Menù Mensa scolastica, Autunnale, Invernale, Primaveraile

Menù Mensa scolastica senza glutine, Autunnale, Invernale, Primaveraile

Scuola Secondaria di Primo Grado

Liceo Ginnasio Valsalice

Viale Thovez 37

Torino

	Menù Autunnale SCUOLA PRIMARIA			
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro stracchino spinaci all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta e lenticchie in umido Provola Insalata di finocchi Frutta di stagione e pane	Tortellini al pomodoro fagiolini all'olio insalata verde Frutta di stagione e pane	Riso al pomodoro Frittata al parmigiano Fagiolini saltati Frutta di stagione e pane
Martedì	Crema di legumi con crostini frittata di patate cotta al forno insalata di carote Frutta di stagione e pane	Minestra di verdure con riso Polpette di vitello Patate al forno Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù di verdure Ricotta Spinaci all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta burro salvia pollo alla cacciatora cavolfiori gratinati Frutta di stagione e pane
Mercoledì	Pasta al ragù bianco di verdure bocconcini di pollo al forno Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane	Pasta pomodoro e ricotta Crocchette di pesce al forno Fagiolini all'olio Frutta di stagione e pane	Minestra di riso con patate Castellana di tacchino Macedonia di verdure Frutta di stagione e pane	Minestra di verdure con pasta polpette di merluzzo Patate al forno Frutta di stagione e pane
Giovedì	Pasta alla pizzaiola polpette di legumi Broccoli all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta al pesto di zucchine Farinata di ceci con verdure Insalata verde e carote julienne Frutta di stagione e pane	Pasta con cavolfiori Platessa alla mugnaia Finocchi in insalata Frutta di stagione e pane	pasta al pesto con fagiolini e patate mozzarella insalata di carote Frutta di stagione e pane
Venerdì	riso alla zucca pesce dorato al forno Insalata di cavolo cappuccio Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro frittata con verdure cotta al forno Piselli saltati Frutta di stagione e pane	Pasta alla pizzaiola tortino di patate e spinaci broccoli all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta pomodoro e basilico tortino di legumi Insalata verde Frutta di stagione e pane

	Menù Invernale SCUOLA PRIMARIA			
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta olio e parmigiano Rolata di pollo al forno Cavolfiori gratinati Frutta di stagione e pane	Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Purè di patate Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù bianco di verdure tortino di patate e spinaci Piselli in umido Frutta di stagione e pane	Riso pomodoro e piselli Mozzarella Spinaci saltati Frutta di stagione e pane
Martedì	Pasta al pomodoro polpette di legumi Insalata di finocchi Frutta di stagione e pane	Pasta ricotta e basilico Platessa dorata Insalata mista Frutta di stagione e pane	Pasta pomodoro e basilico Stracchino Carote al forno Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù Frittata di verdure cotta al forno Broccoli all'olio Frutta di stagione e pane
Mercoledì	Minestra di riso con patate Frittata di verdure al forno Piselli all'olio Frutta di stagione e pane	Riso alla zucca frittata di patate Spinaci all'olio Frutta di stagione e pane	Riso all'olio con erbe aromatiche Lonza al forno Erbette saltate Frutta di stagione e pane	Crema di legumi con crostini Milanesi di pollo Patate al forno Frutta di stagione e pane
Giovedì	Pasta al pesto di broccoli Provola spinaci all'olio Frutta di stagione e pane	Gnocchi al ragù di verdure Farinata di ceci con verdure Insalata verde Frutta di stagione e pane	Lasagne alla bolognese Piselli all'olio Insalata verde Frutta di stagione e pane	pasta al pomodoro Tortino di legumi Carote all'olio Frutta di stagione e pane
Venerdì	Pasta al ragù di verdure polpette di nasello al forno broccoli saltati Frutta di stagione e pane	Pasta alla pizzaiola Ricotta Carote saltate Frutta di stagione e pane	Passato di verdure con pasta pesce dorato al forno Patate al forno Frutta di stagione e pane	Pasta ai cavolfiori polpette di merluzzo al forno Insalata verde Frutta di stagione e pane

Menù Primaveraile		SCUOLA PRIMARIA		
	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta ricotta e basilico frittata di patate cotta al forno Piselli in umido Frutta di stagione e pane	Riso al pomodoro Provola Insalata di carote Frutta di stagione e pane	Riso pomodoro e piselli bocconcini di pollo al forno insalata verde Frutta di stagione e pane	Pasta al ragù Mozzarella Insalata di pomodori Frutta di stagione e pane
Martedì	Pasta al pomodoro Merluzzo dorato cotto al forno zucchine saltate Frutta di stagione e pane	Pasta al pesto di zucchine Arrosto di vitello Spinaci al vapore Frutta di stagione e pane	Pasta ricotta e basilico Crocchette di merluzzo al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione e pane	Riso ricotta e erbe aromatiche tortino di legumi Zucchine all'olio Frutta di stagione e pane
Mercoledì	Passtati di verdure con riso Milanesi di pollo Patate al forno Frutta di stagione e pane	Passato di verdure con pasta Platessa dorata al forno Patate all'olio Frutta di stagione e pane	Crema di legumi con crostini Stracchino patate al prezzemolo Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro Prosciutto di tacchino Insalata verde Frutta di stagione e pane
Giovedì	Pasta al ragù di verdure Ricotta Insalata di fagiolini Frutta di stagione e pane	Gnocchi al ragù di verdure Farinata di ceci con verdure Insalata di finocchi Frutta di stagione e pane	Lasagne alla bolognese Piselli all'olio Insalata mista Frutta di stagione e pane	Passato di verdure con pasta Polpette di vitello Patate al forno Frutta di stagione e pane
Venerdì	Pasta al pesto con fagiolini e patate Polpette di legumi Insalata mista Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro Frittata di zucchine Piselli all'olio Frutta di stagione e pane	Pasta pomodoro e basilico Frittata alle erbe Insalata di fagiolini Frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro fresco Crocchette di nasello al forno Carote all'olio Frutta di stagione e pane

DESCRIZIONE DEI PIATTI

Menù autunnale, invernale e primaverile

PRIMI PIATTI

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Riso o Pasta/ pasta s.g. al pomodoro				
	Riso / pasta / pasta s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ pasta s.g. pomodoro e basilico				
	Riso / pasta / pasta s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Tortellini / tortellini s.g. di carne al pomodoro				
	Tortellini / tortellini s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.

Pasta/ pasta s.g. o riso pomodoro piselli, carote e zucchine				
	Riso / pasta / pasta s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Carote, zucchine	10	20	30
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/ pasta s.g. al pesto di broccoli				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Broccoli	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ pasta s.g. al pesto di zucchine				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Zucchine / broccoli	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ Pasta s.g. olio e Parmigiano				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Parmigiano	7	10	10
	aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso e piselli al pomodoro				
	Riso	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Carote, cipolle e sedano	10	20	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Riso alla zucca				
	Riso	50	60	80
	Latte p.s.	10	15	20
	Zucca	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Pasta/pasta s.g. al pesto con fagiolini e patate				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	50	70
	Pesto	10	15	20
	fagiolini	10	15	20
	patate	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/ pasta s.g. al ragù bianco di verdure				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Carote, cipolle, zucchine e sedano	20	40	60
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Gnocchi di patate / gnocchi di patate s.g. al ragù di verdure				
	gnocchi di patate / gnocchi di patate s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Carote, cipolle e sedano	10	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Riso con pomodoro e piselli				
	Riso / pasta / pasta s.g.	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Piselli	10	20	30
	Sedano e carote	10	20	30
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/ pasta s.g. pomodoro e ricotta				
	Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80

	Pomodori pelati	20	30	40
	Ricotta	10	15	15
	Parmigiano	7	10	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. alla pizzaiola				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Pomodori	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. con ricotta e basilico				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Ricotta	20	30	40
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso/ pasta/ pasta s.g. alle erbe aromatiche				
	Riso / pasta / pasta s.g.	50	60	80
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. con cavolfiori				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80

	Cavolfiori	20	40	60
	Latte p.s.	10	15	20
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta/pasta s.g. al pomodoro fresco				
	Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
	Pomodoro fresco	40	60	65
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Basilico aromi e sale	q.b.	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.
Lasagne alla bolognese/lasagne alla bolognese s.g.				
	Pasta all'uovo	50	60	80
	Carne di vitello	15	20	25
	Pomodori	40	60	65

	Latte p.s.	10	15	15
	Farina	5	5	5
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta pomodoro e lenticchie				
	lenticchie	<u>20</u>	25	30
	Pomodori pelati	<u>30</u>	40	50
	<u>cipolle sedano carote</u>	<u>10</u>	10	15
	olio Evo	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>10</u>
	<u>Aromi e sale</u>	<u>qb</u>	qb	qb
Pizza margherita / pizza al pomodoro s.g.				
	Farina s.g.	40	60	80
	Pomodori pelati	40	60	65
	Mozzarella	20	40	45
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI IN BRODO

<i>INGREDIENTI</i>	<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>
Crema di legumi con crostini / crostini s.g.			
Crostini / crostini s.g.	20	25	30
Patate	40	50	50
Legumi secchi	10	10	10
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra/passato di verdure con pasta / pasta senza glutine			
Pasta / Pasta senza glutine	20	25	30
Patate	40	50	60
Verdure miste	40	60	70
Parmigiano	7	10	10
Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con patate			
Riso	20	25	30
Patate	40	50	60
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5

	Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con verdure di stagione / Passato di verdure con riso				
	Riso	20	25	30
	Patate	40	50	60
	Verdure miste	40	60	70
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Brodo vegetale, aromi <u>e sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI PESCE

	<i>INGREDIENTI</i>	<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>
Pesce dorato al forno				
	Merluzzo/nasello/platessa/limanda	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce dorato al forno senza glutine				
	Merluzzo/nasello/platessa/limanda	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di nasello/merluzzo				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

Crocchette di nasello/merluzzo s.g.				
	Nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di merluzzo al forno				
	merluzzo	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa dorata				
	Platessa	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa dorata senza glutine				
	Platessa	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa/passera alla mugnaia				
	Platessa/passera	90	90	100

	Latte p.s.	20	30	40
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Farina, prezzemolo succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa/ passera alla mugnaia senza glutine				
	Platessa/passera	90	90	100
	Latte p.s.	20	30	40
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Farina di riso , prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di merluzzo/nasello				
	/nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	mollica bagnata nel latte	10	15	20
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di merluzzo/nasello s.g.				
	/nasello	90	90	100
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	mollica s.g. bagnata nel latte	10	15	20
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI CARNE

	<i>INGREDIENTI</i>	<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>
Arrostato di Vitello				
	Carne di vitello/tacchino	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo al forno				
	Carne di pollo	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
pollo alla cacciatora				
	Carne di pollo	70	80	90
	Pomodori pelati	15	20	25
	Carote, sedano, cipolle	15	20	25
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Lonza al forno				
	Lonza	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	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 extravergine	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 extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g. , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Rolata di Pollo al forno				
	Carne di pollo	70	80	90
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	<u>Spinaci, carote, aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Polpette di vitello				
	Carne di vitello	50	60	70
	Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
	Mollica bagnata nel latte	10	10	10
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Polpette di vitello senza glutine			
Carne di vitello/bovino	60	70	80
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Pangrattato s.g. , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

		<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>
	Mozzarella	60	90	125
	Primo sale	60	90	125
	Ricotta	80	100	150
	Stracchino	60	90	125
	provola	50	80	110
Tortino di patate e formaggio				
	Ricotta	40	50	60
	Patate	15	20	25
	Uova pastorizzate	<u>1x10 (5g)</u>	<u>1x10 (5g)</u>	1x10 (5g)
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di patate e formaggio senza glutine				
	Ricotta	40	50	60
	Patate	15	20	25
	Uova pastorizzate	<u>1x10 (5g)</u>	<u>1x10 (5g)</u>	1x10 (5g)
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Pangrattato s.g., aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

GLI AFFETTATI

		<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>
	Prosciutto cotto	60	80	80
	Arrosto di tacchino	60	80	80
Castellana di tacchino				
	Prosciutto di tacchino	25	30	40
	formaggio	30	40	50
	uova	<u>5</u>	<u>5</u>	5
	olio EVO	<u>5</u>	<u>5</u>	10
	Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

	<i>INGREDIENTI</i>	<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>
Frittata con spinaci / erbe / spinaci				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Spinaci freschi o ^[1] _{SEP} surgelati /erbe	30	40	50
	Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
	Parmigiano	7	10	10

	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di zucchine				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	zucchine	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di verdure cotta al forno				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	verdure miste	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di patate cotta al forno				
	Uova pastorizzate	50	50	50
	Patate	30	40	50
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di patate e spinaci				
	Uova pastorizzate	50	50	50

	Spinaci freschi osurgelati	15	20	25
	patate	<u>15</u>	<u>20</u>	25
	Parmigiano	7	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

LEGUMI COME SECONDO PIATTO

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Farinata di ceci con verdure				
	Farina di ceci	110	130	140
	carote, cipolle, sedano, zucchine	10	10	10
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di legumi al forno				
	Patate	30	40	50
	Legumi freschi o surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
	uova	5	5	5
	parmigiano	3	5	5
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di legumi al forno				
	Patate	30	40	50

	Legumi freschi o surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
	uova	5	5	5
	parmigiano	3	5	5
	Olio d'oliva extravergine	5	5	5
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli all'olio				
	Piselli	60	90	120
	olio evo	5	5	10
	cipolla, arimi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini saltati				
	Fagiolini	60	90	120
	olio EVO	5	5	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

I CONTORNI

	INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Erbette saltate				
	Erbette	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.

Finocchi all'olio / in insalata				
	Finocchi	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di carote				
	Carote	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di verde				
	Insalata verde	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di cavolo cappuccio				
	Cavolo cappuccio	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	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 extravergine	5	7	10
	Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Broccoli all'olio				

	Broccoli	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	q.b.
Carote saltate / carote al forno				
	Carote	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di fagiolini / fagiolini saltati				
	Fagiolini	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	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.
Insalata verde				
	Insalata	40	50	60
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Macedonia di verdure				
	Patate	50	60	70
	Piselli	40	50	50
	Carote	20	30	40

	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno / patate al prezzemolo / patate all'olio				
	Patate	110	140	160
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purè di patate				
	Patate	110	140	160
	Latte p.s.	20	30	30
	Parmigiano	7	10	10
	burro	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 extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli saltati / piselli all'olio				
	Piselli	80	90	120
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci all'olio / saltati / al vapore				
	Spinaci	60	80	100

	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine saltate /all'olio				
	Zucchine	60	80	100
	Olio d'oliva extravergine	5	7	10
	Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PANE E FRUTTA

		<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>
	Pane comune	40	50	60
	Pane senza glutine	40	50	60
	Frutta fresca	120	150	150

I DOLCI

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

		<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>
	Yogurt	125	125	125
	Budino	120	120	120
	Torta (margherita, crostata, plum cake,..)	50	60	60
	Plum cake senza glutine	50	60	60