

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO

SETTIMANA N. 4

LUNEDI'

RAZIONE ORDINARIA	2660		2275
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 1170	1170	PRANZO Kcal 1280	1280
Vellutata broccoli e cannellini: Kcal 420	420	Pasta al forno con pesce spada e melanzane: Kcal 510	480
Broccoli gr 300 Fagioli cannellini gr40 Patate gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 80 Pesce spada gr 80 Melanzane gr 30 Olio gr 10	
Straccetti di tacchino con funghi: 410 Kcal	410	Flan di ricotta e spinaci al forno: Kcal 460	460
Tacchino gr 150 Funghi Champignon gr 100 Olio gr 10 Vino bianco gr 30		Ricotta magra gr 150 Spinaci gr 200 Albume d'uovo gr 100 Parmigiano gr 15 Olio gr 10	
Radicchio al forno: Kcal 70	70	Melanzane al forno: Kcal 70	70
Radicchio gr 150 Olio gr 5 Aceto balsamico qb		Melanzane 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 990	990	CENA Kcal 995	995
Risotto ai carciofi: Kcal 390	390	Pasta al forno con verdure grigliate: Kcal 380	380
Riso gr 70 Carciofi gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 80 Melanzane gr 30 Zucchine gr 30 Peperoni gr 20 Passata di pomodoro gr 80 Parmigiano gr 5 Mozzarella light gr 20 Olio gr 5	
Filetto di spigola con agrumi: Kcal 260	260	Fesa di tacchino in crema di limone ed erbe arom	270
Spigola gr 180 Arancia gr 50 Limone gr 20 Olio gr 5 Vino bianco gr 30 Erbe aromatiche q.b.		Fesa di tacchino gr 150 Latte parzialmente scremato gr 50 Olio gr 5 Farina gr 10 Limone Erbe aromatiche q.b.	
Broccoli al vapore: Kcal 70	70	Verza stufata: Kcal 75	75
Broccoli gr 150 Olio gr 5		Broccoli gr 150 Burro 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. 4			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2698		2653
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 1215	1215	PRANZO Kcal 1213	1213
Gnocchetti sardi con crema di pomodoro, ricotta salata e basilico: Kcal 500	500	Grano saraceno con scampi e zucchine: Kcal 445	445
Gnocchetti sardi gr 100 Passata di pomodoro gr 150 Ricotta salata gr 15 Olio gr 10 Basilico q.b.		Grano saraceno gr 80 Scampi gr 80 Zucchine gr 50 Olio gr 10	
Bocconcini di pollo al limone e mandorle: Kcal 355	355	Sgombro al forno con erbe mediterranee: Kcal 400	400
Pollo gr 150 Farina gr 10 Mandorle gr 10 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Succo e scorza di limone q.b.		Sgombro gr 180 Pomodorini gr 80 Olive denocciolate gr 20 Olio gr 15 Capperi gr 5 Pangrattato senza glutine gr 10 Prezzemolo e origano	
Taccole al burro: Kcal 90	90	Caponata di verdure: Kcal 98	98
Taccole gr 150 Burro gr 5		Verdure miste 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 983	983	CENA Kcal 940	940
Risotto alla parmigiana: Kcal 423	423	Zuppa piselli e porri: Kcal 300	300
Riso gr 80 Parmigiano gr 15 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Piselli gr 30 Porri gr 50 Patate gr 50 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Pasticcio vegetariano: Kcal 220	220	Stracotto di manzo alla senape e rosmarino: Kcal 290	290
Spinaci gr 150 Ricotta magra gr 100 Albume d'uovo gr 60 Parmigiano gr 10 Pangrattato gr 5 Olio gr 5		Manzo gr 150 Senape gr 5 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Rosmarino q.b.	
Carote e porri brasati: Kcal 70	70	Carciofi saltati: Kcal 80	80
Carote gr 100 Porri gr 50 Olio gr 5		Carciofi 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. 4			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2710		2652
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostata 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 1180	1180	PRANZO Kcal 1185	1185
Pasta alla boscaiola: Kcal 480	480	Zuppa di zucca e lenticchie: Kcal 500	500
Pasta gr 80 Funghi Champignon gr 100 Piselli gr 50 Panna leggera gr 25 Parmigiano gr 10 Olio gr 10		Zucca gr 200 Lenticchie gr 40 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10	
Torta rustica di ceci e carciofi: kcal 340	340	Pollo alla cacciatora: Kcal 345	345
Albume d'uovo gr 90 Ceci gr 20 Carciofi gr 50 Parmigiano gr 10 Pasta brisée integrale gr 40 Olio gr 10		Pollo gr 150 Pomodori pelati gr 100 Olio gr 10 Vino rosso gr 30 Aromi q.b.	
Zucchine gratinate: Kcal 90	90	Crauti stufati: kcal 70	70
Zucchine gr 150 Pangrattato gr 5 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	
CENA Kcal 1030	1030	CENA Kcal 967	967
Pasta broccoli e patate: Kcal 360	360	Riso e ceci cremoso: Kcal 355	355
Pasta gr 60 Patate gr 80 Broccoli gr 100 Olio gr 5		Riso gr 50 Ceci gr 25 Verdure miste gr 50 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Frittata al forno di ceci con spinaci e ricotta: Kcal 335	335	Spiedini di pesce: Kcal 275	275
Farina di ceci gr 40 Spinaci gr 100 Ricotta magra gr 50 Parmigiano gr 5 Olio gr 10		Pesce gr 180 Peperoni gr 50 zucchine gr 50 Olio gr 10	
Rape al forno: Kcal 65	65	Fiocchi prezzemolati: Kcal 67	67
Rape 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. 4			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2835		2215
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 crostata 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 1370	1370	PRANZO Kcal 1220	1220
Grano saraceno salmone e broccoli: Kcal 390	390	Minestra di cardo con pasta: Kcal 320	320
Grano saraceno gr 80 Salmone gr 60 Broccoli gr 50 Olio gr 5		Cardo gr 100gr 50 Pasta corta gr 40 Patate gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Filetto di platessa al forno: Kcal 320	320	Polpette di ricotta spinaci al forno: Kcal 230	230
Platessa gr 180 Zucchine gr 100 Pomodori gr 50 Pangrattato senza glutine gr 15 Olio gr 10		Ricotta magra gr 100 Spinaci gr 80 Albume d'uovo gr 30 Pangrattato gr 10 Parmigiano gr 5 Olio gr 5	
Fagiolini all'olio: Kcal 90	90	Porri grainati: Kcal gr 100	100
Fagiolini gr 150 Olio gr 5		Porri gr 150 Pangrattato gr 5 Parmigiano gr 5 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 965	965	CENA Kcal 995	995
Vellutata di zucchine e porri: Kcal 325	325	Pasta e patate: Kcal 350	350
Zucchine gr 300 Porri gr 100 Patate gr 100 Olio gr 10		Pasta gr 50 Patate gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Filetto di orata con salsa di limone e capperi: Kcal 300	300	Polpette al sugo: Kcal 310	310
Orata gr 180 Capperi gr 5 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Limone		Manzo gr 150 Albume d'uovo gr 30 Parmigiano gr 10 Pangrattato gr 10 Passata di pomodoro gr 120 Olio gr 5	
Zucca al forno: Kcal 70	70	Bietole saltate: Kcal 65	65
Zucca gr 150 Olio gr 5 Aromi		Bietole 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. 4			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2600		2785
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal 1145	1145	PRANZO Kcal 1305	1305
Risotto con crema di zucchine e gamberi: Kcal 500	500	Tortellini con crema di parmigiano e verdure: Kcal 545	545
riso gr 80 Zucchine gr 100 Gamberi gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Tortellini gr 120 Parmigiano gr 15 Carote gr 40 Zucchine gr 40 Farina gr 5 Olio gr 10	
Vitello in salsa di limone e capperi: Kcal 300	300	Omelette con asparagi e pecorino: Kcal 390	390
Vitello gr 150 olio gr 15 Capperi gr 10 Brodo vegetale q.b. Limone		Uova gr 140 Asparagi gr 80 Pecorino gr 10 Olio gr 10	
Peperoni grigliati: Kcal 75	75	Cavolo cappuccio gratinato: Kcal 100	100
Peperoni gr 150 Olio gr 5		Cavolo cappuccio gr 150 Pangrattato gr 5 Parmigiano gr 5 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 955	955	CENA Kcal 980	980
Riso con funghi e crema di porri: Kcal 340	340	Pasta al pesto: Kcal 410	410
Riso gr 80 Funghi misti gr 100 Porri gr 30 Olio gr 10		Pasta gr 80 Pesto di pinoli e basilico Olio gr 10	
Tofu al vapore con verdure saltate: Kcal 260	260	Sformato di nasello e zucchine: Kcal 230	230
Tofu gr 120 Carote gr 50 Zucchine gr 50 Broccoli gr 50 Olio gr 5 Salsa di soia a ridotto contenuto di sale gr 10		Nasello gr 180 Zucchine gr 80 Albume d'uovo gr 30 Pangrattato gr 5 Olio gr 10	
Melanzane e pomodorini al forno: Kcal 85	85	Bieta all'olio: Kcal 70	70
Melanzane gr 100 Pomodorini gr 50 Olio gr 5		Bieta 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. 4			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2740		2765
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 1240	1240	PRANZO Kcal 1235	1235
Risotto agli scampi e profumo di mare: Kcal 500	500	Polenta con ragù di verdure: Kcal 500	500
riso gr 80 Misto mare gr 120 olio gr 10 Brodo vegetale		Farina di mais gr 60 Verdure miste gr 250 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10	
Orata alla barese: Kcal 360	360	Bistecca di cavolfiore con crema di ceci e Parmigiano: Kcal 320	320
Orata gr 180 Pomodorini gr 100 Olive nere gr 10 Capperi gr 5 Olio gr 5		Cavolfiore gr 200 Ceci gr 20 Albumi d'uovo gr 60 Parmigiano gr 20 Olio gr 10	
Rape rosse gratinate: Kcal 110	110	Ratatouille: Kcal 145	145
Rape rosse gr 150 Olio gr 5 Limone		Verdure miste gr 150 Olio gr 10	
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
Riso e piselli: Kcal 390	390	Passatelli in brodo: Kcal 410	410
Riso gr 65 Piselli gr 80 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pangrattato gr 50 Parmigiano gr 15 Uova gr 50 Brodo vegetale q.b.	
Trota al forno con erbe e limone: Kcal 275	275	Pollo alla diavola: Kcal 250	250
Trota gr 180 Olio gr 10 Limone Erbe aromatiche q.b.		Pollo gr 150 Olio gr 5 Peperoncino q.b.	
Funghi trifolati: Kcal 65	65	Cavolfiore gratinato: Kcal 100	100
Funghi gr 150 Olio gr 5 Prezzemolo q.b.		Cavolfiore gr 150 Pangrattato gr 5 Parmigiano gr 5 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. 4			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2795		2805
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 1265	1265	PRANZO Kcal 1295	1295
Risotto con crema di cernia: Kcal 370	370	Pasta alla Norma: kcal 420	420
Riso gr 80 Cernia gr 50 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 80 Melanzane gr 80 Passata di pomodoro gr 50 Ricotta salata gr 5 Olio gr 5	
Sgombro al cartoccio con erbe e limone: Kcal 250	250	Pollo allo yogurt e curcuma: Kcal 240	240
Sgombro gr 180 Olio gr 5 Limone Erbe aromatiche q.b.		pollo gr 150 Yogurt greco 0% gr 50 Olio gr 5 Curcuma q.b.	
Spinaci al limone: Kcal 75	75	Carote e zucchine al vapore: Kcal 65	65
Spinaci gr 150 Olio gr 5 Limone		Carote gr 75 Zucchine gr 75 Olio gr 5	
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 1030	1030	CENA Kcal 1010	1010
Risotto agli asparagi: Kcal 370	370	Orecchiette con broccoli e salsiccia: Kcal 380	380
Riso gr 80 Asparagi gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Orecchiette gr 80 Broccoli gr 100 Salsiccia gr 15 Olio gr 5	
Stinco di maiale al tegame: Kcal 315	315	Sformatino di lenticchie e broccoli: Kcal 280	280
Stinco di maiale gr 150 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b.		Lenticchie rosse gr 30 Broccoli gr 100 Farina di riso gr 10 Olio gr 10	
Zucchine trifolate: Kcal 75	75	Carciofi saltati: Kcal 80	80
Zucchine gr 150 Olio gr 5 Prezzemolo q.b.		Carciofi gr 150 Olio gr 5	
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.