

SETTIMANA N. 3 MENU' INVERNALE			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2716		2735
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	1181	PRANZO Kcal	1185
Risotto con pomodorini e alici: Kcal 445	445	Tagliatelle ai funghi: Kcal 450	450
Riso gr 90 Pomodorini (tagliati a pezzi) gr 70 Acciughe (Alici) (sotto olio scolati e tritati) n. 2 1/2 Cipolla Brodo vegetale q.b. Prezzemolo (tritato) q.b. Basilico (spezzettato) q.b. Vino Bianco gr. 25 Olio gr 10		Tagliatelle gr 100 Funghi gr 50 Aromi q.b. Panna gr 20 Pancetta gr 10 Olio gr 10	
Le Scaloppine al limone: Kcal 298	298	Frittata di patate: Kcal 369	320
Fettina di vitello gr 150 succo di limone cl 10 Prezzemolo q.b. Sale q.b. Farina gr 10 Olio gr 10		patate gr 120 formaggio gr 40 uova gr 40 farina gr 20 Olio gr 10 uova gr 40	
Insalata mista con mais: Kcal 168	168	Carote in agro dolce: Kcal 145	145
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Pomodoro gr 30 Mais gr 30 Olio gr 5		Carote gr 150 Olio gr 10 Aceto di vino gr 10 Odori q.b.	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	1035	CENA Kcal	1050
Vellutata di lenticchie: Kcal 387	387	Risotto di zucca: Kcal 390	390
lenticchie gr 200 Pomodoro gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5		Riso gr 60 Zucca gr 80 Pancetta gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Sgombro: Kcal 310	310	Parmigiana bianca di zucchine: Kcal 320	320
Sgombro gr 180 Limone q.b. Olio gr 10		Zucchine gr 150 Uova gr 40 Formaggio gr 40 Farina gr 10 Prezzemolo q.b. Olio gr 10	
Cicoria all'olio: Kcal 68	68	Bietola al burro: Kcal 70	70
Cicoria gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Bietola gr 150 Burro gr 10	
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. 3 MENU' INVERNALE			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2724		2741
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	1226	PRANZO Kcal	1231
Risotto pesce spada e melanzane: Kcal 517	517	Lasagna prosciutto e mozzarella: Kcal 484	484
Riso gr 90 Pesce spada gr 70 Melanzane gr 70 1/2 Cipolla 1/2 Spicchio d'aglio Sale q.b. Basilico q.b. Olio gr 10		Lasagna gr 80 Aromi q.b. Prosciutto gr 50 Parmigiano gr 10 Mozzarella gr 50 Latte A.D. gr 80 Farina gr 20 Burro gr 20 Olio gr 10	
Lombo di suino alla boscaiola Kcal 259	259	Orata al cartoccio con patate, pomodorini e olive: Kcal 401	401
Lonza gr 150 Funghi secchi gr 20 Aromi q.b. Funghi secchi gr 20		Orata gr 180 Patate, pomodorini gr 80 Olive gr 20 Olio gr 10 Aromi q.b.	
Spinaci all'aglio: Kcal 180	180	Peperonata: kcal 76	76
Spinaci gr 150 Olio gr 10 Aglio gr 10		peperoni gr 100 Olio gr 10 Cipolla gr 25 Pomodori gr 50	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	998	CENA Kcal	1010
Vellutata di broccoli e peperoncino: Kcal 315	315	Pasta alla norcina (salsiccia e panna): Kcal 386	386
Broccoli gr 100 Peperoncino q.b. Pomodori gr. 10 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Salsiccia gr. 40 Panna gr 20 Pomodoro gr. 40 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 5	
Prosciutto: Kcal 268	268	Seppie con piselli: Kcal 289	289
Prosciutto cotto senza lattosio gr 125		Seppie gr 180 Piselli gr 100 Pomodoro gr 40 Aromi q.b. Olio gr 5	
Broccoli saltati: Kcal 145	145	Pomodori e radicchio: Kcal 65	65
Broccoli gr 200 Olio gr 10		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. 3 MENU' INVERNALE			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2670		2699
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	1247	PRANZO Kcal	1255
Zuppa di ceci e salsiccia: Kcal 463	463	Pasta al salmone: Kcal 495	495
Ceci gr 200 Salsiccia gr 50 Pomodoro gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 90 Salmone gr 60 Olio gr 10	
Spezzatino di manzo con piselli: Kcal 319	319	Salmone in crosta: Kcal 420	420
Manzo gr 150 Piselli gr. 100 Vino q.b. Aromi q.b. Olio gr 5		Salmone gr 180 Pangrattato gr 20 Farina gr 20 Spezie q.b. Olio gr 5	
Fagioli e cipolla: Kcal 195	195	Cavoletti di Bruxelles al vapore: Kcal 70	70
Fagioli gr 100 Cipolla gr 40 Peperoncino q.b. Olio gr 10		Cavoletti di bruxelles gr 100 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	923	CENA Kcal	944
Vellutata di carote: Kcal 328	328	Pasta piselli e pancetta: Kcal 344	344
Carote gr 150 Pomodoro gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Piselli gr 50 Pomodoro gr 10 Pancetta gr 20 Parmigiano gr 10 Olio gr 5	
Merluzzo prezzemolato: Kcal 260	260	Hamburger vegano: Kcal 270	270
Merluzzo gr 180 Olive gr 40 Pomodorini gr 50 Olio gr 5		Hamburger vegano gr 200 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Carciofi al vapore: Kcal 65	65	Radicchio al forno: Kcal 60	60
Carciofi gr 150 Olio gr 5		Radicchio gr. 100 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. 3 MENU' INVERNALE			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2699		2821
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	1329	PRANZO Kcal	1416
Grano saraceno tonno e zucchine: Kcal 357	357	Pasta al forno con broccoli, pancetta e scamorza: Kcal 421	421
Grano saraceno gr 90 Tonno gr 60 Zucchine gr 60 Aromi q.b. Limone q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Broccoli gr 50 Pancetta gr 20 Scamorza gr 40 Olio gr 10	
Petto di pollo ai funghi: Kcal 257	257	Filetto di merluzzo gratinato o al forno: Kcal 350	350
Pollo gr 150 Funghi gr 70 Aromi q.b. Olio gr 5		Sgombro gr 180 Burro gr 10 Farina gr 10 Pan grattato q.b. Aromi q.b.	
Broccoli saltati: Kcal 145	145	Verza al vapore: Kcal 75	75
Broccoli gr 200 Olio gr 10		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	870	CENA Kcal	905
Minestrone con asparagi e cubetti di prosciutto: Kcal 337	337	Spaghetti aglio olio e peperoncino: Kcal 270	270
Riso gr 80 Asparagi gr 50 Prosciutto cotto (senza lattosio) gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Aglio q.b. Peperoncino q.b. Olio gr 5	
Coniglio arrosto: Kcal 195	195	Polpette di verdure: Kcal 290	290
Coniglio gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Verdure (spinaci e bietole) gr 150 Uova gr 50 Parmigiano gr 30 Farina gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Finocchi prezzemolati: Kcal 68	68	Fagiolini prezzemolati: Kcal 75	75
Finocchi gr 150 Prezzemolo ed aglio q.b. Olio gr 5		Fagiolini 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. 3 MENU' INVERNALE			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2690		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 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	1190	PRANZO Kcal	1133
Pasta alla pescatora: Kcal 425	425	Pasta alla gricia: Kcal 428	428
Riso gr 90 Pomodoro gr 80 Aglio q.b. Misto mare gr 80 Aromi q.b.		Pasta gr 80 Pecorino gr 30 Noce moscata e pepe q.b. Aromi q.b. Olio gr 10	
Salmone al forno con limone: Kcal 350	350	Hamburger di manzo: Kcal 355	355
Salmone gr 180 Limone q.b. Prezzemolo tritato q.b. Olio q.b.		Hamburger gr 220 Aromi q.b. Olio gr 10	
Patate al forno: Kcal 145	145	Rucola e ceci: Kcal 80	80
Patate gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Rucola gr 100 Ceci gr 30 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1000	CENA Kcal	1095
Vellutata di cavolfiore: Kcal 326	326	Rigatoni alla mediterranea (con acciughe): Kcal 365	365
Cavolfiore gr 150 Patata gr 100 Brodo gr 100 Cipolla gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10		Rigatoni gr 80 Acciughe gr 40 Pomodoro gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Salsiccia al vapore: Kcal 339	339	Omelettes con fontina: Kcal 392	392
Salsiccia gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.		Uova gr 80 Fontina gr 50 Olio gr 10	
Insalata di pomodori: Kcal 65	65	Funghi trifolati: Kcal 68	68
Pomodori gr 150 Olio e limone q.b.		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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 3 MENU' INVERNALE			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2643		2742
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/cioccolata 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	1103	PRANZO Kcal	1153
Riso venere con broccoli e frutti di mare: Kcal 368	368	Tortellini panna e prosciutto: Kcal 438	438
Riso venere gr 100 Broccoli gr 60 Frutti di mare gr 80 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 10		Tortellini gr 80 Parmigiano gr 10 Prociutto cotto (senza lattosio) gr 40 Panna gr 30 Latte A.D. gr 15 Olio gr 10	
Pollo alla cacciatore: Kcal 345	345	Verdesca al forno panata con pistacchi: Kcal 347	347
1/4 di Pollo Cipolla gr 20 Pomodoro gr 100 Sedano gr 20 Carote gr 20 Prezzemolo q.b. Sale q.b. Pepe q.b. Olio gr 10		Verdesca gr 180 Pan grattato gr 20 Pistacchi gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5	
Melanzane al funghetto: kcal 120	120	Lenticchie in umido: Kcal 98	98
Melanzane gr 150 Olio gr 5		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	1040	CENA Kcal	1089
Zuppa di cavolo nero: Kcal 305	305	Orecchiette alle cime di rapa e acciughe: Kcal 311	311
Cavolo nero gr 100 Fagioli gr 60 Pomodori gr. 40 Aromi q.b. Olio gr 10		Orecchiette gr 80 Cima di rapa gr 80 Acciuga gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Sgombro al forno: Kcal 345	345	Pizza margherita: Kcal 418	418
Sgombro gr 180 Pomodorini gr 60 Olive nere gr 10 Sale q.b. Timo q.b. Olio gr 10		Pizza gr. 150 Mozzarella gr. 50 Pomodoro gr 10	
Ceci sabbiosi: Kcal 120	120	Piselli al burro: Kcal 90	90
Ceci gr 120 Pan grattato di farina di mais q.b. Olio gr 5		Piselli gr 100 Burro gr 5	
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. 3 MENU' INVERNALE			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2682		2701
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	1297	PRANZO Kcal	1413
Risotto carciofi e vongole: Kcal 305	305	Gnocchi alla parigina (con besciamella e prosciutto): Kcal 445	445
Riso gr 80 Carciofi gr 60 Vongole gr 50 Aromi q.b. Brodo di carne gr 50		Gnocchi gr 90 Prociutto gr 60 Latte gr 60 Burro gr 20 Parmigiano gr 30 Farina gr 20 Noce moscata q.b.	
Scaloppina di manzo al vino bianco e olive: Kcal 324	324	Spigola all'acqua pazza: Kcal 343	343
Manzo gr 150 Olive gr 30 Vino bianco 125 ml Olio gr 10 Olio e limone gr 10		Spigola gr 180 Pomodorini gr 60 Capperi gr 20 Olive gr 20 Aromi q.b. Olio e limone gr 10	
Insalata di fagioli neri: Kcal 98	98	Finocchi al vapore: Kcal 55	55
Fagioli neri gr 50 Insalata riccia gr 100 Olio gr 5		finocchi 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	885	CENA Kcal	788
Zuppa di ceci e zucca: Kcal 310	310	Riso alla cantonese: Kcal 243	243
Ceci e zucca gr 180 Pomodoro gr. 40 Olio gr 5		Riso gr 80 Piselli gr 20 Prosciutto cotto sgrassato gr 30 Uova gr 40 Aromi q.b. Olio gr 5	
Filetto di baccalà in umido: Kcal 225	225	Polpettine al pomodoro: Kcal 220	220
Filetto di baccalà gr. 180 Olive q.b. Olio gr 5		Pollo gr 150 Pomodoro gr 60 Parmigiano gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5	
Cavolo nero stufato: Kcal 80	80	Pomodori gratinati al forno: Kcal 55	55
Cavolo nero gr 150 Brodo vegetale q.b. Olio gr 5		Pomodori gr 80 Pan grattato q.b. Aglio 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.