

**MENU' UNIFICATO DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015**

PRIMA SETTIMANA		SCUOLA PRIMARIA			
PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal		
LUNEDI'	Pasta al ragu	Pasta di semola	70	231	
		Parmigiano	7	26	
		Olio extra vergine di oliva	7	63	
		Cipolla, sedano carota	q.b		
		Pomodoro pelato	80	18	
	Carne bovina magra per ragu	30	39		
	Formaggio fresco	caciottina fresca	60	144	
	Pinzimonio	Verdura	100	50	
	pane comune	Olio extra vergine di oliva	7	63	
	Fruita di stagione		50	135	
		180	81		
			850		
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta	60	213	
		olio evo	7	63	
		parmigiano	7	26	
	Polpettine al forno	Manzo	95	123	
		Uova	15	20	
		Parmigiano	5	18	
		pane comune grattugiato	10	35	
		Prezzemolo	q.b		
	fagiolini/verdura cotta	fagiolini	180	40	
		Olio extra vergine di oliva	7	63	
pane comune		40	107		
Fruita di stagione		180	81		
			708		
MERCOLEDI'	Riso alla zucca	riso parboiled	70	254	
		odori	q.b		
		brodo di dado	q.b.		
		zucca frullata	80	15	
		burro	7	52	
	Bresaola opp		60	90	
	verdure di stagione		150	52	
	Olio extra vergine di		7	63	
	pane comune		60	162	
	frutta di stagione		180	81	
			769		
GIOVEDI'	Pasta con ragu di verdure	Pasta	60	213	
		Parmigiano	6	26	
		Olio Extra Vergine D'oliva (Evo)	3	27	
		Cipolla	6	1	
		Fagioli Secchi	15	50	
		Carota	20	8	
		Burro	3	22	
		Zucchine	20	3	
		Lombo di maiale al forno	Lombo di Maiale/Odon	80	117
			olio EVO	7	63
Verdura di stagione		100	20		
olio evo		7	63		
pane comune		60	162		
Fruita di stagione		180	81		
			856		
VENERDI'	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	60	213	
		pomodoro/basilico	80	16	
		olio extra vergine d'oliva (evo)	5	45	
	Filetti di Merluzzo o platessa gratinati	merluzzo o platessa	100	83	
		pangrattata/ prezzemolo	q.b		
	Verdura di stagione		100	20	
	Olio extra vergine di		5	45	
pane comune		60	162		
Fruita di stagione		190	81		
			728		

**A.S.L. RIETI**  
 Dott.ssa Maria Margherita Sbarbari  
 1103999999200175

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

SECONDA SETTIMANA

	PIETANZA	INGREDIENTI	SCUOLA PRIMARIA	
			PESO	Kcal
LUNEDI'	Pasta all'olio e parmigiano	pasta olio EVO parmigiano	60	213
	Hamburger al limone	vitellone	7	63
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	26
	Patate lesse		95	120
	Frutta di stagione		7	63
			150	125
MARTEDI'	Pizza margherita (o pasta al pomodoro)	pasta per pizza olio EVO mozzarella pomodoro	180	81
	Prosciutto cotto			771
	Verdura di stagione		150	
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	560
	Frutta di stagione		50	
			20	
			40	86
MERCOLEDI'	Risotto con zucchine o asparagi o spinaci	riso parboiled cipolla zucchine/ altre verdure olio EVO	100	40
	Fesa di tacchino arrosto	fesa di tacchino olio EVO latte	5	45
	verdura di stagione		180	81
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO		812
	pane comune		70	254
	Frutta di stagione		q.b.	
			90	11
			7	63
			100	107
			4	36
GIOVEDI'	Trenette al pomodoro	Pasta di semola olio EVO Parmigiano passata pomodoro origano	q b	
	Frittata	uova olio EVO Parmigiano (facoltativo)	120	22
	verdura di stagione		7	63
	Olio extravergine d'oliva	Olio extravergine d'oliva	7	26
	pane comune		120	22
	Frutta di stagione		7	63
			50	135
			180	81
				772
			70	231
			7	63
VENERDI'	Pasta al pesto	pasta di semola pesto	7	26
	Platessa al forno	platessa pane comune grattugiato Aglio e prezzemolo	7	18
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	qb	
	Verdura di stagione		1	80
	Olio extravergine d'oliva	olio EVO	7	63
	pane comune		7	26
	Frutta di stagione		120	22
			7	63
			50	135
			180	81
			727	
		70	231	
		15	75	
		100	75	
		10	35	
		q b.		
		7	63	
		120	22	
		7	63	
		50	135	
		130	81	
			699	

A.S.L RIETI  
Dott.ssa Maria Margherita Sbarba  
1109999999300472

MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

		TERZA SETTIMANA		SCUOLA PRIMARIA	
		PIETANZA	INGREDIENTI	PESO	Kcal
LUNEDI	Riso alto zafferano		riso parboiled	70	254
			zafferano	qb	
			burro	5	38
			parmigiano	7	26
			brodo	qb	
	Petto di pollo al limone/al pomodoro		petto di pollo	100	110
			succo di limone	q.b	
			rosmarino e salvia	qb	
			olio EVO	7	63
		verdura di stagione		100	40
	olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45	
	pane comune		40	110	
	frutta di stagione		180	81	
				767	
MARTEDI	Tortelli ricotta e spinaci con pomodoro		tortelli ricotta e spinaci	110	299
			Pomodoro pelato	80	18
			olio EVO	5	45
			parmigiano	7	28
		Prosciutto cotto o crudo		60	129
		verdura di stagione		100	40
		olio extravergine d'oliva		5	45
	pane comune		40	110	
	frutta di stagione		180	97	
				809	
MERCOLEDI	Pasta al ragù		Pasta di semola	70	231
			Parmigiano	7	26
			olio EVO	5	45
			Cipolla, sedano carota	q.b	
			Pomodoro pelato	80	18
		Carne lessata e salsa verde	carne di vitellone	30	39
			prezzemolo, limone	80	104
			olio EVO	qb	
	Patate lesse		5	45	
	frutta di stagione		150	125	
			180	81	
				714	
GIOVEDI	Pasta o riso con legumi		Pasta di semola	60	213
			fagioli o ceci o lenticchie secchi/freschi	30/70	99
			olio EVO	5	45
		stracchino / belpaese		60	180
		verdure di stagione		120	25
		olio extravergine d'oliva		7	63
		pane comune		60	162
	frutta di stagione		180	97	
				884	
VENERDI	Pasta all'olio e parmigiano		Pasta di semola	60	213
			olio EVO	7	53
			Parmigiano	7	26
		filetto di pesce al pomodoro o polpettine di pesce	nasello	100	33
			pangrattato, prezzemolo, latte (facoltativo)	qb	
		olio extravergine d'oliva	olio EVO	5	45
		Verdura di stagione		170	34
		pane comune		60	162
	frutta di stagione		190	81	
				707	

A.S.L. RIETI  
 Via V. Margherita Scabarè  
 0399993300479

# MENU' UNIFICATO MENSA DI ANTRODOCO ANNO SCOLASTICO 2014/2015

## QUARTA SETTIMANA

		PIETANZA		INGREDIENTI		SCUOLA PRIMARIA	
						PESO	Kcal
LUNEDI'	Pastina in brodo			pasta di semola		35	125
				Brodo			
				Carote/cipolle/sedano			
				olio EVO		25	9
		ricotta di mucca			7	63	
		verdure di stagione			80	117	
		Olio extravergine d'oliva		olio EVO	170	34	
		pane comune			7	63	
	frutta di stagione			50	137		
				180	97		
					645		
MARTEDI'	Pasta all'olio/polenta			pasta di semola o polenta		70	254
				olio EVO			
				parmigiano		7	63
		spezzatino		carne di manzo	7	26	
				pomodori pelati	100	115	
		verdure di stagione		verdura di stagione	80	16	
				olio EVO	120	18	
	pane comune			7	63		
	frutta di stagione			50	137		
				180	81		
					773		
MERCOLEDI	Minestrone /Crema di verdura con pastina			pasta di semola		35	125
				verdura mista		90	15
				olio EVO		7	63
		petto di pollo al forno		petto di pollo	100	110	
		pure di patate			180	150	
		Olio extravergine d'oliva			5	45	
		pane comune			50	137	
	frutta di stagione			180	97		
					742		
GIOVEDI'	Gnocchi al pomodoro e basilico			Gnocchi		200	312
				pomodori pelati		80	16
				olio EVO		7	63
				parmigiano		7	26
		prosciutto crudo o cotto			7	26	
		Olio extravergine d'oliva			60	90	
		verdure di stagione			7	63	
	pane comune			170	34		
	frutta di stagione			50	137		
				180	97		
					741		

A.S.L. RIETI  
 Via Maria Margherita Sbarbo  
 109999999900479

VENERDI	Pasta al sugo di tonno	pasta di semola	70	254
		pomodori pelati (facoltativo)	80	18
		olio EVO	7	63
		tonno	15	32
	polpettine di pesce	merluzzo	100	83
		olio EVO	7	63
		pane comune	10	35
	verdure di stagione	prezzemolo	qb	
	pane comune		170	34
	frutta di stagione		25	70
			180	97
			749	

Dott.ssa

11/000

30

19

A.S.L. RIETI  
 Dott.ssa Maria Margherita Starobat  
 1109999999600479

91 03. 014