

SETTIMANA N. 2 MENU' INVERNALE			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2697		2766
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	1074	PRANZO Kcal	1205
Riso tonno e piselli: Kcal 484	484	Farfalle con la zucca: Kcal 410	363
Riso gr 90 Tonno gr 40 Piselli gr 50 Sale q.b. Succo di limone q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Zucca gr 80 Pancetta affumicata gr 10 Ricotta vaccina gr 10 Scalogno q.b. Rosmarino q.b. Brodo vegetale q.b. Sale fino q.b. Olio gr 10	
Spigola al limone: Kcal 250	250	Pollo arrosto con peperoni: Kcal 452	452
Spigola gr 180 Aromi q.b. Limone q.b. Olio gr 10		Pollo gr 140 Peperoni gr 60 Olive gr 30 Olio gr 10	
Bietola all'olio: Kcal 70	70	Pomodoro all'origano: Kcal 120	120
Bietola gr 150 Olio gr 10		Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1123	CENA Kcal	1061
Zuppa di verdura: Kcal 393	393	Orecchiette con cime di rapa e acciughine: Kcal 363	410
Minestrone misto gr 250 Aromi q.b. Pomodoro gr 20 Olio gr 5		Orecchiette gr 80 Cime di rapa gr 100 Acciughine gr 50 Sale q.b. Pepe q.b. Olio gr 10	
Merluzzo alla livornese: Kcal 390	390	Straccetti di manzo alla rughetta: Kcal 291	291
Merluzzo gr 180 Concentrato di pomodoro gr 60 Aromi q.b. Olio gr 10		Straccetti di manzo gr 140 Vino bianco cl. 3 Rughetta gr 50 Olio gr 5	
Cicoria al vapore: Kcal 70	70	Piselli al burro: Kcal 90	90
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Piselli gr 100 Burro 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' INVERNALE			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2686		2759
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	1165	PRANZO Kcal	1284
Curry di ceci e riso basmati: Kcal 425	425	Lasagna al forno: Kcal 482	482
Riso gr 80 Ceci gr 180 Paprica q.b. Aglio q.b. Latte di cocco gr 75 Scalogno n. 1 1/2 cucchiaino amido di mais Basilico q.b. Sale q.b. Curry q.b. Cannella q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Aglio q.b. Pomodoro gr 60 Parmigiano gr 20 Noce moscata q.b. Carne di maiale gr 50	
Stinco di maiale al forno: Kcal 350	350	Pesce spada pomodoro e capperi: Kcal 408	408
Maiale gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Pesca spada gr 160 Pomodoro gr 50 Capperi gr 20 Olive gr 30 Pinoli gr 10 Olio gr 5	
Melanzane a funghetto: Kcal 120	120	Pomodori gratinati: Kcal 124	124
Melanzane gr 150 Pomodoro gr 5 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Formaggio gr 10 Pan grattato q.b	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1021	CENA Kcal	975
Riso al pomodoro: Kcal 333	333	Pasta con piselli: Kcal 320	320
Riso gr 90 Pomodoro gr 50 Olio gr 5		Pasta gr 80 Piselli gr 40 Olio gr 10	
Hamburgher : Kcal 350	350	Affettato e formaggi: Kcal 320	320
Manzo/vitella gr 150 Sale gr 10 Olio gr 10		Prosciutto crudo/cotto gr 100 Mozzarella gr. 100 Olio gr. 10	
Insalata: Kcal 68	68	Carciofi al vapore: Kcal 65	65
Insalata gr 100 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Carciofi 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' INVERNALE			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2699		2724
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	1177	PRANZO Kcal	1167
Risotto ai frutti di mare: Kcal 422	422	Pasta al ragù primavera: Kcal 355	355
Riso gr 90 Frutti mare gr 100 Pomodoro gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10		Chicce gr 90 Prosciutto cotto gr 20 Carote gr 20 Piselli gr 20 Olio gr 5	
Filetti di platessa al vino bianco: Kcal 362	362	Spezzatino di manzo con patate: Kcal 398	398
Platessa gr 200 Pomodoro gr 50 Farina di mais q.b. Vino bianco q.b. Olio gr 5		Manzo gr 140 Patate gr 60 Pomodori gr 150 Cipolla rossa gr 20 Vino bianco gr 20 Pepe q.b. Sale q.b. Olio gr 5	
Fagiolini stufati: Kcal 123	123	Carote prezzemolate: Kcal 144	144
Fagiolini gr 200 Olio gr 5		Carote gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	1022	CENA Kcal	1057
Minestrone di verdure: Kcal 324	324	Spaghetti al pomodoro: Kcal 317	317
Minestrone gr 80 Patate gr 30 Pomodoro gr 10 Fagioli secchi gr 30 Olio gr 10		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Aromi q.b. Sale gr q.b. Olio gr 10	
Roast beef all'inglese: Kcal 360	360	Insalata fredda di sgombero e ceci: Kcal 400	400
Manzo gr 140 Salvia q.b. Rosmarino q.b. Olio gr 15		Sgombero gr 120 Ceci gr 120 Sedano q.b. Limone q.b. Olio gr 10	
Radicchio: Kcal 68	68	Rucola al limone: kcal 70	70
radicchio gr 100 Olio gr 5		Rucola gr 100 Olio gr 5 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. 2 MENU' INVERNALE			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2764		2822
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	1274	PRANZO Kcal	1320
Risotto zucchine e vongole: Kcal 399	399	Tagliatelle al ragù di cinta senese : Kcal 425	425
Riso gr 80 Zucchine gr 60 Vongole gr 40 Brodo vegetale q.b. Prezzemolo q.b. Vino bianco q.b. 1/2 Cipolla rossa Olio gr 5		Tagliatelle gr 80 Pomodoro gr 30 Macinato cinta senese gr 50 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 5	
Arista di maiale: Kcal 225	225	Merluzzo alla livornese: Kcal 250	250
maiale gr 140 Aromi q.b. Olio q.b.		Merluzzo gr 180 Pomodoro gr 30 Aromi q.b.	
Cavolo nero stufato: Kcal 80	80	Verza al vapore: Kcal 75	75
Cavolo nero gr 150 Brodo vegetale Olio gr 5		Verza gr 150 Olio e limone q.b.	
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	990	CENA Kcal	1002
Riso e bisi: Kcal 420	420	Tortellini in brodo: Kcal 448	448
Riso carnaroli gr 80 Pisellini gr 80 Brodo vegetale q.b. Menta q.b. 1/2 Cipolla Olio gr 5		Tortellini gr 80 Brodo q.b. Aromi q.b. Olio q.b.	
Spinacine al forno Kcal 245	245	Frittata di funghi: Kcal 216	216
Carne e spinaci gr 150 Olio gr 5		Funghi 100 Uova gr 80 Olio gr 10	
Verdure crude: Kcal 55	55	Funghi trifolati: Kcal 68	68
Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 Olio gr 5		Funghi gr 150 Prezzemolo q.b. 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' INVERNALE			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2708		2714
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 legumi: Kcal 410	410	Pasta alla norma: Kcal 396	396
Riso gr 90 Legumi gr 40 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 90 Melanzane gr 55 Ricotta di mucca gr 30 Pomodoro gr 20 Olio gr 5	
Nasello all'isolana: Kcal 438	438	Saltimbocca alla romana: Kcal 333	333
Nasello gr 180 Verdure miste gr 80 Olive gr 40 Aromi q.b. Olio gr 5		Vitello gr 120 Prosciutto gr 20 Burro gr 10 Vino q.b. Salvia q.b. Sale q.b.	
Cannellini al prosciutto cotto: Kcal 120	120	Patate al forno: Kcal 210	210
Cannellini gr 100 Prosciutto cotto (senza lattosio) gr 10 Olio gr 5		Patate gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	970	CENA Kcal	1005
Risotto al Pomodoro: Kcal 330	330	Pasta piselli e carciofi: Kcal 385	385
Riso gr 90 Passata di Pomodoro gr 80 1/2 Cipolla Basilico q.b. Brodo vegetale gr 200 Sale q.b. Olio gr 10		Pasta gr 90 Piselli gr 40 Carciofi gr 40 Aromi q.b. Olio gr 10	
Baccalà al forno: Kcal 280	280	Frittata di bietola: Kcal 280	280
Baccalà gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Bietola gr 100 Uova gr 40 Formaggio gr 10 Farina gr 20 Olio gr 5	
Zucchine trifolate: Kcal 90	90	Spinaci al vapore: Kcal 70	70
Zucchine gr 150 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 5		Spinaci 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. 2 MENU' INVERNALE			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2697		2773
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	1282	PRANZO Kcal	1155
Tiella barese (Riso patate e cozze): Kcal 376	376	Pennette all'arrabbiata: Kcal 490	490
Riso gr 50 Cozze gr 80 Patate gr 65 Pomodoro ciliegino gr 125 Cipolla bianca gr 10 Pepe nero q.b. Sale fino q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Pomodoro gr 60 Aromi q.b. Olio gr 10	
Scaloppine di maiale con funghi e olive: Kcal 480	480	Peperoni ripieni: Kcal 320	320
Carne gr 100 Funghi gr 60 Olive gr 40 Olio gr 5		Peperoni gr 100 Formaggio gr 40 Farina gr 10 Prezzemolo q.b. Uova gr 80 Olio gr 10	
Piselli al vapore: Kcal 156	156	Verza al vapore: Kcal 75	75
Piselli gr 150 Olio gr 5		Verza gr 150 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	915	CENA Kcal	1118
Vellutata di zucca: Kcal 260	260	Riso alla cantonese: Kcal 368	368
Zucca gr 70 Pomodoro gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Riso ribe gr 60 Pisellini gr 15 Prosciutto cotto (senza glutine) gr 10 1/2 uovo Vino di riso gr 5 Sale fino q.b. Olio gr 5	
Bocconcini di Tacchino al forno (light): Kcal 320	320	Pizza Margherita: Kcal 400	400
Tacchino gr 140 Asparagi gr 75 Zucchine gr 0,5 Peproni gr 0,25 Melanzana gr. 0,25 Vino bianco q.b. Sale e pepe q.b. Olio gr 5		Farina 0 gr 150 Pomodoro gr 50 Lievito di birra q.b. Mozzarella gr 100 Basilico Sale q.b. Olio q.b.	
Insalata di pomodori: Kcal 65	65	Finocchi al vapore: Kcal 80	80
Pomodori gr 150 Olio e limone q.b.		Finocchi 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' INVERNALE			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2773		2888
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	1253	PRANZO Kcal	1325
Risotto zucca e pancetta: Kcal 360	360	Gnocchi sugo alla bolognese: Kcal 335	335
Riso gr 80 Zucca gr 60 Pancetta gr 40 Olio gr 5		Gnocchi gr 80 Pomodoro gr 60 Manzo gr 40 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 10	
Seppie con piselli: Kcal 225	225	Polpettine di carne al pomodoro: Kcal 350	350
Seppia gr 180 Piselli gr 40 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 5		Polpette gr 140 Formaggio gr 40 Aromi q.b. Pomodoro gr 50 Olio gr 10	
Caponata di verdure: Kcal 98	98	Cavoletti di Bruxelles al vapore: Kcal 70	70
Verdure miste gr 150 Olio gr 5		Cavoletti gr 100 Olio e limone q.b.	
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	1020	CENA Kcal	1063
Risotto al radicchio Kcal 370	370	Zuppa d'orzo: Kcal 345	345
Riso gr 60 Radicchio gr 70 Scalogno gr 10 Pepe q.b. Brodo vegetale cl 25 Sale q.b.		Orzo gr 80 Carota gr 10 Cipolla gr 10 Brodo vegetale q.b. Olio gr. 10	
Vitello tonnato Freddo: Kcal 300	300	Frittata di prosciutto e mozzarella: Kcal 380	380
Vitello gr 140 Salsa tonnata gr 40		Prosciutto cotto senza lattosio gr 80 Uova gr 80 Mozzarella gr. 50 Olio gr 10	
Rucola e ceci: Kcal 80	80	Cicoria all'olio: Kcal 68	68
Rucola gr 100 Ceci gr 30 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Prezzemolo q.b. 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 monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.