



**ISTITUTO COMPrensIVO STATALE I.C. LUCILIO**  
**Con Sezione ad Indirizzo Musicale**

VIALE TRIESTE – 81037 **SESSA AURUNCA (CE)** - **DISTR. N° 19**

TEL. 0823/937127 – FAX 0823/681856 - E-Mail [ceic8az004@istruzione.it](mailto:ceic8az004@istruzione.it); sito web

[www.icasessalucilio.edu.it](http://www.icasessalucilio.edu.it)

**Cod. Mecc. CEIC8AZ004 – Cod. Fisc. 95015610611**

ISTITUTO COMPrensIVO - "LUCILIO"-SESSA AURUNCA  
**Prot. 0004485 del 19/10/2021**  
05-06 (Uscita)

- Alle Famiglie
- Ai Docenti
- Al sito web

**OGGETTO: TABELLE DIETETICHE MENU' SETTIMANALI**

In allegato alla presente si pubblicano le tabelle con i menù settimanali trasmessi dalla ditta Klas Services. Si precisa che lunedì 18 ottobre corrisponde al lunedì della terza settimana del diario di somministrazione. Eventuali variazioni al menù saranno prontamente comunicate .

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Dott.ssa Benedetta Caiazza**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2 del decreto legislativo n.39/93



Lunedì

**Risotto alla milanese**

(riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 5)  
**Oppure Riso al pomodoro** (riso parboiled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)  
**Petto di pollo al latte oppure olio e limone** (petto di pollo 100 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b. )  
**Insalata di lattuga** (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Oppure Bietoline stufate** (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)  
**Pané formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150**

Martedì

**Orzo con crema di fagioli** (orzo 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)  
**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)  
~~Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli~~ (un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, *Cotolette di uovo*  
parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b. )  
**Insalata di fagiolini finissimi** (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)  
**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Mercoledì

**Pasta al pomodoro** (pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)  
~~Fornaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50~~ *POLPETTE*  
**Insalata di carote crude o cotte** (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Oppure Zucchine trifolate** (zucchine gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Giovedì

**Pasta con crema di zucca** (pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr, parmigiano 5 gr.)  
**Oppure Orzo con crema di piselli** (orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr, parmigiano 5 gr)  
~~Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola~~ (vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5) *PROSCIUTTO COTTO*  
**Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40**  
**Finocchi saltati in padella** (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Oppure Pomodori all'insalata** ( pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)  
**Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Venerdì

**Pasta e patate** (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Insalata di spinaci freschi** (spinaci 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Oppure Carciofi stufati** (carciofi gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr.**  
**Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

## Seconda settimana

### Lunedì

Pasta con crema di zucchine (pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

~~Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine oppure spinaci 40gr/ricotta 40gr)~~

BIRBE  
DI POLLO

Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30, )

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca (pasta/orzo 50 gr., zucca 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais 50gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50 gr., cavolfiori 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.,)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

~~Melanzane stufate (melanzane gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)~~

PATATE

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Venerdì

Orzo con crema di lenticchie (orzo 50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b..)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno (merluzzo/ platessa 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



## Terza settimana

### Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli (riso/orzo 40 gr., piselli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~Bocconcini di vitello alla pizzaiola in umido~~ **HAMBURGER**  
(vitello magro 120 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Martedì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi ( pasta 50 gr., broccoli/carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

~~Frittata di uova e spinaci o ricotta~~ **FORMAGGIO FRESCO**

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Mercoledì

Passato di verdure con crostini di pane (verdure miste ,escluse le patate, 120 gr., crostini di pane 15gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

Oppure Pasta con crema di zucchine

(pasta 40gr., zucchine 100gr., gamberetti 30gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo g. r100,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pure di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Giovedì

Pasta pomodoro e tonno

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie

(orzofarro 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

~~Carciofi stufati~~ (carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.) **PATATE AL FORNO**

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso/ integrale 50gr., spinaci 70gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~Insalata di lattuga~~ (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5) **SPINACI**

~~Oppure Pomodori all'insalata~~ (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Pane formato rosetta oppure Pane Integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



## Quarta settimana

### Lunedì

#### **Pasta con salsa bolognese**

(pasta 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta olio e parmigiano** (pasta 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50**

**Fagiolini finissimi all'insalata** (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata**

(zucca 100gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Martedì

**Pasta con crema di ceci** (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Riso al pomodoro**

(riso 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

**Frittata al forno** (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

**Insalata di broccoli** (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Mercoledì

**Pasta al pomodoro**

(pasta gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Pasta olio e parmigiano**(pasta gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Polpette al pomodoro oppure al forno** (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

**Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80**

**Insalata di lattuga Oppure di Bietoline**

(lattuga/bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Giovedì

**Tortellini al pomodoro** (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

**Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno**

(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.**

**Insalata di lattuga** (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 100 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Venerdì

**Pasta oppure orzo con crema di carciofi**

(pasta/orzo 50 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta e patate** (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro** (cuori di merluzzo/platessa gr. 100, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo gr. 80)

**Insalata di carote ( crude o cotte)** (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

**Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



## Quinta settimana

### Lunedì

**Pasta o riso al pomodoro** (pasta o riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

**Oppure Risotto alla milanese** (riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Polpette in umido con limone o succo di arancia** (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

**Insalata di Lattuga** (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Insalata di pomodori** ( pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Martedì

**Pasta olio e parmigiano** (pasta 50gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano reggiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

**Spezzatino di petto di tacchino** (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)

**Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure Impanata al forno** (platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr/ pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr./limone)

**Piselli in umido** ( piselli finissimi gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b. )

**Oppure Zucchine e finocchi gratinati**

(zucchine/finocchi 100gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Mercoledì

**Orzo con crema di ceci** (orzo 40 gr, ceci secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Gateau di patate** (patate 200 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr., latte q. b..)

**Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone**

(manzo 100 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b. )

**Bietoline stufate** (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Insalata mista di bietoline e carote**

( bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Giovedì

**Pasta con salsa bolognese** (rigatoni 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pomodoro e tonno** (pasta 50gr., tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~Frittata di uova con ricotta oppure broccoli~~ **COTOLETTA DI POLLO**

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b. )

**Insalata di lattuga** (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr.. )

**Oppure Mais e carote lesse** ( mais gr. 40, carote gr. 40, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Venerdì

**Riso integrale con crema di lenticchie**

(riso integrale 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Pizza al pomodoro 120 gr**

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

**Bastoncini di merluzzo impanati al forno** (merluzzo 80 gr.) **Oppure Merluzzo al pomodoro** (merluzzo 100 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

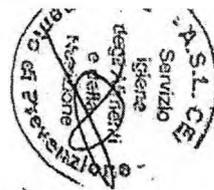
**Spinaci olio e parmigiano** (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Oppure Insalata di spinaci freschi** (spinaci freschi gr.50, olio extra vergine di oliva gr.5.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

**Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**





### Lunedì

#### Risotto alla milanese

(riso 60/ 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)

#### Petto di pollo al latte oppure olio e limone

(petto di pollo 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.60/ 70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

### Martedì

#### Orzo con crema di fagioli

(orzo 50/70 gr., fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Pasta al pesto (pasta 60/ 70 gr., sugo di pesto gr.30)

~~Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli~~ COTOLETTA DI CARNE

(un uovo, 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

### Mercoledì

#### Pasta al pomodoro

(pasta 50/ 60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/ 10 gr.)

~~Formaggio fresco 50/60 gr.~~ Oppure ~~Parmigiano Reggiano gr. 50/60~~ POLPETTE

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

### Giovedì

#### Pasta oppure riso con crema di zucca

(pasta/riso 60/ 80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

#### Oppure Orzo con crema di piselli

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)

~~Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola~~ PROSCIUTTO COTTO

(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60

Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pomodori all'insalata ( pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

### Venerdì

Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno

(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

## Seconda settimana

### Lunedì

Pasta con crema di zucchine

(pasta 50/60 gr., zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 60/70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80/100 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo/farro 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)

~~Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ricotta 40gr)~~ **BIRBE**

Carote alla julienne (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Oppure Broccoli lessi (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.



### Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca

(pasta 50/60 gr., zucca 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 7 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di pomodori (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais 50 gr./70gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro

(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)

~~Melanzane stufate (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)~~ **PATATE**

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Venerdì

Orzo con crema di lenticchie

(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200/250 gr., uovo 20/30 gr., prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr., latte

q. b., olio extra vergine d'oliva 5 gr. oppure burro gr. 5)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno

(merluzzo/ platessa 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150gr.

## Terza settimana

### Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

Oppure Riso ~~oppure~~ orzo con crema di piselli

(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido~~ HAMBURGER

(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Oppure Pasta con crema di broccoli ~~oppure~~ crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

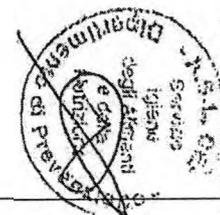
~~Frittata di uova e spinaci o ricotta~~ FORMAGGIO FRESCO

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.



### Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi *escluse le patate* 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure

Pasta con crema di zucchine (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5, farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Purea di patate (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150/200 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Giovedì

Pasta pomodoro e tonno (pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

~~Carciofi stufati (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)~~ PATATE AL FORNO

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte )

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso integrale 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~Insalata di lattuga~~ (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.) SPINACI

Oppure Pomodori all'insalata ( pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

## Quarta settimana

### Lunedì

Pasta con salsa bolognese (pasta 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta olio e parmigiano

(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata

(zucca 120/140gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)

Oppure Riso al pomodoro

(riso 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Insalata di broccoli (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150gr

### Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50/70, olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)

Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80/ 100 gr

Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150

### Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Venerdì

Pasta oppure orzo con crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta e patate

(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)

Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro

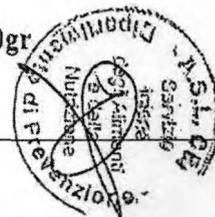
(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di carote ( crude o cotte) (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



## Quinta settimana

### Lunedì

Pasta o riso al pomodoro

(pasta o riso 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Risotto alla milanese

(riso 60/70 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 7 gr.)

Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr., pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 80/90, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati

(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate

(patate 200/250 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr., latte q. b., burro gr.5)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 120/140 gr., latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno

(pasta 50/60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)

~~Frittata di uova con ricotta oppure broccoli~~ **COTOLETTA DI POLLO**

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Mais e carote lesse (mais gr. 40/50, carote gr. 40/50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr., )

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie

(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte )

Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro

(merluzzo 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

