

Menù Mensa Estivo

Menù Mensa per Estivo senza glutine

Periodo di riferimento: GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE

Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo Grado

Liceo Ginnasio Salesiano Valsalice
Viale Thovez 37
Torino

Menù estivo				
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta pomodoro e basilico Milanesi di pollo Insalata di carote Frutta di stagione e pane	Pasta alla ricotta Prosciutto cotto Insalata mista Frutta di stagione e pane	Pasta burro e salvia Hamburger di bovino Insalata mista Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù Primo sale Insalata di carote Frutta di stagione e pane
Martedì	Pasta al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Zucchine all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro Pollo ai ferri Insalata di carote Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro fresco Stracchino Zucchine saltate Frutta di stagione e pane	Pasta alle verdure in bianco Prosciutto di tacchino Patate al forno Frutta di stagione e pane
Mercoledì	Riso alle verdure in bianco Arrosto di vitello Insalata di patate Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù di verdure Tortino di patate e legumi Zucchine all'olio Frutta di stagione e pane	Riso alle zucchine Crocchette di pollo dorate Insalata di carote Frutta di stagione e pane	Riso burro e parmigiano Platessa dorata Fagiolini e pomodori Frutta di stagione e pane
Giovedì	Pasta alla pizzaiola Ricotta Insalata mista Frutta di stagione e pane	Riso al pesto Mozzarella Insalata di pomodori Frutta di stagione e pane	Pasta alle melanzane Frittata alle erbe Piselli saltati Frutta di stagione e pane	Pasta al pesto Farinata di ceci Insalata mista Frutta di stagione e pane
Venerdì	Pasta tonno e olive Frittata con spinaci Fagiolini all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta al forno gratinata Tonno all'olio d'oliva Insalata di fagiolini Frutta di stagione e pane	Pasta al pesto Crocchette di nasello Insalata di pomodori Frutta di stagione e pane	Pasta pomodoro ricotta e basilico Frittata di zucchine Piselli in umido Frutta di stagione e pane

DESCRIZIONE DEI PIATTI

Menù autunnale, invernale e primaverile

PRIMI PIATTI

	INGREDIENTI	Grammature per ^[SEP] la scuola ^[SEP] dell'infanzia	Grammature per ^[SEP] la scuola primaria	Grammature per ^[SEP] la scuola secondaria di ^[SEP] primo grado
Pasta al pomodoro				
	Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta al pomodoro e basilico				
	Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Basilico e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta Riso alle verdure in bianco				
	Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80
	Carote	20	30	40

	Piselli	20	30	40
	Carote, zucchine	20	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta o riso alle zucchine / al pesto di zucchine				
	Pasta / Pasta s.g.	40	60	80
	Zucchine	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Basilico aromi e sale	qb	q.b.	q.b.
	Olio d'oliva	5	5	5
Pasta al pesto				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pesto	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di verdure				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodori pelati	30	50	60
	Carote, cipolle, zucchine e sedano	20	30	40
	Parmigiano	7	10	10

	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ pasta s.g. al ragù				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Carne di vitello	10	20	30
	Carote, cipolle e sedano	10	20	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta al pesto/Riso al pesto				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Pesto	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta tonno e olive				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Tonno all'olio d'oliva	30	40	60
	Olive	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5

Pasta pomodoro ricotta e basilico				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodori pelati	20	30	40
	Ricotta	10	15	15
	Basilico	5	7	10
	Parmigiano	7	10	10
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta alla pizzaiola				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta con ricotta				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Ricotta	20	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Riso burro e parmigiano				
	Riso	40	60	80
	Burro	5	10	10
	Parmigiano	7	10	10

	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al forno gratinata				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Latte p.s.	10	15	15
	Farina	5	5	5
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta alle melanzane				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Melanzane	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro fresco				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Pomodoro fresco	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	Basilico aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta Burro e salvia

	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
	Burro	5	5	10
	Parmigiano	7	10	10
	Salvia e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

	INGREDIENTI	Grammature per ^[L]la _[SEP] scuola _[SEP] dell'infanzia	Grammature per ^[L]la _[SEP] scuola primaria	Grammature per ^[L]la _[SEP] scuola secondaria di _[SEP] primo grado
Bastoncini di merluzzo al forno				
	Merluzzo	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo al forno senza glutine				
	Merluzzo	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di nasello				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5

	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di nasello s.g.				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

Platessa Impanata				
	Platessa	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa dorata senza glutine				
	Platessa	90	90	100
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Tonno all'olio d'oliva				
	Tonno	80	90	100
	Olio d'oliva	5	5	5

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

	INGREDIENTI	Grammature per^[L]_[SEP]la scuola^[L]_[SEP]dell'infanzia	Grammature per^[L]_[SEP]la scuola primaria	Grammature per la^[L]_[SEP]scuola secondaria di^[L]_[SEP]primo grado
Arrosto di Vitello				
	Carne di vitello/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di pollo cotte al forno				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di Pollo cotte al forno senza glutine				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger di bovino				
	Carne di bovino/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di pollo				
	Carne di pollo	70	80	90

	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di pollo senza glutine				
	Carne di pollo	70	80	90
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pollo ai ferri				
	Carne di pollo/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva	5	5	5
	<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

		Grammature per ^{[L][SEP]}la scuola ^{[L][SEP]}dell'infanzia	Grammature per ^{[L][SEP]}la scuola primaria	Grammature per ^{[L][SEP]}la scuola secondaria di ^{[L][SEP]}primo grado
	Mozzarella	60	90	125
	Primo sale	60	90	125
	Ricotta	80	100	150
	Stracchino	60	90	125

GLI AFFETTATI

		<i>Grammature per^{[L][SEP]}la scuola^[SEP] dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la^[SEP] scuola primaria</i>	<i>Grammature per la^[SEP] scuola secondaria di^[SEP] primo grado</i>
	Prosciutto cotto	60	80	80
	Arrosto di tacchino	60	80	80

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

	<i>INGREDIENTI</i>	<i>Grammature per^{[L][SEP]}la scuola^[SEP] dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la^[SEP] scuola primaria</i>	<i>Grammature per la^[SEP] scuola secondaria di^[SEP] primo grado</i>
Frittata con spinaci				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Spinaci	30	40	50
	Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle erbe				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Erbe	30	40	50

	Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata con zucchine				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Zucchine	30	40	50
	Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

	INGREDIENTI	Grammature per ^[L]_[SEP]la scuola ^[L]_[SEP]dell'infanzia	Grammature per ^[L]_[SEP]la scuola primaria	Grammature per ^[L]_[SEP]la scuola secondaria di ^[L]_[SEP]primo grado
Tortino di patate e legumi				
	Patate	30	40	50
	Legumi surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
	Uova pastorizzate	<u>5</u>	<u>5</u>	5
	Parmigiano	3	5	5
	Olio d'oliva	5	5	5

	Cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Farinata di ceci				
	Farina di ceci	35	40	45
	Verdure	40	50	60
	Olio d'oliva	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

I CONTORNI

	INGREDIENTI	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
Insalata di carote / carote all'olio				
	Carote	60	80	100
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista				
	Insalata verde	20	20	20
	Carote	40	60	80
	Pomodori	40	60	80
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di fagiolini / fagiolini saltati				
	Fagiolini	60	80	100
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pomodori				
	Pomodori	60	80	100
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.
Fagiolini e pomodori				
	Pomodori	40	50	60
	Fagiolini	40	50	60
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno / Insalata di patate				
	Patate	110	140	160
	Olio d'oliva	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido				
	Piselli	80	90	120
	Pomodori	20	30	40
	Olio d'oliva	<u>5</u>	<u>7</u>	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli saltati				

	Piselli	80	90	120
	Olio d'oliva	5	7	10
	<u>Aromi e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine saltate /all'olio				
	Zucchine	60	80	100
	<u>Olio d'oliva</u>	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE E FRUTTA

		<i>Grammature per^{[L][SEP]}la scuola^{[L][SEP]} dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la^{[L][SEP]} scuola primaria</i>	<i>Grammature per la^{[L][SEP]} scuola secondaria di^{[L][SEP]} primo grado</i>
	Pane comune	40	50	60
	Pane senza glutine	40	50	60
	Frutta fresca	120	150	150

IDOLCI

(A rotazione proposti 1 volta a settimana al posto della frutta di stagione)

		<i>Grammature per^{[L][SEP]}la scuola^{[L][SEP]} dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la^{[L][SEP]} scuola primaria</i>	<i>Grammature per la^{[L][SEP]} scuola secondaria di^{[L][SEP]} primo grado</i>
	Yogurt	125	125	125

	Budino	120	120	120
	Torta (margherita, crostata, plum cake...)	50	60	60
	Plum cake senza glutine	50	60	60