

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2706		2728
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1207	PRANZO Kcal	1164
Risotto ai funghi: Kcal 502	502	Pasta alla amatriciana: Kcal 504	504
Riso gr 90 Funghi gr 130 Aromi q.b. Brodo vegetale q.b. Viino bianco gr 20 Lievito alimentare gr 5 Olio gr 5		Pasta gr 80 Aromi q.b. Pancetta gr 30 Pomodoro gr 60 Olio gr 5	
Arrosto di manzo: Kcal 300	300	Peperoni ripieni: Kcal 320	320
Manzo gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Peperoni gr 100 Formaggio gr 40 Farina gr 10 Prezzemolo q.b. Uova gr 50 Olio gr 10	
Patate novelle: Kcal 135	135	Bietola all'olio: Kcal 70	70
Patate novelle gr 100 Olio gr 5		Bietola gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	999	CENA Kcal	1064
Risotto alla zucca: Kcal 415	415	Pasta ragù di carne: Kcal 387	387
Riso gr 90 Zucca gr 120 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10		Pasta gr 90 Pomodoro gr 50 Vitella magra gr 30 Olio gr 5	
Merluzzo in umido: Kcal 216	216	Caprese Kcal 262	262
Merluzzo gr 180 Olio gr 10 Aromi		Mozzarella gr 125 Pomodoro gr 50	
Rape saporite: Kcal 98	98	Broccoli saltati: Kcal 145	145
Rape gr 150 Aglio q.b. Olio gr 5		Broccoli gr 200 Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2669		2732
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1260	PRANZO Kcal	1206
Riso zucchini e gamberetti: Kcal 462	462	Cannelloni ricotta e spinaci: Kcal 470	470
Riso gr 90 Aromi q.b. Zucchini gr 82 Gamberetti gr 80 Vino bianco gr 30 Olio gr 10		Cannelloni gr 60 Spinaci lessi gr 60 Ricotta di pecora gr 60 Parmigiano gr 10 Sale q.b. Olio gr 10	
Tacchino al forno: Kcal 360	360	Gateau patate: Kcal 396	396
Fesa di tacchino gr 150 Patate gr 100 Aromi q.b. Olio gr 10		Patate gr 100 Mozzarella gr 50 Parmigiano gr 5 Latte gr 20 Farina gr 10 Burro gr 5 Noce moscata q.b Prosciutto cotto (senza lattosio)/crudo gr 10	
Insalata mista con mais: Kcal 168	168	Rucola al limone : kcal 70	70
Insalata gr 60 Mais gr 30 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Olio gr 10		Rucola gr 100 Limone q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	909	CENA Kcal	1026
Zuppa di legumi: Kcal 345	345	Pasta alla norcina: Kcal 430	430
Verdure gr 80 Fagioli gr 60 Pomodori gr 10 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Salsiccia gr 30 Funghi gr 70 Olio gr 5	
Nasello al forno: Kcal 234	234	Frittata con zucchini: Kcal 261	261
Nasello gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Uova gr 100 Zucchini gr. 100 Basilico q.b. Sale q.b. Olio gr 5	
Radicchio al forno: Kcal 60	60	Carote al vapore: kcal 65	65
Radicchio gr. 100 Olio e limone q.b.		Carote gr 150 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2682		2715
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioché/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1238	PRANZO Kcal	1209
Zuppa di ceci: Kcal 490	510	Risotto luganiga e zafferano: Kcal 519	519
Ceci gr 90 Verdure miste gr 80 Pomodori pelati gr 80 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b. Olio gr 10		Riso gr 80 Maiale gr 50 Zafferano q.b. Formaggio gr 20 Olio gr 10	
Filetto di nasello in crosta di patate: Kcal 390	390	Arrosto di arista di maiale: Kcal 365	365
Nasello gr 180 Patate gr 200 Olio gr 10		Maiale gr 150 Vino bianco cl 5 1/2 Carota 1/2 Cipolla 1/2 Sedano Olio gr 10	
Funghi trifolati: Kcal 68	68	Carciofi in pinimonio: Kcal 60	55
Funghi gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Carciofi gr. 100 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	944	CENA Kcal	1006
Minestrone di verdure: Kcal 300	300	Pasta al pesto: Kcal 341	341
Minestrone gr 80 Patate gr 100 Pomodoro gr 10 Fagioli gr 30 Olio gr 10		Pasta gr 80 Pesto leggero gr 60	
Bocconcini di manzo con patate: kcal 319	319	Prosciutto crudo e stracchino: Kcal 325	325
Manzo gr 140 Patate fresche gr 30 Pancetta gr 10 Vino bianco q.b. Aromi q.b. Olio gr 5		Stracchino gr 80 Prosciutto crudo gr 50	
Finocchi al vapore: Kcal 55	55	Cicoria: Kcal 70	70
finocchi gr 150 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2780		2885
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1300	PRANZO Kcal	1433
Riso e piselli: Kcal 400	370	Lasagne alla bolognese: Kcal 490	490
Riso gr 60 Piselli gr 100 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta secca lasagne gr 80 Ragù alla bolognese gr 130 Mozzarella gr 20 Olio gr 5	
Merluzzo alla livornese: Kcal 285	285	Polpette di Melanzane: Kcal 305	305
Merluzzo gr 180 Pomodori pelati gr 150 Olive denocciolate gr 20 Capperi gr 5 Olio gr 10		Melanzane gr 200 Parmigiano gr 5 Aromi q.b. Farina gr 10 Pomodoro gr 20 Uova n. 1 Olio gr 10	
Fagiolini prezzemolati: Kcal 75	75	Erbetta al burro: Kcal 68	68
Fagiolini gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 10		Erbetta gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300	Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal	980	CENA Kcal	952
Minestra di fagioli: Kcal 405	405	Polenta funghi e salsiccia: Kcal 317	317
Pasta (bombolotti) gr 50 Fagioli gr 60 Aromi q.b. Aromi q.b. Olio gr 5		Polenta gr 90 Funghi gr 50 Salsiccia gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5	
Petto di pollo al limone: Kcal 240	240	Uova strapazzate: Kcal 300	300
Petto di pollo gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Uova gr 140 Formaggio gr 10 Olio gr 5	
Pomodori e radicchio: Kcal 65	65	Cetrioli a rondelle: Kcal 65	65
Pomodori gr 150 Radicchio gr 50 Olio q.b.		Cetrioli gr 150 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2706		2738
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1186	PRANZO Kcal	1161
Risotto ai frutti di mare: Kcal 469	469	Pasta alla boscaiola: Kcal 421	421
Riso gr 90 Frutti mare gr 100 Aromi q.b. Pomodoro gr 20 Olio gr 5		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Salsiccia gr 30 Funghi gr 15 Olio gr 10	
Tacchino arrosto: Kcal 327	327	Salmone al forno: Kcal 350	350
Tacchino gr 150 Olio gr 10 Aromi q.b. Prezzemolo q.b. Limone q.b. Olio gr 10		Salmone gr 180 Burro gr 10 Farina gr 10	
Ceci sabbiosi: Kcal 120	120	Pomodori all'origano: Kcal 120	120
Ceci gr 120 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	1020	CENA Kcal	1077
Minestra di legumi: Kcal 435	435	Pasta al tonno: Kcal 345	345
Grano saraceno gr 50 Fagioli gr 10 Ceci gr 10 Lenticchie gr 10 Piselli gr 20 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Tonno gr 30 Aglio q.b. Aromi q.b.	
Polpette di baccalà e patate Kcal 260	260	Peperoni e zucchine ripiene: Kcal 392	392
Baccalà gr 180 Patate gr 50 Olio gr 5		Peperoni gr 100 Zucchine gr 100 Ricotta gr 60 Parmigiano gr 30 Farina gr 10 Prezzemolo q.b. Olio gr 10	
Finocchi al vapore Kcal 55	55	Spinaci al vapore: Kcal 70	70
Finocchi gr 150 Olio gr 5		Spinaci gr 150 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2702		2716
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioché/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1126	PRANZO Kcal	1211
Risotto asparagi e gamberetti: Kcal 431	431	Gnocchi al pomodoro: Kcal 500	500
Riso gr 80 Asparagi gr 80 Gamberetti gr 50 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 100 Aglio q.b. Pomodoro gr 60 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 10	
Spezzatino di lonza con patate: Kcal 350	350	Crocchette di merluzzo: Kcal 343	343
Lonza gr 150 Patate fresche gr 80 Aromi q.b.		Merluzzo gr 180 Aromi q.b. Pangrattato gr 20 Olio gr 10	
Verza al vapore: Kcal 75	75	Lenticchie in umido: Kcal 98	98
Verza gr 150 Olio e limone q.b.		Lenticchie gr 100 Aromi q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	1076	CENA Kcal	1005
Risotto alle cozze: Kcal 378	378	Pasta alla gricia: Kcal 315	315
Riso gr 100 Aromi q.b. Cozze gr 80 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 10		Pasta gr 90 Guanciale di maiale gr 80 Pecorino dop gr. 20 Sale q.b. Pepe nero q.b.	
Nasello in umido	360	Prosciutto crudo e mozzarella: Kcal 350	350
Nasello gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Prosciutto gr 120 Mozzarella gr 100	
Insalata: Kcal 68	68	cavoletti di bruxelles al vapore: kca 70	70
Insalata gr 100 Carote gr 30 Olio gr 5		Cavoletti gr 100 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' INVERNALE			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2735		2830
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1348	PRANZO Kcal	1397
Risotto Speck e fiori di zucca: Kcal 465	465	Farfalle panna e salmone: Kcal 425	425
Riso gr 80 Fiori di zucca gr 50 Prezzemolo q.b. Aglio q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Salmone gr 100 Panna vegetale gr 30 Aromi q.b. Vino bianco q.b. Prezzemolo q.b. Sale fino q.b. Olio gr 10	
Pesce spada in umido: Kcal 245	245	Arrosto di manzo ai funghi: Kcal 304	304
Pesce spada gr 180 Aromi q.b. Pomodorini gr 50 Olio e limone gr 5		Manzo gr 140 Funghi gr. 20 Pancetta gr 10 Olio gr 10	
Zucchine trifolate: Kcal 90	68	Insalata di fagioli neri: Kcal 98	98
Zucchine gr 150 Carote gr 30 Pepe e limone q.b.		Fagioli neri gr 50 Insalata riccia gr 100 Pepe e limone q.b. Pepe e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300	Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal	887	CENA Kcal	933
Zuppa di verdura: Kcal 370	370	Tortellini in brodo: Kcal 350	350
Verdure miste gr. 80 Pomodoro gr. 40 Parmigiano gr. 20 Aromi q.b. Olio gr 20		Tortellini gr 100 Brodo q.b. Aromi q.b. Olio gr 5	
Tacchino al tegame: Kcal 192	192	Omelette ai funghi: Kcal 248	248
Tacchino gr. 140 Olio gr 5		Uova gr. 140 Funghi gr 100 Olio gr 5	
Verdure crude: Kcal 55	55	Insalata di pomodori: Kcal 65	65
Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270

GENERI AGGIUNTIVI RAZIONE MEDIA			
COLAZIONE Kcal 30,5	30,5	PRANZO Kcal 224,5	224,5
Biscotti 8 gr o pane 15 gr o fette biscottate 10 gr		Mozzarella 50 gr o prosciutto crudo 85 gr o uova 100 gr o ricotta 90 gr Yogurt 125 gr o affettato 70 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 25 gr	

GENERI AGGIUNTIVI RAZIONE PESANTE			
COLAZIONE Kcal 102	102	PRANZO Kcal 750	750
Biscotti 25 gr o pane 50 gr o fette biscottate 28 gr		Mozzarella 100 gr e prosciutto crudo 100 gr o uovo 60 gr e scamorza 100 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 110 gr o ricotta 150 gr e affettati 150 gr Yogurt 125 gr e affettato 120 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 85 gr o zuppa di legumi 110 gr	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.