

SETTIMANA N. 2 MENU' ESTIVA			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2720		2723
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	1252	PRANZO Kcal	1238
Insalata di riso e tonno: Kcal 389	389	Pennette all'isolana: Kcal 405	405
Riso gr 100 Tonno gr 50 Condimento gr 50		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Parmigiano gr 5 Aromi q.b. Verdure gr 40 Olio gr 5	
Filetto di Merluzzo: Kcal 300	470	Fesa di tacchino al limone: Kcal 440	440
Merluzzo gr 200 Pomodoro fresco gr 30 Capperi gr 10 Origano q.b. Olio gr 5		Tacchino gr 150 Farina gr 30 Burro gr 10 Limone gr 30	
Insalata mista: Kcal 123	123	Fagiolini stufati: Kcal 123	123
Insalata gr 60 Carote gr 30 Pomodoro gr 30 Finocchio gr 30 Olio gr 5		Fagiolini gr 200 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	968	CENA Kcal	985
Riso al limone: Kcal 340	340	Minestra di fagioli: Kcal 303	303
Riso gr 80 Limone gr 5 Olio gr 10		Fagioli gr 60 Aromi q.b. Pasta (bombole) gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5	
Baccalà alla livornese: Kcal 260	260	Crocchette di pollo: Kcal 347	347
Baccalà gr 120 Concentrato di pomodoro gr 30 Aromi q.b. Olio gr 5		Crocchette di pollo gelo gr 100	
Caponata di verdure: Kcal 98	98	Pomodori e radicchio: Kcal 65	65
Verdure miste gr 150 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Radicchio gr 50 Olio 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. 2 MENU' ESTIVA			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2702		2760
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	1193	PRANZO Kcal	1133
Risotto zucchine e gamberi: Kcal 465	465	Fusilli al pomodoro: Kcal 410	410
Pasta gr 80 Zucchine gr 70 Gamberi gr 70 Cipolla bianca gr 20 Erba cipollina q.b. Vino bianco gr 10 Aglio mezzo spicchio Sale fino q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Basilico q.b. Olio gr 5	
Insalata di mare: Kcal 338	338	Arista in crema: Kcal 363	363
Seppie gr 60 Polpo gr 60 Cozze gr 60 Verdure gr 50 Olio gr 10		Lonza di suino gr 150 Panna vegetale gr 10 Pangrattato gr 10 Olio gr 10	
Pomodori all'origano: Kcal 120	120	Zucchine trifolate: Kcal 90	90
Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 5		Zucchine gr 150 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1009	CENA Kcal	1127
Minestrone di lenticchie: Kcal 480	480	Pasta alla Norma: kcal 315	315
Riso gr 50 Lenticchie secche gr 80 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Melanzane gr 60 Passata di pomodoro gr 50 Ricotta salata gr 5 Olio gr 5	
Sgombro arrosto: Kcal 194	194	Scaloppina al vino b.: Kcal 474	474
Sgombro gr 180 Aromi q.b. Olio gr 5		Manzo gr 150 Farina gr 10 Vino gr 5 Olio gr 10	
Cicoria al vapore: Kcal 65	65	Erbetta al burro: Kcal 68	68
Cicoria gr 150 Olio e limone q.b.		Erbetta 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 2 MENU' ESTIVA			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2711		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	1165	PRANZO Kcal	1385
Risotto agli agrumi: Kcal 373	373	Orecchiette broccoli e salsiccia: Kcal 422	422
Riso gr 70 Aromi q.b. Brodo vegetale q.b. Agrumi gr 30 Brodo vegetale gr 15		Pasta gr 80 Salsiccia gr 50 Broccoli gr 80 Olio gr 10	
Filetto di scorfano: Kcal 322	322	Arrosto di Tacchino : Kcal 439	439
Scorfano gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Tacchino gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10	
Peperoni alla siciliana: Kcal 200	200	Patate al forno: Kcal 254	254
Peperoni misti gr 60 Cipolle rosse q.b. Aromi q.b. Olio gr 10		Patate gr 140 Aromi q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1046	CENA Kcal	830
Riso saltato con tonno: Kcal 392	392	Pasta e fagioli estiva: Kcal 203	203
Riso Basmati gr 50 Tonno sott'olio gr 40 Porri gr 25 Aglio mezzo spicchio Carote gr 25 Zucchine gr 25 Arachidi non salate gr 10 Sale grosso q.b. Salsa di soia gr 10 Olio gr 5		Fusilli gr 80 Fagioli borlotti gr 30 Pomodorini gr 30 Porri gr 30 Cipollotti rossi gr 30 Aromi q.b. Olio gr 10	
Insalata di pollo all'italiana: Kcal 314	314	Frittata di zucchine: Kcal 287	287
Sovracosce di pollo gr. 80 Pomodorini gr. 70 Olive gr 15 Mais gr 30 Lattughino sale olio basilico q.b.		Uova gr 120 Zucchine gr. 50 Formaggio gr. 20 Aromi q.b. Olio gr 5	
Agretti al limone: kcal 70	70	Bietola saltata: Kcal 70	70
Agretti gr 150 Limone q.b. Olio gr 10		Bietola gr 150 Aglio q.b. Sale e pepe 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 2 MENU' ESTIVA			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2732		2834
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 Brioches/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	1275	PRANZO Kcal	1379
Risotto asparagi e gamberetti Kcal 345	345	Gnocchi alla sorrentina: Kcal 380	380
Riso gr 80 Aromi q.b. Brodo veg q.b. Gamberetti gr 30 Asparagi gr 30		Gnocchi gr 80 Pomodoro gr 60 Basilico q.b. Parmigiano Regg. DOP gr 20 Mozzarella gr 60 Aromi q.b. Olio gr 10	
Coniglio alle olive: Kcal 250	250	Filetto di orata in crosta di patata : Kcal 361	361
Coniglio gr 120 Olive nere gr 30 Aromi q.b. Vino bianco q.b. Olio gr 10		Orata gr 100 Patate gr 30 Aromi q.b. Olio gr 10	
Cavoletti di Bruxelles al vapore: Kcal 110	110	Insalata: Kcal 68	68
Cavoletti di Bruxelles Olio gr 5		Insalata gr 100 Carote gr 30 Olio gr 5	
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	957	CENA Kcal	955
Risotto ai funghi e speck: Kcal 439	439	Pasta all'ortolana: Kcal 430	330
Riso gr 90 Funghi porcini gr 80 Speck gr 50 Brodo vegetale ml 150 Prezzemolo q.b. Sale fino q.b.		Pasta gr 90 Piselli gr 40 Carote gr 40 Melanzane gr 30 Pomodorini gr 30 Olio gr 10	
Spezzatino di manzo: Kcal 183	183	Uova sode e acciughe: Kcal 290	290
Manzo gr 150 Pomodoro gr 20		Uova gr 150 Acciughe sot'olio gr 30 Olio gr 10	
Insalata di pomodori: Kcal 65	65	Carote al vapore: kcal 65	65
Pomodori gr 150 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. 2 MENU' ESTIVA			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2673		2702
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 Brioches/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	1281	PRANZO Kcal	1186
Risotto all'ortolana: Kcal 465	465	Lasagna al forno: Kcal 442	442
Riso gr 80 Zucchine gr 80 Melanzane gr 80 Carote gr 80 Sedano gr 40 Brodo di carne cl 25 Basilico, prezzemolo, sal, pepe q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Latte gr 40 Burro gr 20 Farina gr 20 Aglio q.b. Pomodoro gr 50 Parmigiano gr 15 Noce moscata q.b. Carne di maiale gr 50	
Seppie alla livornese: Kcal 426	426	Scaloppine di vitella con funghi: Kcal 364	364
Seppie gr 180 Vino bianco q.b. Prezzemolo q.b. Patate gr 80 Prezzemolo q.b. Patate gr 80 Aromi q.b. Olio gr 10		Carne gr 140 Funghi gr 130 Vino bianco cl. 3 Burro gr 5 Aglio q.b. Prezzemolo q.b. Sale q.b. Farina q.b. Olio gr 10	
Melanzane a funghetto: Kcal 120	120	Pomodori gratinati: Kcal 110	110
Melanzane gr 150 Pomodoro gr 5 Olio gr 10		Pomodori gr 150 Pangrattato gr 10 Aromi Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	892	CENA Kcal	1016
Risotto ai frutti di mare: Kcal 392	392	Pasta al salmone: Kcal 440	440
Riso gr 80 Frutti mare gr 100 Pomodoro gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Salmone gr 80 Olio gr 10	
Platessa al vapore: Kcal 160	160	Polpettine in umido: Kcal 226	226
Platessa gr 180 Aromi q.b. Olio gr 5		Polpette di manzo gr 1450 Pomodoro gr 25 Olio gr 5	
Bietola all'olio: Kcal 70	70	Finocchio alla Julienne: Kcal 80	80
Bietola gr 150 Olio gr 5		Finocchi 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. 2 MENU' ESTIVA			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2755		2796
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	1210	PRANZO Kcal	1200
Riso cozze e piselli: Kcal 395	395	Pasta amatriciana: Kcal 450	450
Riso gr 80 Piselli gr 60 Cozze gr 100 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Aromi q.b. Pancetta gr 30 Pomodoro gr 50 Olio gr 5	
Arrosto di arista di maiale: Kcal 335	335	Filetti di platessa panati: Kcal 420	420
Lonza di maiale gr 150 1/2 Cipolla piccola Limone q.b. 1/2 Carota Sedano q.b. Vino bianco cl 5 Aromi q.b. Olio gr 10		Platessa gr 180 Aromi q.b. Olio gr 5	
Patate al forno: Kcal 210	210	Carciofi in pinzimonio: Kcal 60	60
Patate gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Carciofi gr. 100 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1045	CENA Kcal	1096
Risotto ai carciofi: Kcal 360	360	Rigatoni alla gricia: Kcal 396	396
Riso gr 80 Carciofi gr 50 Cipolla gr 10 Prezzemolo q.b. Carote gr 10 Pomodoro gr 20 Cipolla lunga gr 50 Sale q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Guanciale gr 35 Pecorino romano DOP gr 15 Sale fino q.b. Pepe nero q.b.	
Hamburger: Kcal 265	265	Prosciutto crudo e mozzarella: kcal 375	375
Manzo gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Prosciutto crudo gr 50 Mozzarella gr 100	
Cavolfiore: Kcal 150	150	Verdure crude: Kcal 55	55
Cavolfiore gr 200 Olio gr 10		Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 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. 2 MENU' ESTIVA			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2791		2865
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	1261	PRANZO Kcal	1340
Risotto estivo: Kcal 404	374	Cannelloni alla besciamella: kcal 450	450
Riso Carnaroli gr 60 Peperoni gialli gr 60 Cipolla rossa 1/2 Brodo vegetale q.b. Sale fino q.b. Pepe nero q.b. Olio gr 10		Pasta secca gr 80 Manzo gr 20 Maiale gr 20 Mortadella gr 20 Besciamella q.b. Mozzarella gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5	
Pollo alla diavola: Kcal 249	249	Salmone gratinato al forno: Kcal 250	250
Pollo gr 150 Peperoncino q.b. Aromi q.b. Olio q.b.		Salmone gr 180 Pangrattato q.b. Aromi q.b. Olio gr 5	
Funghi trifolati: Kcal 68	68	Insalata iceberg: Kcal 70	70
Funghi gr 150 Prezzemolo Olio gr 5		Cicoria 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
SERA Kcal	1030	SERA Kcal	1025
Risotto ai funghi: Kcal 365	365	Pennette ricotta basilico e pomodoro: Kcal 380	380
Riso gr 80 Funghi gr 20 Pancetta gr 10 Aromi q.b. Olio q.b.		Pasta gr 80 Ricotta gr 30 Pomodoro gr 15 Parmigiano gr 10	
Hamburger di verdure al forno: Kcal 340	340	Omelette al cotto: Kcal 307	307
Hamburger (zucchine carote patate piselli broccoli) gr 200 Olio gr 10		Uova gr. 100 Cotto gr 100 Mozzarella gr 10	
Finocchi al vapore: Kcal 55	55	Radicchio: Kcal 68	68
Finocchi gr 150 Olio gr 5		Radicchio gr 100 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.