

SETTIMANA N. 4 MENU' INVERNALE			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2700		2706
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	1238	PRANZO Kcal	1193
Risotto al Pomodoro: Kcal 330	436	Tagliatelle pesto e gamberetti: Kcal 480	480
Riso gr 90 Passata di Pomodoro gr 80 1/2 Cipolla Basilico q.b. Brodo vegetale gr 200 Sale q.b. Olio gr 10		Tagliatelle gr 80 Aromi q.b. Pesto gr 60 Gamberetti gr 60 Olio gr 5	
Pollo arrosto: kcal 292	292	Parmigiana di melanzane: Kcal 320	320
Pollo gr 150 Pomodoro gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5		Melanzane gr 100 Pomodoro gr 20 Mozzarella gr 30 Farina gr 10 Olio gr 5	
Ceci al lardo e timo: Kcal 240	240	Fagiolini stufati: Kcal 123	123
Ceci gr 120 Lardo gr 10 Timo q.b.		Fagiolini gr 200 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	962	CENA Kcal	1013
Risotto allo zafferano e speck: Kcal 379	379	Fusilli con melanzane, zucchine e ricotta: kcal 396	396
Riso gr 90 Speck gr 40 Zafferano gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Fusilli gr 90 Melanzane gr 50 Zucchine gr 50 Ricotta gr 30 Cipolla e pomodoro gr 40	
Coniglio alla cacciatora: Kcal 245	245	Uova sode e maionese: kcal 267	267
Coniglio gr 150 Patate gr 50 Olive gr 30 Pomodoro gr 50 Aromi q.b.		Uova n. 2 Maionese gr 30	
Insalata: Kcal 68	68	Rucola e ceci: Kcal 80	80
Insalata gr 100 Carote gr 30 Olio gr 5		Rucola gr 100 Ceci gr 30 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' INVERNALE			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2701		2785
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	1214	PRANZO Kcal	1219
Vellutata di pomodoro: kcal 398	398	Tagliatelle al cinghiale: kcal 412	412
Pomodoro gr 160 Patata gr 80 Aromi q.b. Olio gr 10		Tagliatelle gr 80 Cinghiale gr 40 Passato di pomodoro gr 100 Parmigiano gr 10 Cipolla e caerota gr 20 Vino rosso 125 q.b. Aromi q.b. Olio gr 10	
Filetto di sogliola panata: kcal 401	401	Peperoni ripieni in agrodolce: kcal 327	327
Filetto di sogliola gr 180 Farina di mais gr 20 Olive gr 20 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 10		Peperoni gr 200 Ricotta gr 65 Prezzemolo e aglio q.b. Farina di mais gr 20 Aceto di vino gr 10 Olio gr 10	
Broccoli saltati: Kcal 145	145	Patate al forno: Kcal 210	210
Broccoli gr 200 Olio gr 10		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	987	CENA Kcal	1066
Zuppa di lenticchie: kcal 330	330	Pasta zucca e salsiccia: kcal 337	337
Lenticchie gr 100 Patate gr 150 Pomodori gr. 20 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Salsiccia gr. 40 Zucca gr 30 Pomodoro gr. 30 Parmigiano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 5	
Maiale all'arancia: Kcal 302	302	Stracchino e rucola: Kcal 389	389
Carne di maiale gr 150 Arancia gr 30 Spezie q.b. Olio gr 10		Stracchino gr 150 Rucola gr 100 Olio gr 5	
Melanzane e pomodori al forno: Kcal 85	85	Peperonata: Kcal 70	70
Melanzane gr 100 Pomodorini gr 50 Olio gr 5		Peperoni gr 100 Olio gr. 5 Aromi 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' INVERNALE			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2691		2762
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 crosticina 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	1153	PRANZO Kcal	1157
Zuppa del casale: Kcal 393	393	Pasta e ceci: Kcal 459	459
Cipolla gr 50 Patate gr 50 Carot6 gr 50 Salsiccia sbriciolata gr 50 Olio gr 10		Pasta gr 50 Ceci gr 80 Aromi q.b. Olio gr 10	
Trota salmonata al forno con patate: kcal 420	420	Polpettone farcito: kcal 360	360
Filetto di Trota salmonata gr 180 Patate gr 80 Spezie q.b. Olio gr 10		Carne di Maiale gr 140 Parmigiano gr 30 Uova gr 50 Spinaci gr 50 Olio gr 10	
Cicoria al vapore Kcal 70	70	Erbetta al burro: Kcal 68	68
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Erbetta gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1038	CENA Kcal	1105
Risotto spinaci e prociutto cotto: kcal 334	334	Tortellini con ragù alla bolognese: kcal 410	410
Riso gr 80 Spinaci gr 50 Prosciutto cotto (senza lattosio) gr 40 Olio q.b.		Tortellini al prosciutto gr 80 Cipolla gr 10 Manzo gr 50 Pomodori (salsa) gr 70 Pomodori (concentrato) gr 15 Carote gr 10 Sedano gr 10 Pancetta gr 30 Sale e pepoe q.b. Olio q.b.	
Baccalà al pomodoro capperi e olive: kcal 374	374	Prociutto cotto e caciotta: kcal 345	345
Baccalà gr 200 Pomodorini gr 200 Olive gr 15 Capperi gr 10 Prezzemolo q.b. Sale e pepe q.b. Olio gr 10		Prociutto cotto (senza lattosio) gr 60 Caciotta gr 60	
Radicchio al forno: Kcal 60	60	Cavolo nero stufato: Kcal 80	80
Radicchio gr. 100 Olio e limone q.b.		Cavolo nero gr 150 Olio gr 5 Brodo vegetale 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' INVERNALE			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2715		2862
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	1294	PRANZO Kcal	1400
Riso e piselli: Kcal 400	342	Cappellacci di zucca al ragù: kcal 391	391
Riso gr 60 Piselli gr 40 Brodo vegetale q.b. Speck gr 40 Aromi q.b. Olio gr 10		Cappellacci di zucca gr 80 Ragù di carne gr 80	
Cosce di pollo al forno: kcal 237	237	Pesce spada inpanato: kcal 374	374
Cosce di Pollo gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Pesce spada gr 180 Pane grattugiato gr 30 Uovo gr 50 Aromi q.b. Olio gr 10	
Carote in agro dolce: Kcal 145	145	Cetrioli a rondelle: Kcal 65	65
Carote gr 150 Aceto di vino gr 10 Odori q.b. Olio gr 10		Cetrioli gr 150 Olio 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	921	CENA Kcal	962
Zuppa di verdura miste: Kcal 333	333	Spaghetti ubriachi: kcal 337	337
Aromi q.b. Verdure miste gr. 80 Pomodoro gr. 40 Olio gr 20		Spaghetti gr 80 Vino rosso 125 ml Aromi q.b. Olio gr 10	
Spiedini di pollo e verdure: kcal 195	195	Polpette di Zucchini e patate: 290	290
Boccoccini di pollo gr 150 Peperone, zucchine, melanzane gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Zucchine gr 150 Patate gr 150 Farina gr 20 Uova gr 50 Erba cipollina q.b. Aromi q.b. Olio gr 10	
Insalata mista: Kcal 123	123	Verdure miste: Kcal 65	65
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Zucchinie gr 60 Melanzane gr 60 Peperoni gr 60 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 4 MENU' INVERNALE			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2700		2721
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	1221	PRANZO Kcal	1199
Risotto alla crema di patate con ragù di seppie: kcal 413	413	Pasta fagioli e salsiccia: kcal 417	417
Riso gr 80 Seppie gr 80 Patate gr 50 Vino bianco q.b. Scorza di limone da grattugiare q.b. Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Fagioli gr 40 Salsiccia gr 30 Aromi q.b. Olio gr 10	
Salmone al cartoccio con porri: Kcal 370	370	Brasato al vino rosso con piselli: kcal 392	392
Salmone gr 180 Farina di mais gr 10 Porri gr 60 Olive gr 30 Olio gr 10		Brasato gr 150 Piselli gr 100 Vino rosso 250 ml	
Insalata mista con mais: Kcal 168	168	Pomodori all'origano: Kcal 120	120
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Pomodoro gr 30 Mais gr 30 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	979	CENA Kcal	1022
Vellutata di broccoli: kcal 330	330	Fusilli pesce spada e zucchine: kcal 350	350
Broccoli gr 150 Patata gr 50 Brodo gr 100 Cipolla gr 20 Aromi q.b. Olio gr 5		Fusilli gr 80 Pesce spada gr 60 Zucchine gr 60 Aromi q.b. Olio gr 10	
Cernia al forno: kcal 269	269	Maiale all'arancia: Kcal 282	282
Cernia gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Carne di maiale gr 150 Arancia gr 30 Spezie q.b. Olio gr 10	
cavoletti di bruxelles al vapore: kca 110	110	Cannellini al prosciutto cotto: Kcal 120	120
Cavoletti gr 100 Olio e limone q.b.		Cannellini gr 100 Prosciutto cotto gr 10 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' INVERNALE			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2687		2743
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	1164	PRANZO Kcal	1202
Zuppa di fagioli rossi: kcal 358	358	Lasagne verdi pasticciate: kcal 412	412
Fagioli rossi gr 100 Patata gr 50 Pomodori gr. 30 Aromi q.b. Olio gr 10		Lasagne verdi gr 80 Parmigiano gr 10 Panna gr 20 Ragù di carne gr 60	
Rombo al forno: kcal 380	380	Parmigiana bianca di zucchine: kcal 450	450
Rombo gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Zucchine gr 200 Farina gr 300 Uova gr 40 Fontina gr 50	
Piselli al vapore: Kcal 156	156	Rucola al limone: kcal 70	70
Piselli gr 150 Olio gr 10		Rucola gr 100 Limone q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1023	CENA Kcal	1041
Fagiolata: Kcal 310	310	Mezze penne al ragù di spigola: kcal 318	318
Fagioli borlotti gr 100 Salsiccia gr 30 Carote e cipolla gr 30 Aromi q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Spigola gr 60 Passata di pomodoro gr 100 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 10	
Pollo alla cacciatora: Kcal 345	345	Torta salata di verdure: Kcal 355	355
Pollo gr 140 Olive gr 30 Pomodoro gr 60 Patate gr 60 Aromi q.b. Olio gr 5		Farina gr 100 Burro gr 20 Uova gr 80 Parmigiano gr 30 Bietole, cicoria, ciopolle e carote q.b.	
Rape saporite: Kcal 98	98	Finocchi al burro: Kcal 98	98
Rape gr 150 Aglio q.b. Olio gr 5		Finocchi 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. 4 MENU' INVERNALE			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2703		2764
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	1405	PRANZO Kcal	1338
Grano saraceno con broccoli: kcal 399	399	Tagliatelle al pesto di noci: kcal 350	350
Grano saraceno gr 65 Broccoli verdi gr 65 Sale fino q.v. Aglio q.b. Olio gr 10		Tagliatelle gr 100 Pesto di noci gr 80 Grana gr 10	
Scaloppina di manzo al vino bianco e olive: Kcal 338	338	Spigola all'acqua pazza: Kcal 343	343
Manzo gr 150 Olive gr 30 Vino bianco 125 ml Olio gr 10		Spigola gr 180 Pomodorini gr 60 Capperi gr 20 Olive gr 20 Aromi q.b. Olio e limone q.b.	
Lenticchie in umido: Kcal 98	98	Verza al vapore: Kcal 75	75
lenticchie gr 100 Aromi q.b. 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	798	CENA Kcal	926
Passato verde: kcal 253	253	Spaghetti aglio, olio, peperoncino e alici: kcal 309	309
Spinaci gr 90 Bietola gr 90 Patata gr 90 Aromi q.b. Olio gr 10		Spaghetti gr 80 Peperoncino e aglio q.b. Alici gr 20 Olio gr 20	
Triglie in umido: Kcal 205	205	Ricotta mista: Kcal 292	292
Trigle gr 180 Pomodorini gr 20 Olio gr 5		Ricotta gr 200	
Bietola all'olio: Kcal 70	70	Verdure crude: Kcal 55	55
Bietola gr 150 Olio gr 5		Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 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.