
	pane comune		40
	frutta di stagione		150
			68
			546

A.S.L. RIETI
 Mensa Maria Margherita Scabar
 0746 999933 300479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

QUARTA SETTIMANA

SCUOLA D'INFANZIA

PIETANZA

INGREDIENTI

PESO Kcal

LUNEDI'

Pastina in brodo

pasta di semola

30

107

Brodo

qb

Carote/cipolle/sedano

25

9

olio EVO

5

45

ricotta di mucca

70

102

verdure di stagione

120

24

Olio extravergine d'oliva

olio EVO

5

45

pane comune

40

110

frutta di stagione

150

81

523

MARTEDI

Pasta all'olio/polenta

pasta di semola o polenta

50

178

olio EVO

5

45

parmigiano

5

19

spezzatino

carne di manzo

75

86

pomodori pelati

60

12

verdure di stagione

verdura di stagione

100

15

olio EVO

5

45

pane comune

40

110

frutta di stagione

150

67

577

MERCOLEDI

Minestrone /Crema di verdura con pastina

pasta di semola

30

107

verdura mista

60

10

olio EVO

5

45

petto di pollo al forno

petto di pollo

80

88

pure di patate

150

125

Olio extravergine d'oliva

5

45

pane comune

40

110

frutta di stagione

150

81

611

GIOVEDI

Gnocchi al pomodoro e basilico

Gnocchi

150

234

pomodori pelati

60

12

olio EVO

5

45

parmigiano

5

19

prosciutto crudo o cotto

50

75

Olio extravergine d'oliva

5

45

verdure di stagione

120

24

pane comune

40

110

frutta di stagione

150

81

645

A.S.L. RIETI
Massa Maria Margherita Sgarbi
103999999300479

VENERDI	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	50	178
		pomodori pelati (facoltativo)	60	14
		olio EVO	5	45
		tonno	10	21
	polpettine di pesce	merluzzo	80	66
		olio EVO	5	45
		pane comune	10	35
		prezzemolo	qb	
	verdure di stagione		120	24
	pane comune		20	55
	frutta di stagione		150	81
				564

Doct.sr

11000

79

A.S.L. RIETI
Doct.ssa Maria Margherita Sbarbati
1109999999800479

01 100 014