

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO SETTIMANA N. 2			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2735		2840
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 crostina 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 1235	1235	PRANZO Kcal 1310	1310
Zuppa di grano e lenticchie: Kcal 480	480	Ravioli di mare con pesto di rucola: Kcal 520	520
Grano saraceno gr 50 Lenticchie gr 30 Carote gr 50 Olio gr 10		Ravioli di mare gr 120 Rucola gr 30 Parmigiano gr 10 Olio gr 5 Acqua di cottura Limone	
Arista di maiale al forno in crosta di patate: Kcal 410	410	Frittata di spinaci e patate: Kcal 450	450
Arista di maiale gr 150 Patate gr 100 Olio gr 10		Uova gr 140 Patate gr 100 Spinaci gr 80 Parmigiano gr 10 Olio gr 10	
Spinaci con aglio e olio: Kcal 75	75	Radicchio al vapore: Kcal 70	70
Spinaci gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.		Radicchio gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 1000	1000	CENA Kcal 1030	1030
Risotto funghi e zafferano: Kcal 400	400	Pasta al forno con broccoli e crema di formaggio: Kcal 350	430
Riso gr 70 Funghi gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Zafferano q.b.		Pasta gr 80 Broccoli gr 100 Formaggio light gr 30 Parmigiano gr 5 Olio gr 5	
Straccetti di tacchino al limone: Kcal 245	245	Filetto di orata in crosta di zucchine: Kcal 260	260
Tacchino gr 150 Olio gr 5 Limone		Orata gr 180 Zucchine gr 100 Pangrattato gr 10 Olio gr 5 Erbe aromatiche q.b.	
Verza stufata: Kcal 85	85	Cicoria al vapore: Kcal 70	70
Verza gr 150 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO

SETTIMANA N. 2

MARTEDI'

RAZIONE ORDINARIA	2788		2655
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 1298	1298	PRANZO Kcal 1145	1145
Pasta al pesto di zucchini e mandorle: Kcal 460	460	Grano saraceno di mare: Kcal 475	475
Pasta gr 80 Zucchini gr 150 Mandorle gr 10 Parmigiano gr 10 Olio gr 5		Grano saraceno gr 80 Misto mare gr 100 Verdure miste gr 100 Olio gr 10	
Tortino di formaggio e verdure grigliate: Kcal 470	470	Merluzzo al vapore con salsa di pomodoro e olive: Kcal 280	280
Scamorza o provola gr 100 Verdure miste gr 200 Parmigiano gr 10 Olio gr 5		Merluzzo gr 180 Pomodori gr 100 Olive denocciolate gr 20 Olio gr 10	
Caponata di verdure: Kcal 98	98	Zucchini trifolate: Kcal 120	120
Verdure miste gr 150 Olio gr 5		Zucchini gr 150 Olio gr 10 Prezzemolo e aglio q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 990	990	CENA Kcal 1010	1010
Pasta al forno in bianco: Kcal 410	410	Vellutata di ceci: Kcal 350	350
Pasta gr 80 Parmigiano gr 10 Olio gr 10		Ceci gr 60 Verdure miste gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Seitan arrosto con salsa di soia: Kcal 240	240	Polpette al forno con erbe aromatiche: Kcal 320	320
Seitan gr 150 Olio gr 10 Salsa di soia a basso contenuto di sale gr 10		Vitellone gr 150 Pangrattato gr 10 Olio gr 10 Erbe aromatiche q.b.	
Cicoria al vapore: Kcal 70	70	Radicchio: Kcal 70	70
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Radicchio gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO

SETTIMANA N. 2

MERCOLEDI'

RAZIONE ORDINARIA	2755		2779
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 1250	1250	PRANZO Kcal 1249	1249
Risotto integrale con zucca e ricotta: Kcal 455	455	Zuppa di avena e legumi: Kcal 470	470
Riso integrale gr 80 Zucca gr 150 Ricotta magra gr 30 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Avena gr 70 Ceci gr 40 Fagioli cannellini gr 35 Olio gr 5	
Polpette di melanzana: Kcal 440	440	Cotoletta al forno: Kcal 400	400
Melanzane gr 200 Ricotta magra gr 100 Albume d'uovo gr 60 Parmigiano gr 15 Pangrattato gr 15 Olio gr 10		Manzo gr 150 Pangrattato senza glutine gr 20 Olio gr 10	
Carciofi al forno: kcal 80	80	Rucola stufata: Kcal 60	60
Carciofi gr 150 Olio gr 5		Rucola gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 1005	1005	CENA Kcal 1030	1030
Cous cous con verdure e ceci: Kcal 352	352	Risotto al radicchio: Kcal 380	380
Cous cous gr 50 Ceci gr 20 Pomodori gr 100 Zucchine gr 100 Olio gr 10		Riso gr 80 Radicchio gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Pollo alla diavoia: Kcal 300	300	Frittata di ceci con zucchine: Kcal 290	290
Pollo gr 150 olio gr 10 Peperoncino q.b.		Farina di ceci gr 70 Zucchine gr 50 Olio gr 5	
Cime di rapa: Kcal 83	83	Fagiolini all'olio: Kcal 90	90
Cime di rapa gr 150 Olio gr 5		Fagiolini gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO			
SETTIMANA N. 2			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2798		2797
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 1348	1348	PRANZO Kcal 1330	1330
Timballo di melanzane e ceci: Kcal 380	380	Zuppa di fagioli e frutti di mare: Kcal 350	350
Melanzane gr 200 Ceci gr 40 Riso integrale gr 40 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10		Fagioli cannellini gr 50 Frutti di mare gr 80 Pomodorini gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b.	
Hamburger alla valdostana: Kcal 315	315	Terrina di pesce al forno: Kcal 310	310
Manzo gr 150 Fontina gr 20 Olio gr 5 Aromi q.b.		Merluzzo gr 180 Verdure miste gr 100 Olio gr 15 Spezie q.b.	
Cavolfiore al vapore Kcal 83	83	Carote al vapore: kcal 100	100
Cavolfiore gr 150 Olio gr 5		Carote gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300	300	Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal 950	950	CENA Kcal 967	967
Vellutata di asparagi: Kcal 310	310	Polenta con funghi e zucca: Kcal 340	340
Asparagi gr 250 Patate gr 100 Latte parzialmente scremato gr 50 Olio gr 10 Parmigiano gr 5 Brodo vegetale q.b.		Farina di mais gr 60 Funghi gr 100 Zucca gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b.	
Uova al forno con erbe aromatiche: Kcal 300	300	Manzo in salsa di agrumi: Kcal 290	290
Uova gr 140 Olio gr 10 Erbe aromatiche q.b.		Manzo magro gr 150 Succo e scorza arancia e limone Miele gr 5 Olio gr 5	
Peperoni grigliati: Kcal 70	70	Finocchi prezzemolati: Kcal 67	67
Peperoni gr 150 Olio gr 5		Finocchio gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO			
SETTIMANA N. 2			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2655		2790
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 1200	1200	PRANZO Kcal 1270	1270
Gnocchi di patate al ragù leggero di verdure: Kcal 480	480	Crespelle ricotta e zucchine: Kcal 500	500
gnocchi di patate gr 250 Passata di pomodoro gr 100 Verdure miste gr 100 Olio gr 10		Farina gr 50 Uova gr 50 Latte parzialm scremato gr 100 Zucchine gr 100 Ricotta magra gr 80 Parmigiano gr 10 Olio gr 5	
Medaglioni di ceci e carote al forno: Kcal 340	340	Calamaro ripieno: Kcal 390	390
Ceci gr 50 Carote gr 30 Tofu gr 70 Farina di ceci gr 15 Olio gr 10		Calamaro gr 200 Pane gr 40 Zucchine gr 100 Olio gr 10 Parmigiano gr 10	
Cavoletti di Bruxelles: Kcal 110	110	Pomodori gratinati: Kcal 110	110
Cavoletti di Bruxelles gr 150 Olio gr 5		Pomodori gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b. Pangrattato q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 955	955	CENA Kcal 1020	1020
Quinoa con ceci e verdure: Kcal 440	440	Orzotto alle verdure: Kcal 430	430
Quinoa gr 70 Verdure miste gr 100 Ceci gr 30 Olio gr 10 Spezie q.b.		Orzo perlato gr 80 Zucchine gr 80 Melanzane gr 80 Ppeperoni gr 40 Carote gr 40 Olio gr 10	
Involtini di carne con verdure: kcal 160	160	Sformatino di ricotta e parmigiano: Kcal 250	250
vitellone gr 150 Olio gr 10 Aromi q.b.		Ricotta magra gr 100 Parmigiano gr 15 Olio gr 5	
Melanzane e pomodori al forno: Kcal 85	85	Zucchine trifolate: Kcal 70	70
Melanzane gr 100 Pomodori gr 50 Olio gr 5		Zucchine gr 150 Olio gr 5 Origano q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO SETTIMANA N. 2			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2697		2808
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 1152	1152	PRANZO Kcal 1241	1241
Risotto alla crema di olive: Kcal 440	440	Pasta al forno con tonno e pomodoro: Kcal 500	500
Riso gr 80 Olive denocciolate gr 20 Crema di olive gr 15 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 80 Tonno gr 80 Passata di pomodoro gr 150 Mozzarella light gr 10 Parmigiano gr 10 Olio gr 5	
Filetto di maiale alla senape: Kcal 332	332	Omelette al forno con ricotta e funghi: Kcal 396	396
Maiale gr 150 Senape gr 5 Miele gr 5 Olio gr 10		Uova gr 140 Ricotta magra gr 50 Funghi gr 15 Parmigiano gr 10 Olio gr 10	
Rape rosse gratinate: Kcal 110	110	Peperoni al forno: Kcal 75	75
Rape rosse gr 150 Olio gr 5 Limone		Peperoni gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 1045	1045	CENA Kcal 1067	1067
Zuppa di grano saraceno e verdure: Kcal 390	390	Pasta noci e gorgonzola: Kcal 400	400
Grano saraceno gr 70 Verdure miste gr 150 Olio gr 10 BBrodo vegetale q.b.		Pasta gr 70 Gorgonzola gr 15 Noci gr 5 Olio gr 5	
Pasticcio di tonno e verdure al forno: Kcal 285	285	Provola affumicata e funghi: Kcal 372	372
Tonno gr 180 verdure miste gr 150 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Spezie q.b.		Provola gr 100 Funghi gr 100	
Carote prezzemolate: Kcal 100	100	Spinaci al vapore: Kcal 80	80
Carote gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Spinaci gr 150 Olio gr 5 Limone	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO

SETTIMANA N. 2

DOMENICA

RAZIONE ORDINARIA		2778	2707
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 sceltra 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 1260	1260	PRANZO Kcal 1270	1270
Grano saraceno con cernia e pomodorini: Kcal 360	360	Parmigiana di melanzane: kcal 370	370
Grano saraceno gr 80 Cernia gr 35 Pomodorini gr 50 Olio gr 5		Melanzane gr 200 Passata di pomodoro gr 150 Mozzarella light gr 50 Parmigiano gr 10 Olio gr 5	
Sformato di merluzzo e patate: Kcal 260	260	Involtni di carne con prosciutto e parmigiano: Kcal 260	260
Merluzzo gr 180 Patate gr 50 pangrattato senza glutine gr 10 Olio gr 5		vitello magro gr 150 Prosciutto crudo gr 20 Parmigiano gr 15 Olio gr 10 Salvia q.b.	
Cicoria saltata: Kcal 70	70	Crauti stufati: Kcal 70	70
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Crauti gr 150 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
Torta di mele gr 100 kcal 300	300	Torta di mele gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal 1018	1018	CENA Kcal 937	937
Risotto salmone e asparagi: Kcal 400	400	Passato di verdure con crostini: Kcal 210	210
Riso gr 70 Salmone gr 30 Asparagi gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Verdure miste gr 300 Crostini gr 30 Olio gr 5	
Flan di zucchine al forno: Kcal 250	250	Tortino di pesce Kcal 355	355
Zucchine gr 200 Farina di ceci gr 40 Olio gr 5 Spezie q.b.		Pesce bianco gr 180 Patate gr 50 Pangrattato gr 10 Uova gr 40 Olio gr 10	
Caponata di verdure: Kcal 98	98	Finocchi gratinati: Kcal 102	102
Verdure miste gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.		Finocchi gr 150 Olio gr 5 Pangrattato 10 gr Prezzemolo fresco q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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.