

MENU MENSILE AUTUNNO-INVERNO A.S. 2017-2018 - MENSA DI FERENTINO E SUPINO

I SETTIMANA		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Frittata Spinaci Yogurt	Lasagna al forno Prosciutto cotto Carote Frutta di stagione	Riso e patate Salsicce di pollo Piselli Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Merluzzo al forno Insalata Yogurt	Pasta al tonno Mozzarelle Pure di patate Frutta di stagione				

II SETTIMANA		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
LUNEDI'	Pasta ai quattro formaggi: Frittata Carote Yogurt	Pasta al pomodoro Fettina di vitello panata Insalata Frutta di stagione	Gnocchi di patate Formaggio dolce Spinaci Frutta di stagione	Pasta al ragù Rollé di tacchino Bieta Frutta di stagione	Passato di verdure con riso Polpette di pesce Piselli Yogurt				

III SETTIMANA		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
LUNEDI'	Timballo di pasta Prosciutto cotto Carotine in tegame Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arrosti di maiale Patate al forno Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Merluzzo al forno Bieta Yogurt	Pasta alla crema di fagioli Salsicce di pollo Insalata Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata Spinaci Yogurt				

IV SETTIMANA		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
LUNEDI'	Gnocchi di patate al pomodoro Mozzarella Carote Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette Insalata Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta Polpette di pesce Bieta Yogurt	Pasta al ragù Rollé di tacchino Patate lesse Frutta di stagione	Riso e patate Frittata Spinaci Yogurt				

V SETTIMANA		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Fettina panata Cavolfiori Frutta di stagione	Pasta ai quattro formaggi Polpette Spinaci Yogurt	Risotto al pomodoro Petto di pollo Piselli Frutta di stagione	Pasta al ragù Frittata Carotine in tegame Frutta di stagione	Pasta al tonno Caciottina dolce Insalata Yogurt				

Pasto alternativo per imprevisti:

- Primo : Pasta al pomodoro
- Secondo: Prosciutto cotto



MENU' MENSILE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2017-2018 - MENSA DI PERENTINO E SUPINO

I SETTIMANA					
LUNEDI'	Risotto al pomodoro Petto di pollo al limone Bietta Yogurt	MARTEDI'	Pasta al pomodoro Liova scapazzate Carote frutta di stagione	MERCOLEDI'	Pasta alla crema di fagioli Merluzzo al forno Piselli Yogurt
		GIOVEDI'	Timballo di pasta Prosciutto cotto Finocchi in insalata Frutta di stagione	VENERDI'	Pasta al tonno Mozzarella Pomodori Frutta di stagione

II SETTIMANA					
LUNEDI'	Pasta pomodoro e basilico Frittata Spinaci frutta di stagione	MARTEDI'	Riso e patate Rollé di tacchino Carote in umido Yogurt	MERCOLEDI'	Pasta al ragù Mozzarella Patate al forno Frutta di stagione
		GIOVEDI'	Pasta pomodoro e basilico Pettina vitello Insalate Frutta di stagione	VENERDI'	Passato di verdura con pasta Polpettine di pesce Pomodori Yogurt

III SETTIMANA					
LUNEDI'	Gnocchetti sardi al pomodoro Petto di pollo Bietta Yogurt	MARTEDI'	Lasagne al forno Prosciutto cotto Spinaci Frutta di stagione	MERCOLEDI'	Pasta alla crema di fagioli Merluzzo al forno Carote Yogurt
		GIOVEDI'	Pasta pomodoro e basilico Arrosto di maiale Patate Frutta di stagione	VENERDI'	Passato di verdure con pasta Mozzarella Pomodori Frutta di stagione

IV SETTIMANA					
LUNEDI'	Pasta ai quattro formaggi Frittata Spinaci Frutta di stagione	MARTEDI'	Pasta pomodoro e basilico Salsicette di pollo Pomodori Yogurt	MERCOLEDI'	Gnocchi di patate al pomodoro e basilico Mozzarella Carote Yogurt e frutta di stagione
		GIOVEDI'	Risotto al pomodoro Scaloppine di vitello al limone Insalata mista Frutta di stagione	VENERDI'	Pasta al pomodoro e tonno Polpettine di pesce Piselli Yogurt

V SETTIMANA					
LUNEDI'	Pasta pomodoro e basilico Frittata Carote Gelato fior di latte	MARTEDI'	Farfalle primavera Petto di pollo Piselli Frutta di stagione	MERCOLEDI'	Riso al pomodoro Polpettone in salsa genovese Insalata mista Frutta di stagione
		GIOVEDI'	Timballo di pasta Prosciutto cotto Pomodori Frutta di stagione	VENERDI'	Pasta al tonno Merluzzo penato Bietta Yogurt

Pasto alternativo per imprevisti:

- Primo : Pasta al pomodoro
- Secondo: Prosciutto cotto

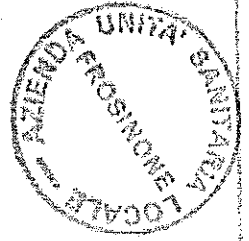


TABELLA DIETETICA	<i>Primaria</i>	<i>Second. I°</i>
Pasta (o riso)	80g	90g
Pasta o riso con legumi secchi	80g+30g	80g+40g
Gnocchi	250g	260g
Pizza	250g	260g
Minestre con pasta	120g+50g	120g+60g
Carne: vitellone, vitella, pollo, tacchino	70g	80g
Ragù di carne	50g	50g
Pesce	90g	100g
Uova	n.1	n.1
Prosciutto cotto	50g	60g
Formaggio fresco	70g	80g
Formaggio stagionato	50g	60g
Verdura in foglie	130g	150g
Patate / Carote	130g	150g
Zucchine	150g	150g
Piselli/ Fagioli	130g	130g
Fagiolini	130g	140g
Insalata mista	80g	90g
Pomodori	150g	150g
Finocchi	150g	150g
Frutta di stagione	150g	150g
Yogurt	125g	125g
Budini / creme caramel	125g	125g
Pane	50g	70g
Parmigiano grattugiato	5g	5g
Olio extra vergine di oliva	15g	15g

<i>PROFILO NUTRIZIONALE</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. I°</i>
Proteine	33g	41g
Lipidi	24g	28g
Glucidi	110g	137g
Kcal	770	940



<i>TABELLA DIETETICA</i>	<i>Infanzia</i>
Pasta (o riso)	60g
Pasta o riso con legumi secchi	60g+20g
Gnocchi	170g
Pizza	180g
Minestre con pasta	80g+30g
Carne: vitellone, vitella, pollo, tacchino	60g
Ragù di carne	40g
Pesce	80g
Uova	n.1
Prosciutto cotto	40g
Formaggio fresco	60g
Formaggio stagionato	40g
Verdura in foglie	80g
Patate / Carote	80g
Zucchine	80g
Piselli/ Fagioli	80g
Fagiolini	80g
Insalata mista	50g
Pomodori	80g
Finocchi	80g
Frutta di stagione	150g
Yogurt	125g
Budini / creme caramel	125g
Pane	30g
Parmigiano grattugiato	5g
Olio extra vergine di oliva	10G

<i>PROFILO NUTRIZIONALE</i>	<i>Infanzia</i>
Proteine	26g
Lipidi	19g
Glucidi	83g
Kcal	590

