

MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015									
PRIMA SETTIMANA			SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA		
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	PESO	Kcal	PESO	Kcal		
LUNEDI'	Pasta al ragu	Pasta di semola	50	163	70	231	70	231	
		Parmigiano	5	18	7	26	7	26	
		Olio extra vergine di oliva	5	45	7	63	7	63	
		Cipolla, sedano carota	q.b		q.b		q.b		
		Pomodoro pelato	60	14	60	18	100	23	
		Carne bovina magra per ragu	20	28	30	39	30	39	
	Formaggio fresco	caciottina fresca	50	120	60	144	70	168	
	Pinzimonio	Verdura	100	50	100	50	100	50	
	pane comune	Olio extra vergine di oliva	5	45	7	63	7	63	
	Frutta di stagione		40	110	50	135	50	135	
		150	68	180	81	200	90		
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta		661		850		888	
		olio evo	50	178	60	213			
		parmigiano	5	45	7	63			
	Polpettine al forno	Manzo	5	19	7	26			
		Uova	75	97	95	123			
		Parmigiano	15	20	15	20			
		pane comune grattugiato	5	18	5	18			
		Prezzemolo	10	35	10	35			
	fagiolini/verdura cotta	q.b		q.b					
		fagiolini	150	30	180	40			
Olio extra vergine di oliva		5	45	7	63				
pane comune		35	94	40	107				
Frutta di stagione		150	68	180	81				
MERCOLEDI'	Riso alla zucca	riso parboiled	50	182	70	254	70-80	254	
		odori	q.b		q.b		q.b		
		brodo di dado	q.b		q.b.		q.b		
		zucca frullata	50	9	80	15	80	15	
		burro	7	32	7	52	7	52	
	Bresaola opp.		50	73	60	90	75	113	
	verdure di stagione		100	35	150	52	200	70	
	Olio extra vergine di		5	45	7	63	7	63	
	pane comune		40	110	60	162	60	162	
	Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90	
GIOVEDI'	Pasta con ragu di verdure	Pasta	50	178	60	213		819	
		Parmigiano	5	19	6	28			
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)	2	18	3	27			
		Cipolla	5	1	6	1			
		Fagioli Secchi	10	33	15	50			
		Carota	15	5	20	8			
		Burro	2	15	3	22			
		Zucchine	15	2	20	3			
		Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odori	70/80	102	80	117		
		Verdura di stagione	olio EVO	5	45	7	63		
olio evo		100	20	100	20				
pane comune		5	45	7	63				
Frutta di stagione		50	135	60	162				
		150	68	180	81				
VENERDI'	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	50	178	60	213	70	255	
		pomodoro/basilico	60	12	80	16	100	20	
		olio extra vergine d'oliva (evo)	4	36	5	45	5	45	
		Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	20	66	100	83	120	100	
		pangrattato/ prezzemolo	q.b		q.b		q.b		
	Verdura di stagione		100	20	100	20	100	20	
		Olio extra vergine di	4	36	5	45	5	45	
		pane comune	40	110	60	162	60	162	
		Frutto di stagione	50	68	180	81	100	90	
				571		728		927	

A.S.L. RIETI
 Dott.ssa Maria Margherita Goarbai
 1109999999800

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

SECONDA SETTIMANA

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015								
SECONDA SETTIMANA			SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA	
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	PESO	Kcal	PESO	Kcal	
Pasta all'olio e parmigiano	pasta	50	178	60	213	70	255	
	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
	parmigiano	5	19	7	26	10	37	
Hamburger al limone	vitellone	75	95	95	120	120	152	
Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
Patale lesse		120	100	150	125	150	125	
Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90	
			614		771		885	
Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza	150	550	150	550			
	olio EVO	5		7				
	mozzarella	40		50				
	pomodoro	20		20				
Prosciutto cotto		30	64	40	86			
Verdura di stagione		100	40	100	40			
Olio extravergine d'oliva	olio EVO	4	38	5	45			
Frutta di stagione		150	68	180	81			
			758		812			
Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parbolled	50	182	70	254	70-80	254	
	cipolla	q.b.		q.b.		q.b.		
	zucchine/ altre verdure	80	9	90	11	100	13	
	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
Fesa di tacchino arrosto	fesa di tacchino	80	85	100	107	120	128	
	olio EVO	3	27	4	36	5	45	
	latte	q.b.		q.b.		q.b.		
verdura di stagione		120	22	120	22	120	22	
Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
pane comune		40	110	50	135	50	135	
Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90	
			593		772		813	
Trenette al pomodoro	Pasta di semola	50	165	70	231			
	olio EVO	5	45	7	63			
	Parmigiano	5	18	7	26			
	passata pomodoro	60	14	80	18			
	origano	q.b.		q.b.				
Frittata	uova	1	80	1	80			
	olio EVO	5	45	7	63			
	Parmigiano (facoltativo)	5	18	7	26			
verdura di stagione		120	22	120	22			
Olio extravergine d'oliva	Olio extravergine d'oliva	5	45	7	63			
pane comune		40	110	50	135			
Frutta di stagione		150	68	180	81			
			562		727			
Pasta al pesto	pasta di semola	50	165	70	231	70-80	231	
	pesto	10	50	15	75	15	75	
Platassa al forno	platassa	90	67	100	75	120	90	
	pane comune grattugiato	10	35	10	35	10	35	
	Aglio e prezzemolo	q.b.		q.b.		q.b.		
Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
Verdura di stagione		120	22	120	22	120	22	
Olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
pane comune		40	110	50	135	50	135	
Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90	
			607		699		804	

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sbarba:
1109999999000479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015									
TERZA SETTIMANA		SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA			
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	PESO	Kcal	PESO	Kcal		
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	80	218	70	254	70-80	254	
		zafferano	qb		qb		qb		
		burro	5	38	5	38	5	38	
		parmigiano	5	18	7	26	7	26	
	Petto di pollo al limone/ai pomodoro	brodo	qb		qb		qb		
		petto di pollo	80	88	100	110	120	132	
		succo di limone	q.b		q.b		q.b		
		rosmarino e salvia	q.b		qb		qb		
	verdura di stagione	olio EVO	5	45	7	63	7	63	
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	100	40	100	40	100	40	
pane comune		4	38	5	45	7	63		
frutta di stagione		35	98	40	110	40	110		
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro			847		767		816	
		tortelli ricotta e spinaci	80	217	110	298			
		Pomodoro pelato	60	14	30	18			
		olio EVO	4	38	5	45			
	Prosciutto cotto o crudo	parmigiano	5	18	7	26			
			50	107	60	129			
		verdura di stagione		100	40	100	40		
		olio extravergine d'oliva		4	38	5	45		
	pane comune		35	98	40	110			
	frutta di stagione		150	81	180	97			
MERCOLEDI	Pasta al ragù		845		788				
		Pasta di semola	50	165	70	231	70-80	231	
		Parmigiano	5	18	7	26	7	26	
		olio EVO	4	38	5	45	5	45	
	Carne lessata e salsa verde	Cipolla, sedano carota	q.b		q.b		q.b		
		Pomodoro pelato	60	14	30	18	100	23	
		Carne bovina magra per	30	26	30	39	30	39	
		carne di vitellone	60	78	80	104	100	130	
	prezzemolo, limone			qb		qb			
	olio EVO	4	38	5	45	5	45		
Patate lesse		120	100	150	125	150	125		
frutta di stagione		150	68	180	81	200	90		
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi		541		714		754		
		Pasta di semola	50	178	60	213			
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi	25/50	82	30/70	99			
		olio EVO	4	38	5	45			
	stracchino / belpaese	verdure di stagione	50	150	60	100			
		olio extravergine d'oliva	100	20	120	25			
		pane comune	5	45	7	63			
		frutta di stagione	40	110	60	162			
			150	81	180	97			
	VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano		702		884			
Pasta di semola			50	178	60	213	80	285	
olio EVO			5	45	7	63	10	90	
filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce		Parmigiano	5	19	7	26	10	37	
		nasello	80	66	100	83	120	100	
		pangrattato prezzemolo, latte (facoltativo)	qb		qb		qb		
olio extravergine d'oliva		olio EVO							
Verdura di stagione			4	6	5	45	5	45	
pane comune			120	24	170	34	200	40	
frutta di stagione			40	110	60	162	60	162	
		150	81	180	81	200	90		
			546		707		349		

A.S.L. RIETI
 Classe Maria Margherita Sgarbi
 0199999999800479

01 DIC 2014

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

QUARTA SETTIMANA									SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA	
PIETANZA		INGREDIENTI		PESO	Kcal	PESO	Kcal	PESO	Kcal	PESO	Kcal			
LUNEDI'	Pastina in brodo	pasta di semola		30	107	35	125	40	142					
		Brodo		qb										
		Carote/cipolle/sedano		25	9	25	9	25	9					
		olio EVO		5	45	7	63	10	90					
	ricotta di mucca		70	102	80	117	100	146						
	verdure di stagione		120	24	170	34	200	40						
	Olio extravergine d'oliva		5	45	7	63	7	63						
	pane comune		40	110	50	137	60	162						
	frutta di stagione		150	81	180	97	180	97						
					523		645		749					
MARTEDI'	Pasta all'olio/polenta	pasta di semola o polenta		50	178	70	254							
		olio EVO		5	45	7	63							
		parmigiano		5	19	7	26							
		spezzatino		carne di manzo	75	88	100	115						
			pomodori pelati	60	12	80	16							
	verdure di stagione		verdura di stagione	100	15	120	18							
			olio EVO	5	45	7	63							
	pane comune		40	110	50	137								
	frutta di stagione		150	67	180	81								
					577		773							
MERCOLEDI'	Minestrone /Crema di verdura con pastina	pasta di semola		30	107	35	125	40	142					
		verdura mista		60	10	90	15	100	16					
		olio EVO		5	45	7	63	7	63					
	petto di pollo al forno		petto di pollo	80	88	100	110	120	132					
	pure di patate			150	125	180	150	200	180					
	Olio extravergine d'oliva			5	45	5	45	7	63					
	pane comune			40	110	50	137	50	137					
	frutta di stagione			150	81	180	97	180	97					
					617		742		830					
	GIOVEDI'	Gnocchi al pomodoro e basilico	Gnocchi		150	234	200	312						
pomodori pelati			60	12	80	16								
olio EVO			5	45	7	63								
parmigiano			5	19	7	26								
prosciutto crudo o cotto			50	75	60	90								
Olio extravergine d'oliva			5	45	7	63								
verdure di stagione			120	24	170	34								
pane comune			40	110	50	137								
frutta di stagione			150	81	180	97								
				645		741								

A.S.L. RIETI
 104332 Maria Margherita Sbarba
 110999999800479

VENERDI	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	50	178	70	254	70-80	231
		pomodori pelati (facoltativo)	60	14	80	18	100	20
		olio EVO	5	45	7	63	7	63
		tonno	10	21	15	32	20	42
	polpette di pesce	merluzzo	80	66	100	83	120	100
		olio EVO	5	45	7	63	7	63
		pane comune	10	35	10	35	10	35
		prezzemolo	qb		qb		qb	
	verdure di stagione		120	24	170	34	200	40
	pane comune		20	55	25	70	30	80
	frutta di stagione		150	81	180	97	180	97
				564		749		771

Doit.sr

ti...

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

01 DIC. 2014

