

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 ragù	Pasta di semola	50	165	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	80	18	100	23
		Carne bovina magra per ragù	20	26	30	39	30	39
	Formaggio fresco	caciottina fresca	50	120	60	144	70	168
	Pinzimonio	Verdura	100	50	100	50	100	50
		Olio extra vergine di oliva	5	45	7	63	7	63
	pane comune		40	110	50	135	50	135
MARTEDI'	Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90
				661		850		888
	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	50	178	60	213		
		olio evo	5	45	7	63		
		parmigiano	5	19	7	26		
		Manzo	75	97	95	123		
	Polpettine al forno	Uova	15	20	15	20		
		Parmigiano	5	18	5	18		
		pane comune grattugiato	10	35	10	35		
		Prezzemolo	q.b.		q.b.			
	fagiolini/verdura cotta	fagiolini	150	30	180	40		
		Olio extra vergine di oliva	5	45	7	63		
MERCOLEDI'	pane comune		35	94	40	107		
	Frutta di stagione		150	68	180	81		
				649		708		
	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
	Bresaola opp	burro	7	52	7	52	7	52
	verdure di stagione		50	75	60	90	75	113
	Olio extra vergine di		100	35	150	52	200	70
	pane comune		5	45	7	63	7	63
	frutte di stagione		40	110	60	162	60	162
			150	68	180	81	200	90
GIOVEDI'				576		769		819
	Pasta con ragù di verdure	Pasta	50	178	60	213		
		Parmigiano	5	19	6	26		
		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/QB	102	80	117		
		olio EVO	5	45	7	63		
VENERDI'	Verdura di stagione		100	20	100	20		
	olio evo		5	45	7	63		
	pane comune		50	135	60	162		
	Frutta di stagione		150	68	180	81		
				686		856		
	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	35	5	45	5	45
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa	80	66	100	83	120	100
		pangrattato/ prezzemolo	qb		qb		qb	
	Verdura di stagione		100	20	100	20	100	20
	Olio extra vergine di		4	35	5	45	5	45
	pane comune		40	110	60	162	60	162
	Frutto di stagione		150	68	180	81	200	90
				571		728		827

A.S.L. RIETI
Dott.ssa Maria Margherita Sgarbiati
1109999999800-75

01 Dic. 2014

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

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	
LUNEDI'	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
	Patate lesse		120	100	150	125	150	125
	Frutta di stagione		150	68	180	81	200	90
			614		771		885	
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza	150	550	150	560		
		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	36	5	45		
Frutta di stagione		150	68	180	81			
			758		812			
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parboiled	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	
GIOVEDI'	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			
VENERDI'	Pasta al pesto	pasta di semola	50	165	70	231	70-80	231
		pesto	10	50	15	75	15	75
	Platessa al forno	platessa	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

1109999999800479

0.1.2014

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 parboileid	60	218	70	254	70-80	254
		zafferano	qb		qb		q b	
		burro	5	38	5	38	5	38
		parmigiano	5	18	7	26	7	26
	Petto di pollo al limone/al 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
			100	40	100	40	100	40
		pane comune	4	36	5	45	7	63
		frutta di stagione	35	96	40	110	40	110
			150	68	180	81	200	90
	MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro			647		767	
tortelli ricotta e spinaci			80	217	110	299		
Pomodoro pelato			60	14	80	18		
olio EVO			4	36	5	45		
Prosciutto cotto o crudo		parmigiano	5	18	7	25		
		verdura di stagione	50	107	60	129		
		olio extravergine d'oliva	100	40	100	40		
		pane comune	4	36	5	45		
		frutta di stagione	35	96	40	110		
			150	81	180	97		
MERCOLEDI	Pasta al ragù			645		809		
		Pasta di semola	50	165	70	231	70-80	231
		Parmigiano	5	18	7	26	7	26
		olio EVO	4	36	5	45	5	45
		Cipolla, sedano carota	q.b		q.b		q.b	
		Pomodoro pelato	60	14	80	18	100	23
	Carne lessata e salsa verde	Carne bovina magra per	20	26	30	39	30	39
		carne di vitellone	60	78	80	104	100	130
		prezzemolo, limone			qb		qb	
		olio EVO	4	36	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	36	5	45		
	stracchino / belpaese	verdure di stagione	50	150	60	180		
		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		
				702		884		
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta di semola	50	178	60	213	80	285
		olio EVO	5	45	7	63	10	90
		Parmigiano	5	19	7	26	10	37
	filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	80	66	100	83	120	100
		pangrattato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb		qb		qb	
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	4	36	5	45	5	45
	Verdura di stagione	120	24	170	34	200	40	
	pane comune	40	110	60	162	60	162	
	frutta di stagione	150	68	180	81	200	90	
			546		707		649	

01 DIC. 2014

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

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
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	olio EVO	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	86	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
				611		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			

01 014 2014

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

Dott.ssa

110...

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

01 DIC. 2014