

| MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                      |      |
| RAZIONE ORDINARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2245 |                                                                                                                                      | 1978 |
| 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<br>n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |      |                                                                                                                                      |      |
| PRANZO Kcal 1335                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1335 | PRANZO Kcal 1153                                                                                                                     | 1153 |
| Risotto con zucchine e gamberetti: Kcal 500                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 470  | Zuppa di farro e verdura: Kcal 478                                                                                                   | 478  |
| Riso gr 80<br>Zucchine gr 100<br>Gamberetti sgusciati gr 50<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                         |      | Farro gr 70<br>Verdure miste gr 150<br>Patate gr 50<br>Legumi lessati gr 50<br>Olio gr 10                                            |      |
| Filetto di salmone al vapore: Kcal 450                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 450  | Omelette con prosciutto: Kcal 330                                                                                                    | 330  |
| Salmone gr 180<br>Erbe aromatiche q.b.<br>Olio gr 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | Uova gr 140<br>Prosciutto gr 30<br>Parmigiano gr 5<br>Latte scremato gr 20<br>Burro gr 5                                             |      |
| Ratatouille: Kcal 145                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 145  | Spinaci con aglio e olio: Kcal 75                                                                                                    | 75   |
| Verdure miste gr 150<br>Olio gr 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | Spinaci gr 150<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.                                                                                            |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 270  | Kcal 270                                                                                                                             | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                          |      |
| CENA Kcal 1040                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1040 | CENA Kcal 945                                                                                                                        | 945  |
| Riso e lenticchie: Kcal 410                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 410  | Crema di cavolfiore: Kcal 325                                                                                                        | 325  |
| Riso gr 60<br>Lenticchie gr 30<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | Cavolfiore gr 300<br>Patate gr 100<br>Crostini gr 20<br>Parmigiano gr 10<br>Olio gr 5<br>Brodo vegetale q.b.                         |      |
| Spezzatino di vitello con funghi: Kcal 290                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 290  | Torta rustica con verdura e ricotta: Kcal 265                                                                                        | 265  |
| Vitello gr 150<br>Funghi trifolati gr 100<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | Pasta sfoglia leggera gr 50<br>Ricotta magra gr 50<br>Spinaci gr 50<br>Parmigiano gr 20<br>Uova gr 15<br>Sale pepe noce moscata q.b. |      |
| Bieta all'olio: Kcal 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 70   | Verza stufata: Kcal 85                                                                                                               | 85   |
| Bieta gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | Verza gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                            |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 270  | Kcal 270                                                                                                                             | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | Pane gr 50<br>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<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                   |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|
| MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                   |      |
| RAZIONE ORDINARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2704 |                                                                                   | 2678 |
| 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<br>n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |      |                                                                                   |      |
| PRANZO Kcal 1202                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1202 | PRANZO Kcal 1238                                                                  | 1238 |
| Gnocchi al ragù di verdure: Kcal 487                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 487  | Minestrone con riso: Kcal 400                                                     | 400  |
| Gnocchi di patate gr 200<br>Passata di pomodoro gr 80<br>Zucchine gr 60<br>Melanzane gr 60<br>Carote gr 50<br>Parmiggiano gr 15<br>Olio gr 10                                                                                                                                                                                                            |      | Verdure miste gr 300<br>Riso gr 60<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.           |      |
| Cotoletta di soia: Kcal 355                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 355  | Salsicce di tacchino in umido: Kcal 470                                           | 470  |
| Cotoletta di soia gr 150<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | Salsicce di tacchino gr 150<br>Passata di pomodoro gr 100<br>Olio gr 10<br>Spezie |      |
| Fagiolini all'agro: Kcal 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90   | Caponata di verdure: Kcal 98                                                      | 98   |
| Fagiolini gr 150<br>Olio gr 5<br>Limone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | Verdure miste gr 150<br>Olio gr 5                                                 |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 270  | Kcal 270                                                                          | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                       |      |
| CENA Kcal 1002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1002 | CENA Kcal 940                                                                     | 940  |
| Pasta al forno con pomodorini e scamorza: Kcal 347                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 347  | Risotto alla zucca: Kcal 334                                                      | 334  |
| Pasta gr 80<br>Pomodorini gr 100<br>Pangrattato gr 5<br>Parmigiano gr 5<br>Olive denocciolate gr 10<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                         |      | Riso gr 70<br>Zucca gr 100<br>Olio gr 5<br>Brodo vegetale q.b.                    |      |
| Scamorza affumicata con prosciutto: kcal 315                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 315  | Seppie e piselli: Kcal 266                                                        | 266  |
| Scamorza affumicata gr 80<br>Prosciutto gr 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      | Seppie gr 180<br>Piselli gr 100<br>Passata di pomodoro gr 30<br>Olio gr 5         |      |
| Radicchio: Kcal 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70   | Cicoria al vapore: Kcal 70                                                        | 70   |
| Radicchio gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      | Cicoria gr 150<br>Olio gr 5                                                       |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 270  | Kcal 270                                                                          | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | Pane gr 50<br>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<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                           |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                           |             |
| <b>RAZIONE ORDINARIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2668</b> |                                                                                                           | <b>2710</b> |
| <b>COLAZIONE Kcal 500</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                           | <b>500</b>  |
| 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<br>n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |             |                                                                                                           |             |
| <b>PRANZO Kcal 1210</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1210</b> | <b>PRANZO Kcal 1162</b>                                                                                   | <b>1162</b> |
| <b>Risotto ai funghi: Kcal 400</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>400</b>  | <b>Pasta con crema di ceci, vongole e rosmarino: Kcal 492</b>                                             | <b>492</b>  |
| Riso gr 80<br>Funghi Champignon gr 100<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Pasta gr 100<br>Vongole sgusciate gr 150<br>Ceci gr 30<br>Olio gr 5<br>Acqua di cottura<br>Rosmarino q.b. |             |
| <b>Polpette di lenticchie e verdure: Kcal 330</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>330</b>  | <b>Burger di pesce: kcal 340</b>                                                                          | <b>340</b>  |
| Lenticchie gr 60<br>Zucchine gr 50<br>Carote gr 50<br>Pangrattato senza glutine gr 10<br>Olio gr 10                                                                                                                                                                                                                                                        |             | Platessa gr 180<br>Pangrattato gr 30<br>Olio gr 10                                                        |             |
| <b>Patate al forno: Kcal 210</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>210</b>  | <b>Rucola stufata: Kcal 60</b>                                                                            | <b>60</b>   |
| Patate gr 150<br>Olio gr 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Rucola gr 150<br>Olio gr 5                                                                                |             |
| <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b>                                                                                           | <b>270</b>  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                               |             |
| <b>CENA Kcal 958</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>958</b>  | <b>CENA Kcal 1048</b>                                                                                     | <b>1048</b> |
| <b>Zuppa di grano saraceno e legumi: Kcal 360</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>360</b>  | <b>Pizza margherita: Kcal 425</b>                                                                         | <b>425</b>  |
| Grano saraceno gr 50<br>Lenticchie gr 30<br>Verdure gr 100<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                            |             | Pizza gr 120<br>Mozzarella gr 50<br>Pomodoro gr 10                                                        |             |
| <b>Spezzatino di vitello: Kcal 245</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>245</b>  | <b>Involtni di cernia con bacon affumicato: Kcal 270</b>                                                  | <b>270</b>  |
| Vitello gr 150<br>Pomodoro gr 20<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Cernia gr 180<br>Bacon affumicato gr 20<br>Olio gr 5<br>Spezie q.b.                                       |             |
| <b>Cime di rapa: Kcal 83</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>83</b>   | <b>Cime di rapa: Kcal 83</b>                                                                              | <b>83</b>   |
| Cime di rapa gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | Cime di rapa gr 150<br>Olio gr 5                                                                          |             |
| <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b>                                                                                           | <b>270</b>  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Pane gr 50<br>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<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                           |             |
| <b>RAZIONE ORDINARIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2785</b> |                                                                                                                                                           | <b>2812</b> |
| <b>COLAZIONE Kcal 500</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                           | <b>500</b>  |
| 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<br>n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |             |                                                                                                                                                           |             |
| <b>PRANZO Kcal 1317</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1317</b> | <b>PRANZO Kcal 1315</b>                                                                                                                                   | <b>1315</b> |
| <b>Risotto asparagi e gamberetti: Kcal 370</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>370</b>  | <b>Cannelloni ricotta e spinaci: kcal 382</b>                                                                                                             | <b>382</b>  |
| Riso gr 80<br>Aromi q.b.<br>Brodo veg q.b.<br>Gamberetti gr 30<br>Asparagi gr 30<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                             |             | Cannelloni secchi gr 50<br>Ricotta magra gr 60<br>Spinaci lessati gr 100<br>Parmigiano grattugiato gr 10<br>Salsa di pomodoro semplice gr 50<br>Olio gr 5 |             |
| <b>Brasato: Kcal 280</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>280</b>  | <b>Tortino di alici e zucchine: Kcal 280</b>                                                                                                              | <b>280</b>  |
| Manzo gr 150<br>Olio gr 10<br>Brodo di carne q.b.<br>Aromi q.b.<br>Vino q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | Alici gr 100<br>Pangrattato gr 5<br>Olio gr 10                                                                                                            |             |
| <b>Verdure al forno con erbe aromatiche: Kcal 97</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>97</b>   | <b>Cavolfiore al vapore Kcal 83</b>                                                                                                                       | <b>83</b>   |
| Zucchine gr 80<br>Carote gr 70<br>Peperoni gr 50<br>Olio gr 5<br>Spezie ed erbe aromatiche q.b.                                                                                                                                                                                                                                                           |             | Cavolfiore gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                            |             |
| <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                           | <b>270</b>  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                               |             |
| <b>Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>300</b>  | <b>Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300</b>                                                                                                             | <b>300</b>  |
| <b>CENA Kcal 968</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>968</b>  | <b>CENA Kcal 997</b>                                                                                                                                      | <b>997</b>  |
| <b>Minestra di lenticchie: Kcal 394</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>394</b>  | <b>Pasta al forno con besciamella e prosciutto: Kcal 400</b>                                                                                              | <b>400</b>  |
| Lenticchie gr 40<br>Riso gr 50<br>Olio gr 5<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             | Pasta gr 65<br>Prosciutto cotto gr 20<br>Farina gr 10<br>Burro gr 3<br>Latte intero gr 150                                                                |             |
| <b>Baccalà mantecato: Kcal 234</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>234</b>  | <b>Uova in camicia: Kcal 260</b>                                                                                                                          | <b>260</b>  |
| Baccalà gr 180<br>Olio gr 5<br>Brodo vegetale q.b.<br>Prezzemolo e aglio q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | Uova gr 140<br>Olio gr 5                                                                                                                                  |             |
| <b>Zucchine trifolate: Kcal 70</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>70</b>   | <b>Finocchi prezzemolati: Kcal 67</b>                                                                                                                     | <b>67</b>   |
| Zucchine gr 150<br>Origano q.b.<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Finocchio gr 150<br>Prezzemolo q.b.<br>Olio gr 5                                                                                                          |             |
| <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b>                                                                                                                                           | <b>270</b>  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | Pane gr 50<br>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<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                        |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                        |      |
| RAZIONE ORDINARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2628 |                                                                                                                                                                        | 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<br>n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |      |                                                                                                                                                                        |      |
| PRANZO Kcal 1148                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1148 | PRANZO Kcal 1367                                                                                                                                                       | 1367 |
| Risotto al salmone: Kcal 470                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 470  | Ravioli alle verdure: Kcal 540                                                                                                                                         | 540  |
| Riso gr 80<br>Salmone gr 60<br>Olio gr 5<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      | Sfoglia pasta all'uovo gr 60<br>Mozzarella gr 60<br>Zucchine gr 50<br>Peperoni gr 50<br>Melanzane gr 50<br>Passata di pomodoro gr 100<br>Olio gr 10<br>Parmigiano gr 5 |      |
| Petto di pollo al limone: Kcal 338                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 338  | Spezzatino di seitan: Kcal 447                                                                                                                                         | 447  |
| Petto di pollo gr 150<br>Olio gr 10<br>Succo limone qb<br>Erbe aromatiche qb                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | Seitan gr 200<br>Patate gr 50<br>Piselli gr 50<br>Passata di pomodoro gr 100<br>Olio gr 10<br>Aromi qb                                                                 |      |
| Radicchio: Kcal 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70   | Cavoletti di Bruxelles al vapore: Kcal 110                                                                                                                             | 110  |
| Radicchio gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      | Cavoletti di Bruxelles<br>Olio gr 5                                                                                                                                    |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 270  | Kcal 270                                                                                                                                                               | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                            |      |
| CENA Kcal 980                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 980  | CENA Kcal 955                                                                                                                                                          | 955  |
| Zuppa di lenticchie patate e verdura: Kcal 345                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 345  | Pasta al forno con peperoni e ricotta salata: Kcal 340                                                                                                                 | 340  |
| Lenticchie gr 40<br>Patate gr 80<br>Verdura mista gr 100<br>Olio<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | Pasta gr 80<br>Peperoni 50<br>Ricotta salata grattugiata gr 10<br>Olio gr 5                                                                                            |      |
| Polpette di merluzzo: Kcal 295                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 295  | Tortino di verdure e ceci: Kcal 260                                                                                                                                    | 260  |
| Merluzzo gr 180<br>Farina di riso gr 10<br>Patate gr 50<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | Ceci lessati gr 130<br>Carote grattugiate gr 50<br>Melanzane stufate gr 50<br>Uova gr 50<br>Parmigiano gr 5<br>Olio gr 5                                               |      |
| Cicoria al vapore Kcal 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 70   | Melanzane e pomodori al forno: Kcal 85                                                                                                                                 | 85   |
| Cicoria gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | Melanzane gr 100<br>Pomodori gr 50<br>Olio gr 5                                                                                                                        |      |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 270  | Kcal 270                                                                                                                                                               | 270  |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | Pane gr 50<br>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.

| MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO<br>SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                      |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| SABATO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                                      |             |
| <b>RAZIONE ORDINARIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2692</b> |                                                                                                                                                      | <b>2686</b> |
| <b>COLAZIONE Kcal 500</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                      | <b>500</b>  |
| 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<br>n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |             |                                                                                                                                                      |             |
| <b>PRANZO Kcal 1232</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1232</b> | <b>PRANZO Kcal 1216</b>                                                                                                                              | <b>1216</b> |
| <b>Risotto allo zafferano Kcal 498</b><br>Riso gr 80<br>Olio gr 5<br>Zafferano q.b.<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                               | <b>498</b>  | <b>Polenta con asiago e funghi: Kcal 550</b><br>Polenta gr 80<br>Asiago gr 30<br>Funghi gr 100<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                  | <b>550</b>  |
| <b>Filetti di platessa panati al forno: Kcal 354</b><br>Platessa gr 180<br>Pangrattato senza glutine gr 30<br>Olio gr 10<br>Aromi q.b.                                                                                                                                                                                                                   | <b>354</b>  | <b>Polpette di zucchine: Kcal 316</b><br>Zucchine gr. 150<br>Carote gr 10<br>Formaggio morbido gr 40<br>Burro gr. 5<br>Farina gr. 10<br>Latte gr. 10 | <b>316</b>  |
| <b>Rape rosse gratinate: Kcal 110</b><br>Rape rosse gr 150<br>Olio gr 5<br>Limone                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>110</b>  | <b>Cavolo nero stufato: Kcal 80</b><br>Cavolo nero gr 150<br>Olio gr 5                                                                               | <b>80</b>   |
| <b>Kcal 270</b><br>Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b><br>Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                       | <b>270</b>  |
| <b>CENA Kcal 960</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>960</b>  | <b>CENA Kcal 970</b>                                                                                                                                 | <b>970</b>  |
| <b>Zuppa di grano saraceno lenticchie e verdura: Kcal 380</b><br>Grano saraceno gr 40<br>Lenticchie gr 30<br>Verdure miste gr 100<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                   | <b>380</b>  | <b>Pasta al ragù bianco: Kcal 370</b><br>Pasta gr 80<br>Carne macinata gr 60<br>Olio gr 5<br>Aromi q.b.<br>Brodo vegetale q.b.<br>Parmigiano gr 5    | <b>370</b>  |
| <b>Arrosto di tacchino alle erbe: Kcal 230</b><br>Tacchino gr 150<br>Olio gr 5<br>Erbe e limone<br>Brodo vegetale q.b.                                                                                                                                                                                                                                   | <b>230</b>  | <b>Involtoni di pesce spada: Kcal 230</b><br>Pesce spada gr 180<br>Olio gr 5<br>Pangrattato gr 15<br>Capperi e limone                                | <b>230</b>  |
| <b>Spinaci al vapore: Kcal 80</b><br>Spinaci gr 150<br>Olio gr 5<br>Limone                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>80</b>   | <b>Carote prezzemolate: Kcal 100</b><br>Carote gr 150<br>Prezzemolo q.b.<br>Olio gr 5                                                                | <b>100</b>  |
| <b>Kcal 270</b><br>Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>270</b>  | <b>Kcal 270</b><br>Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                       | <b>270</b>  |

#### 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.

| MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |      |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| SETTIMANA N. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |      |                                                                                       |
| DOMENICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |      |                                                                                       |
| RAZIONE ORDINARIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 2754 | 2796                                                                                  |
| 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<br>n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60<br>Marmellata gr 20 o nutellina gr 20<br>Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino |  |      |                                                                                       |
| PRANZO Kcal 1300                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 1300 | PRANZO Kcal 1250                                                                      |
| Lasagne con ragù di verdure: Kcal 380                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 380  | Risotto di mare: Kcal 370                                                             |
| Pasta per lasagne gr 50<br>Melanzane gr 50<br>Zucchine gr 50<br>Passata di pomodoro gr 100<br>Olio gr 5<br>Parmiggiano grattugiato gr 10<br>Besciamella leggera gr 45                                                                                                                                                                                    |  |      | Riso gr 80<br>Calamari gr 30<br>Gamberi gr 30<br>Olio gr 5<br>Brodo di pesce q.b.     |
| Spezzatino di seitan con verdure stufate: Kcal 285                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 285  | Straccetti di manzo al limone e rosmarino: Kcal 240                                   |
| Seitan gr 150<br>Cipolla gr 30<br>Carota gr 30<br>Prezzemolo e aglio qb<br>Olio gr 10<br>Sedano gr 20<br>Rucola gr 10<br>Vino bianco gr 10                                                                                                                                                                                                               |  |      | Manzo gr 150<br>Olio gr 5<br>Limone e rosmarino q.b.                                  |
| Funghi saltati: Kcal 65                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 65   | Cicoria saltata: Kcal 70                                                              |
| Funghi gr 150<br>Olio gr 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |      | Cicoria gr 150<br>Olio gr 5                                                           |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 270  | Kcal 270                                                                              |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                           |
| Torta di mele gr 100 kcal 300                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 300  | Torta di mele gr 100 kcal 300                                                         |
| CENA Kcal 954                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 954  | CENA Kcal 1046                                                                        |
| Agnolotti alla zucca con rosmarino e parmigiano: Kcal 352                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 352  | Zuppa di riso ceci e verdura: Kcal 390                                                |
| Agnolotti ripieni gr 80<br>Zucca gr 100<br>Olio gr 5<br>Parmigiano gr 10                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |      | Riso gr 40<br>Ceci gr 30<br>Verdure miste gr 100<br>Olio gr 10<br>Brodo vegetale q.b. |
| Polpette di ceci e spinaci al forno: Kcal 230                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 230  | Bollito in salsa verde: Kcal 290                                                      |
| Ceci gr 40<br>Spinaci gr 50<br>Pangrattato gr 10<br>Uova gr 25<br>Olio q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      | Vitello gr. 150<br>Olio gr 5<br>Olive verdi gr 15<br>Aromi q.b.                       |
| Finocchi gratinati: Kcal 102                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 102  | Broccoli saltati: Kcal 96                                                             |
| Finocchi gr 150<br>Olio gr 5<br>Pangrattato 10 gr<br>Prezzemolo fresco q.b.                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      | Broccoli gr 150<br>Olio gr 5                                                          |
| Kcal 270                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 270  | Kcal 270                                                                              |
| Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      | Pane gr 50<br>Frutta gr 200                                                           |

| GENERI AGGIUNTIVI RAZIONE MEDIA                     |  |      |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COLAZIONE Kcal 30,5                                 |  | 30,5 | PRANZO Kcal 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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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<br>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.