

MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

PRIMA SETTIMANA		SCUOLA SECONDARIA		
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal	
LUNEDI'	Pasta al ragù	Pasta di semola	70	231
		Parmigiano	7	26
		Olio extra vergine di oliva	7	63
		Cipolla, sedano carota	q,b	
		Pomodoro pelato	100	23
		Carne bovina magra per ragù	30	39
	Formaggio fresco	caciottina fresca	70	168
	Pinimonio	Verdura	100	50
	pane comune	Olio extra vergine di oliva	7	63
	Frutta di stagione		50	135
		200	90	
			888	
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta		
		olio evo		
	Polpettine al forno	parmigiano		
		Manzo		
		Uova		
		Parmigiano		
		pane comune grattugiato		
		Prezzemolo		
fagiolini/verdura cotta	fagiolini			
	Olio extra vergine di oliva			
pane comune				
Frutta di stagione				
MERCOLEDI	Riso alla zucca	riso parboiled	70-80	254
		odori	q b	
		brodo di dado	q b	
		zucca frullata	80	15
		burro	7	52
	Bresaola opp.		75	113
	verdure di stagione		200	70
Olio extra vergine di		7	63	
pane comune		60	162	
frutta di stagione		200	90	
			819	
GIOVEDI	Pasta con ragù di verdure	Pasta		
		Parmigiano		
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)		
		Cipolla		
		Fagioli Secchi		
		Carota		
		Burro		
		Zucchine		
	Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odon		
		olio EVO		
Verdura di stagione				
olio evo				
pane comune				
Frutta di stagione				
VENERDI	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	70	255
		pomodoro/basilico	100	20
		olio extra vergine d'oliva (evo)	5	45
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa	120	100
	Verdura di stagione	pangrattato/ prezzemolo	90	
	Olio extra vergine di		100	20
	pane comune		5	45
Frutto di stagione		50	162	
		290	90	
			827	

A.S.L. RIETI
 Dott.ssa Maria Margherita Sbarbati
 1109999999900175

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

SECONDA SETTIMANA

	PIETANZA		INGREDIENTI	SCUOLA SECONDARIA	
	PESO	Kcal			
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano		pasta	70	255
			olio EVO	7	63
			parmigiano	10	37
	Hamburger al limone		vitellone	120	152
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	7	63
	Patate lesse			150	125
	Frutta di stagione		200	90	
				885	
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)		pasta per pizza		
			olio EVO		
			mozzarella		
			pomodoro		
	Prosciutto cotto				
	Verdura di stagione				
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO		
	Frutta di stagione				
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci		riso parboiled	70-80	254
			cipolla	q.b.	
			zucchine/ altre verdure	100	13
			olio EVO	7	63
	Fesa di tacchino arrosto		fesa di tacchino	120	128
			olio EVO	5	45
			latte	q.b.	
	verdura di stagione			120	22
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	7	63
	pane comune			50	135
	Frutta di stagione		200	90	
				813	
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro		Pasta di semola		
			olio EVO		
			Parmigiano		
			passata pomodoro		
			origano		
	Frittata		uova		
			olio EVO		
		Parmigiano (facoltativo)			
	verdura di stagione				
	Olio extravergine d'oliva		Olio extravergine d'oliva		
	pane comune				
	Frutta di stagione				
VENERDI'	Pasta al pesto		pasta di semola	70-80	231
			pesto	15	75
	Platessa al forno		platessa	120	90
			pane comune grattugiato	10	35
			Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	7	63
	Verdura di stagione			120	22
	Olio extravergine d'oliva		olio EVO	7	63
	pane comune			50	135
	Frutta di stagione			200	90
				304	

A.S.L. RIETI
 Dott.ssa Maria Margherita Starbo
 1109999999300479

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

TERZA SETTIMANA

	PIETANZA	INGREDIENTI	SCUOLA SECONDARIA	
			PESO	Kcal
LUNEDI	Riso allo zafferano	riso parboiled	70-80	254
		zafferano	qb	
		burro	5	38
		parmigiano	7	26
		brodo	qb	
	Petto di pollo al limone/al pomodoro	petto di pollo	120	132
		succo di limone	qb	
		rosmarino e salvia	qb	
	verdura di stagione	olio EVO	7	63
	olio extravergine d'oliva		100	40
pane comune		7	63	
frutta di stagione		40	110	
		200	90	
			816	
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro	tortelli ricotta e spinaci		
		Pomodoro pelato		
		olio EVO		
		parmigiano		
	Prosciutto cotto o crudo			
	verdura di stagione			
olio extravergine d'oliva				
pane comune				
frutta di stagione				
MERCOLEDI	Pasta al ragù	Pasta di semola	70-80	231
		Parmigiano	7	26
		olio EVO	5	45
		Cipolla, sedano carota	qb	
		Pomodoro pelato	100	23
	Carne bovina magra per	30	39	
	carne di vitellone	100	130	
	prezzemolo, limone	qb		
olio EVO	5	45		
Carne lessata e salsa verde		150	125	
Patate lesse		200	90	
frutta di stagione			754	
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi	Pasta di semola		
		fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi		
		olio EVO		
	stracchino / belpaese			
	verdure di stagione			
	olio extravergine d'oliva			
pane comune				
frutta di stagione				
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	80	285
		olio EVO	10	90
		Parmigiano	10	37
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	120	100
	pangrattato prezzemolo latte (facoltativo)	qb		
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
	Verdura di stagione		200	40
	pane comune		50	152
frutta di stagione		200	90	
			649	

A.S.L. RIETI
 Mensa Mensa Margherita Sbarba
 0746 35993300479

VENERDI	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	70-80	231
		pomodori pelati (facoltativo)	100	20
		olio EVO	7	63
		tonno	20	42
	polpettine di pesce	merluzzo	120	100
		olio EVO	7	63
		pane comune	10	35
		prezzemolo	qb	
	verdure di stagione		200	40
	pane comune		30	80
	frutta di stagione		180	97
				771

Doit.sc

110...

79

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

1109999999800479