

SETTIMANA N. 4 MENU' ESTIVA			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2708		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 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	1275	PRANZO Kcal	1229
Insalata di Grano saraceno: Kcal 380	380	Tagliatelle alla matriciana: Kcal 424	424
Grano Saraceno gr 100 Verdure (zucchine, peperoni, sedano) gr 100 Pollo gr 50 Olio gr 5 Limone q.b. Pepe q.b. Origano q.b.		Tagliatelle gr 80 Guanciale gr 30 Passata di pomodoro gr 10 Olio gr 10 Panna gr 20 Parmigiano gr 10 Aglio e peperoncino q.b.	
Baccalà in crosta di patate al forno: Kcal 425	425	Bocconcini di pollo alla birra: Kcal 437	437
Baccalà gr 180 Olio gr 5 Patate gr 70		Pollo gr 150 Birra chiara ml 100 1/2 Cipolla bianca Olio gr 10 Farina gr 10 Rosmarino e aglio q.b.	
Peperoni alla siciliana Kcal 200	200	Lenticchie in umido: Kcal 98	98
Peperoni misti gr 60 Cipolle rosse q.b. Aromi q.b. Olio q.b.		Lenicchie gr 100 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	933	SERA Kcal	995
Vellutata di legumi: Kcal 260	260	Pasta zucca e salsiccia: Kcal 340	340
Ceci, fagioli e lenticchie gr 100 Pomodoro gr. 50 Cipolla gr 30 Aromi q.b. Carota gr 10 Olio gr 5		Paccheri gr 80 Cipolla gr 10 Salsiccia gr 30 Zucca gr 100 Sedano gr 5 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Seppie ripiene al forno: Kcal 280	280	Uova e salame: Kcal 330	330
Seppie gr 180 Pan grattato di grano saraceno/farina di mais gr 30 Capperi q.b. Vino bianco ml 125 Aglio e prezzemolo q.b.		Uova sode n.2 Salame nostrano gr 50	
Fagiolini stufati: Kcal 123	123	Finocchi al vapore: Kcal 55	55
Fagiolini gr 200 Olio gr 5		Finocchi 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. 4 MENU' ESTIVA			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2701		2703
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	1171	PRANZO Kcal	1168
Risotto ai carciofi: Kcal 345	345	Penne vongole e zucchine: Kcal 338	338
Riso gr 90 Carciofi gr 80 Cipolla gr 20 Olio gr 10		Penne gr 80 Vongole gr 50 Zucchine gr 80 Olio gr 10 Aglio e prezzemolo q.b.	
Falafel: Kcal 388	388	Sfornato alici e patate: Kcal 390	390
Ceci gr 100 Cipolla gr 20 Prezzemolo q.b. Coriandolo cumino q.b. Farina di ceci gr 80 Olio gr 10		Alici gr 180 Uova gr 80 Patate gr 100 Parmigiano gr 20 Olio gr 10 Aglio e prezzemolo q.b.	
Insalata mista con mais: Kcal 168	168	Crema di fagioli cannellini: Kcal 170	170
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Mais gr 30 Olio gr 10		Cannellini gr 150 Burro gr 10 Latte a.d. gr 40	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	1030	SERA Kcal	1035
Risotto all'ortolana: Kcal 325	325	Pasta ricotta e pomodorini: Kcal 317	317
Riso gr 80 Carota gr 50 Zucchine gr 50 Melanzane gr 50 Sedano gr 25 Brodo vegetale q.b. Basilico e prezzemolo q.b. Sale e pepe q.b. Olio gr. 10		Pasta gr 80 Aglio q.b. Pomodorini gr 70 Ricotta gr 50 Aromi q.b. Olio gr 10	
Straccetti di manzo all'agro: Kcal 291	291	Prosciutto cotto ed emmental: Kcal 380	380
Straccetti di manzo gr 150 Olio gr 5 1/2 limone Aglio e prezzemolo q.b. Spezie q.b.		Prosciutto cotto gr 100 Emmental gr 50	
Carote prezzemolate: Kcal 144	144	Funghi trifolati: Kcal 68	68
Carote gr 150 Olio gr 5 Prezzemolo q.b.		Funghi gr 150 Olio gr 5 Prezzemolo 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 4 MENU' ESTIVA			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2700		2722
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	1313	PRANZO Kcal	1175
Risotto alla pescatora: Kcal 409	409	Paccheri salsiccia e friarelli: Kcal 5055	475
Riso gr 90 Totani, gamberi, molluschi gr 100 Aglio q.b. Prezzemolo q.b. Olio gr 10		Paccheri gr 90 Salsiccia gr 50 Friarelli gr 100 Olio gr 10 Parmigiano gr 20	
Spiedini di maiale e peperoni: Kcal 350	350	Tonno all'aceto balsamico e sesamo: Kcal 280	280
Bocconcini di maiale gr 150 Peperoni gr 100 Guanciale gr 10		Tonno gr 180 Olio gr 10 Aceto balsamico gr 10 Semi di sesamo gr 10 Aglio q.b.	
Patate prezzemolate: Kcal 284	284	Fagioli e cipolla: Kcal 150	150
Patate gr 180 Olio gr 10 Prezzemolo q.b.		Fagioli gr 60 Cipolle gr 10 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	887	SERA Kcal	1047
Insalata di riso: Kcal 299	299	Ravioli all'orata: Kcal 370	370
Riso gr 80 Verdure (zucchine, peperoni, sedano) gr 100 Pollo gr 50 Olio gr 5 Limone, pepe e origano q.b.		Ravioli di ricotta gr 200 Orata sfilettata gr 80 Olio gr 10 Aglio e prezzemolo q.b.	
Pollo in salsa guacamole: Kcal 250	250	Caprese: Kcal 262	262
Straccetti di pollo gr 150 Olio gr 5 1/2 Avocado 1/2 Lime 1 Spicchio di aglio Cipolla e peperoni gr 100		Mozzarella gr 125 Pomodoro gr 50	
Radicchio: Kcal 68	68	Broccoli saltati: Kcal 145	145
Radicchio gr 100 Pomodoro gr 30 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 monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 4 MENU' ESTIVA			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2725		2842
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	1390	PRANZO Kcal	1462
Riso cozze e fagioli: Kcal 405	405	Crespelle ricotta e spinaci: Kcal 537	537
Riso gr 80 Cozze gr 70 Fagioli gr 60 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Farina gr 50 Latte gr 80 Ricotta gr 50 Spinaci gr 100 Uova gr 50 Parmigiano gr 20 Burro gr 10	
Merluzzo alla pizzaiola: Kcal 350	350	Insalatona alle noci: Kcal 300	300
Merluzzo gr 180 Capperi gr 20 Olive nere denocciolate gr 30 Olio gr 10 Aglio, origano e pepe q.b.		Noci gr 20 Radicchio gr 100 Olive nere gr 30 Mozzarella gr 50 Olio gr 10	
Pomodori e radicchio: Kcal 65	65	Verdure crude: Kcal 55	55
Pomodori gr 150 Radicchio gr 50 Olio q.b.		Lattuga gr 100 Olio gr 5 Cetriolo gr 50	
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	835	SERA Kcal	880
Grano saraceno alle olive e speck: Kcal 285	285	Spaghetti aglio olio e peperoncino: Kcal 270	270
Grano saraceno gr 80 Pomodori gr 40 Olive gr 30 Speck gr 30 Olio gr 5		Pasta gr 80 Aglio q.b. Peperoncino q.b. Olio gr 5	
Nasello agli agrumi: Kcal 200	200	Frittata di bietola: Kcal 280	280
Nasello gr 180 Zucchine gr 50 1/2 Limone 1/2 Arancia Prezzemolo e aglio q.b.		Bietola gr 100 Olio gr 5 Uova gr 40 Formaggio gr 10 Farina gr 20	
Rucola e ceci: Kcal 80	80	Carciofi in pinimonio: Kcal 60	60
Rucola gr 100 Ceci gr 30 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	

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. 4 MENU' ESTIVA			
VENERDI'			
	2701		2755
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	1205	PRANZO Kcal	1227
Risotto con frutti di mare: Kcal 455	455	Pasta cacio e pepe: Kcal 462	462
Riso gr 80 Gamberi, cozze, seppie gr 80 Pomodori gr 40 Olio gr 10 Prezzemolo ed aglio q.b.		Pasta gr 80 Pecorino gr 30 Parmigiano gr 20 Burro gr 10 Olio gr 10	
Dentice al forno con olive e patate: Kcal 410	410	Manzo alla salsa verde: Kcal 415	415
Filetto al dentice gr 180 Rosmarino ed aglio q.b. Olive gr 30 Patate gr 100 Olio gr 10		Girello di manzo gr 140 Cipolla, carota e sedano gr 20 Vino bianco ml 40 Salsa verde gr 50 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10	
Agretti al limone: kcal 70	70	Finocchio alla Julienne: Kcal 80	80
Agretti gr 150 Olio gr 10 Limone q.b.		Finocchi gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	996	SERA Kcal	1028
Velluata piselli e gamberi ubriachi: Kcal 345	345	Paccheri agli scampi: Kcal 355	355
Piselli gr 100 Brodo vegetale q.b. Cipolla e carota gr 30 Gamberi gr 30 Olio gr 5		Paccheri gr 80 Scampi gr 40 Panna gr 30 Prezzemolo ed aglio q.b. Olio gr 5	
Spezzatino di legumi: Kcal 316	316	Salmone al cartoccio con verdure: Kcal 338	338
Manzo gr 150 Fagioli gr 30 Ceci gr 30 Cetrioli gr 30 Brodo vegetale q.b.		Filetto di salmone gr 180 Zucchine gr 60 Olive gr 20 Capperi gr 20 Pomodoro gr 60 Erbe aromatiche q.b. Limone q.b. Olio gr 10	
Insalata di pomodori: Kcal 65	65	Cicoria al vapore: Kcal 65	65
Pomodori gr 150 Olio e limone q.b.		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. 4 MENU' ESTIVA			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2700		2720
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	1178	PRANZO Kcal	1212
Riso tonno e piselli: Kcal 470	470	Pasta al ragù bianco: Kcal 514	514
Riso gr 80 Piselli gr 50 Tonno gr 50 Aglio e prezzemolo q.b. Olio gr 10		Pasta gr 90 Carne tritata mista gr 70 Aromi q.b. Aglio e prezzemolo q.b. Olio gr 10	
Merluzzo al forno con pomodorini e cipolla: Kcal 315	315	Maiale alle mandorle: Kcal 318	318
Filetto di merluzzo gr 180 Pomodorini gr 40 Cipolla rossa gr 30 Sale e pepe q.b. Vino bianco ml 125 Olio gr 10		Maiale gr 150 Mandorle gr 15 Brodo vegetale q.b. Olio gr 5	
Fagiolini stufati: Kcal 123	123	Pomodori ed insalata riccia: Kcal 110	110
Fagiolini gr 200 Olio gr 5 Aromi q.b.		Pomodori gr 60 Insalata gr 80 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	1022	SERA Kcal	1008
Risotto ai broccoli e salsiccia: Kcal 459	459	Rigatoni alla mediterranea (con acciughe): Kcal 365	365
Riso gr 90 Broccoli gr 80 Olio gr 10 Salsiccia gr 30		Rigatoni gr 80 Acciughe gr 40 Aromi q.b. Pomodoro gr 20 Olio gr 10	
Arista di maiale: Kcal 225	225	Salmone alle zucchine al forno: Kcal 278	278
Maiale gr 140 Aromi q.b. Olio q.b.		Salmone gr 180 Zucchine gr 70 Aglio e prezzemolo q.b. Pane grattugiato gr 20 Olio gr 5	
Insalata: Kcal 68	68	Broccoli al vapore: Kcal 95	95
Insalata gr 100 Carote gr 30 Olio gr 5		Broccoli 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. 4 MENU' ESTIVA			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2718		2693
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			500
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	1259	PRANZO Kcal	1270
Risotto alla salsiccia: Kcal 395	395	Pasta gratinata al sugo rosa: Kcal 410	410
Riso carnaroli gr 80 Salsiccia gr 60 Brodo di carne q.b. Vino bianco gr 10 1/2 Scalogno Pepe nero q.b. Olio q.b.		Pasta gr 80 Latte gr 40 Pomodoro gr 80 Burro gr 20 Farina gr 20 Noce moscata q.b. Parmigiano gr 30 Olio gr 10	
Nasello al forno: Kcal 234	234	Hamburger di tacchino con salsa di formaggio light: Kcal 235	235
Nasello gr 180 Olio gr 10 Aromi q.b.		Hamburger di maiale gr 150 Latte gr 20 Formaggio light gr 20 Aglio e prezzemolo q.b.	
Carciofi in pinzimonio: Kcal 60	60	Verdure crude: Kcal 55	55
Carciofi gr 100 Olio e limone q.b.		Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 Olio gr 10	
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	959	SERA Kcal	923
Riso e lenticchie: Kcal 405	405	Maccheroni al porro: Kcal 326	326
Riso gr 50 Lenticchie gr 50 Pomodorini gr 25 Aglio, prezzemolo e sale q.b. Olio gr 10		Maccheroni gr 100 Porro gr 80 Parmigiano gr 20 Olio gr 10	
Merluzzo in umido: Kcal 216	216	Caprese: Kcal 262	262
Merluzzo gr 180 Olio gr 10 Aromi		Mozzarella gr 125 Pomodoro gr 50	
Finocchi prezzemolati: Kcal 68	68	Carote al vapore: kcal 65	65
Finocchi gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Carote gr 150 Olio e limone q.b.	
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.