

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2721		2728
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	1239	PRANZO Kcal	1215
Grano saraceno tonno e piselli: Kcal 514	514	Trofie al pesto e pomodorini: Kcal 470	470
Grano saraceno gr 80 Tonno gr 40 Piselli gr 40 Olio gr 10		Trofie gr 100 Pesto gr 40 Pomodorini gr 40	
Branzino alla mugnaia: Kcal 400	400	Pollo arrosto: Kcal 410	410
Pesce gr 180 Erbe aromatiche Farina di mais q.b. Olio gr 10		Pollo gr 150 Olive gr 30 Aromi q.b. Olio gr 10	
Finocchi al vapore: Kcal 55	55	Carote al vapore: Kcal 65	65
Finocchi gr 150 Olio e limone q.b.		Carote gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
CENA Kcal	982	CENA Kcal	988
Minestra di ceci: Kcal 385	385	Pasta al ragù bianco: Kcal 370	370
Ceci gr 75 Passata di pomodoro gr 50 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10		Paccheri gr 90 Cipolla gr 20 Carne macinata di vitella gr 40 Carota gr 10 Sedano gr 10 Aromi q.b. Olio gr 10	
Merluzzo ai porri: Kcal 262	262	Spezzatino di vitello con funghi: Kcal 280	280
Merluzzo gr 180 Porri gr 30 Pomodorini gr 30 Olive gr 30 Olio gr 10		Vitello gr 140 Funghi trifolati gr 100 Olio gr 5	
Pomodori e radicchio: Kcal 65	65	Insalata: Kcal 68	68
Pomodori gr 150 Radicchio gr 50 Olio q.b.		Insalata gr 100 Carote gr 30 Olio gr 5	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2704		2720
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolato calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioché/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1163	PRANZO Kcal	1215
Risotto di mare: Kcal 360	360	Mezze maniche primavera: Kcal 360	360
Riso gr 90 Pesce misto gr.40 Pomodoro gr. 40		Mezze maniche gr 90 Pomodoro gr 30 Zucchine gr 30 Piselli gr 30 Olio gr 5	
Trota salmonata alle erbe: Kcal 410	410	Salsicce di tacchino in umido: Kcal 435	435
Trota gr 180 Aromi q.b. Olio gr 10		Salsicce di tacchino gr 140 Passata di pomodoro gr 70 Spezie q.b. Olio gr 10	
Insalata mista: Kcal 123	123	Cavolfiore: Kcal 150	150
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Cavolfiore gr 200 Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal 1062	1041	CENA Kcal 1062	1005
Minestra di lenticchie: Kcal 410	410	Pasta al pesto: Kcal 400	400
Lenticchie gr 90 Passata di pomodoro gr 50 Brodo vegetale q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Pesto gr 40 Basilico q.b. Pinoli q.b. Olio gr 5	
Scaloppine di tacchino al limone: Kcal 263	263	Pomodori ripieni: Kcal 265	265
Tacchino gr 120 Limone gr 10 Olio gr 10		Pomodori gr 150 Riso gr 40 Prezzemolo q.b. Basilico q.b. Origano q.b. Sale q.b. Olio gr 10	
Cannellini e rucola: Kcal 98	98	Insalata iceberg: Kcal 70	70
Fagioli cannellini gr 50 Rucola gr 100 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
NOTE 1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità; 2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena; 3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali; 4. Sale e pepe in bustine monoporzionamento sempre disponibili ai commensali; 5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.			

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2712		2749
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	1180	PRANZO Kcal	1260
Risotto ai funghi: Kcal 390	440	Pasta ai pomodorini olive e basilico: Kcal 445	445
Riso gr 90 Funghi Champignon gr 90 Brodo vegetale q.b. Olio gr. 5		Pasta gr 80 Pomodorini gr 45 Aromi q.b. Olive q.b. Capperi q.b.	
Cosce di pollo al forno: Kcal 325	325	Frittata di zucchine: Kcal 330	330
Cosce di pollo gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Zucchine gr 100 Uova gr 40 Formaggio gr 20 Farina q.b. Olio gr 10	
Ratatouille: Kcal 145	145	Patate prezzemolate: Kcal 215	215
Verdure miste gr 150 Olio gr 10		Patate gr 120 Prezzemolo q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1032	CENA Kcal	989
Insalata di riso classica: Kcal 365	365	Farfalle estive al salmone: Kcal 325	325
Riso gr 100 Condiriso gr 25 Olive gr 20 Olio gr 5		Pasta gr 80 Salmone gr 40 Latte A.D. gr 10 Olio gr 5	
Peperoni ripieni: Kcal 267	287	Crocchette di pollo al forno: Kcal 250	250
Peperoni gr 150 Tonno gr 80 Pomodorini gr 25 Olive denocciolate gr 15 Capperi gr 5 Olio gr 10		Crocchette di pollo gr 150 Maionese gr 20 Olio gr 5	
Pomodori ed insalata riccìa: Kcal 110	110	Carote prezzemolate: Kcal 144	144
Pomodori gr 60 Insalata gr 80 Aromi q.b. Olio gr 5		Carote gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2741		2792
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioché/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1355	PRANZO Kcal	1380
Insalata di quinoa: Kcal 415	415	Fusilli (pasta fredda) pesto e pomodorini: Kcal 430	430
Quinoa gr 60 Ceci gr 20 Pomodorini gr 80 Zucchine gr 80 Limone q.b. Basilico q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Pomodorini gr 50 Pesto q.b. Olio gr 5	
Melanzane alla parmigiana light: Kcal 250	250	Polpettone farcito: Kcal 320	320
Melanzane grigliate gr 100 Pomodoro gr 20 Mozzarella light gr 30 Olio gr 5		Carne tritata magra di manzo gr 90 Spinaci gr 50 1/2 uovo Pangrattato gr 30 Prezzemolo sale q.b. Olio gr 10	
Pomodoro all'origano: Kcal 120	120	Carciofi in pinzimonio: Kcal 60	60
Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 10		Carciofi gr. 100 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300	Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal	886	CENA Kcal	912
Risotto zucchine e gamberetti: Kcal 351	351	Pennette pomodoro e rucola: Kcal 310	310
Riso gr 80 Aromi q.b. Brodo veg q.b. Gamberetti gr 30 Zucchine gr 30		Pennette gr 80 Pomodori gr 50 Rucola gr 10 Olio gr 5	
Insalata di seppie: Kcal 200	200	Caprese: Kcal 262	262
Seppie gr 180 Olio e limone q.b.		Mozzarella gr 125 Pomodoro gr 50	
Insalata di pomodori: Kcal 65	65	Cicoria saltata: Kcal 70	70
Pomodori gr 150 Olio e limone q.b.		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2718		2717
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	PRANZO Kcal	1281
Risotto primavera: Kcal 490	490	Lasagne al pesto: Kcal 515	515
Riso gr 90 Zucchine gr 80 Peperoni gr 80 Carote gr 80 Piselli gr 50 Olio gr 10		Pasta gr 90 Pesto gr 30 Farina gr 20 Burro gr 10 Latte gr 50	
Merluzzo al forno: Kcal 275	275	Involtillo di Tacchino: Kcal 400	400
Merluzzo gr 180 Vino bianco ml 125 Limone q.b. Olio gr 10		Tacchino gr 140 Prosciutto cotto gr 30 Formaggio gr 20 Olio gr 5	
Patate novelle: Kcal 135	135	Broccoli saltati: Kcal 96	96
Patate novelle gr 100 Olio gr 5		Broccoli gr 150 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1048	CENA Kcal	936
Minestra di fagioli: Kcal 333	333	Mezze maniche al pescespada: Kcal 280	280
Fagioli gr 80 Riso gr 50 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 90 Pomodori gr 40 Pesce spada gr 45 Prezzemolo e aglio q.b. Olio gr 5	
Goulash: Kcal 370	370	Tortino di zucchine: Kcal 316	316
Carne di manzo a bocconcini gr 90 Passata di pomodoro gr 50 1/2 Peperoni Cipolla q.b. Carote gr 20 Paprika affumicata q.b. Brodo vegetale q.b. Maggiorana q.b. Prezzemolo q.b. Farina di mais q.b. per i bocconcini Sale fino q.b. Pepe q.b. Vino rosso ml 25 Olio gr 10		Zucchine gr. 150 Carote gr 10 Formaggio morbido gr 40 Burro gr. 5 Farina gr. 10 Latte gr. 10	
Fagiolini prezzemolati: Kcal 75	75	Agretti al limone: kcal 70	70
Fagiolini gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Agretti gr 150 Limone q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2712		2752
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioché/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1095	PRANZO Kcal	1297
Insalata di grano saraceno e verdure: Kcal 450	450	Ravioli burro e salvia: Kcal 507	507
Grano saraceno gr 90 Ceci gr 30 Verdure miste gr 80 Olive denocciolate gr 20 Olio gr 10		Ravioli ricotta e spinaci gr 1010 Noce moscata q.b. Burro gr 10 Salvia q.b.	
Palombo al porro: Kcal 305	305	Spezzatino di carne alla cacciatora: Kcal 310	310
Palombo gr 180 Pomodoro gr 25 Porri gr 10 Olio gr 10		Maiale gr 140 Olio gr 15 Aromi q.b. Pomodori gr 25	
Spinaci al vapore: Kcal 70	70	Patate al forno: Kcal 210	210
Spinaci gr 150 Olio e limone q.b.		Patate gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
CENA Kcal	1117	CENA Kcal	955
Insalata di riso: Kcal 419	419	Spaghetti aglio olio e peperoncino Kcal 270	270
Riso gr 80 Verdure sott'olio gr 50 Condimenti gr 10 Olio gr 10		Pasta gr 100 Peperoncino q.b. Olio gr 10	
Calamari e piselli: Kcal 278	278	Salsiccia di maiale: Kcal	360
Calamari gr 180 Piselli gr. 50 Aromi q.b. Olio gr 5		Carne gr 120 Aromi q.b.	
Fagioli alla cipolla: Kcal 150	150	Verdure crude: Kcal 55	55
Fagioli gr 60 Cipolle gr 10 Olio gr 5		Lattuga gr 100 Cetriolo gr 50 Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 1 MENU' ESTIVA			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2819		2902
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	1256	PRANZO Kcal	1402
Riso al pesto rosso di noci: Kcal 420	420	Lasagne con ragù di verdure: Kcal 429	429
Riso gr 80 Pesto di noci gr 30 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Pasta per lasagne gr 70 Melanzane gr 50 Zucchine gr 50 Passata di pomodoro gr 70 Besciamella leggera gr 45 Olio gr 5	
Platessa al limone: Kcal 196	196	Polpette di carne al sugo: Kcal 333	333
Platessa gr 180 Limone q.b. Farina di mais q.b. Olio gr 5		Macinato magro gr 140 Passata di pomodoro gr 100 Uovo n. 1 Aromi q.b. Olio gr 5	
Cicoria al vapore: Kcal 70	70	Rucola al limone: Kcal 70	70
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Rucola gr 100 Limone q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300	Dolce mono porzione gr 100 kcal 300	300
SERA Kcal	1063	SERA Kcal	1000
Risotto ai carciofi: Kcal 400	400	Pasta alla norcina: Kcal 400	400
Riso gr 80 Carciofi gr 80 Brodo vegetale q.b. Olio gr 5		Pasta gr 80 Salsiccia magra gr 40 Ricotta gr 20 Olio gr 5	
Merluzzo al forno con pomodorini e olive: Kcal 325	325	Caprese light: Kcal 262	262
Merluzzo gr 180 Pomodorini gr 80 Olive gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10		Mozzarella light gr 125 Pomodoro gr 50	
Finocchi prezzemolati: Kcal 68	68	Funghi trifolati: Kcal 68	68
Finocchi gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Funghi gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

GENERI AGGIUNTIVI RAZIONE MEDIA			
COLAZIONE Kcal 30,5	30,5	PRANZO Kcal 224,5	224,5
Biscotti 8 gr o pane 15 gr o fette biscottate 10 gr		Mozzarella 50 gr o prosciutto crudo 85 gr o uova 100 gr o ricotta 90 gr Yogurt 125 gr o affettato 70 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 25 gr	

GENERI AGGIUNTIVI RAZIONE PESANTE			
COLAZIONE Kcal 102	102	PRANZO Kcal 750	750
Biscotti 25 gr o pane 50 gr o fette biscottate 28 gr		Mozzarella 100 gr e prosciutto crudo 100 gr o uovo 60 gr e scamorza 100 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 110 gr o ricotta 150 gr e affettati 150 gr Yogurt 125 gr e affettato 120 gr o formaggio grana (stagion. 12 mesi) 85 gr o zuppa di legumi 110 gr	

NOTE

1. Peso e calorie indicative in funzione dei vari tagli/porzioni/unità;
2. Pasta e riso in bianco sempre disponibili sia a pranzo sia a cena;
3. Il "Parmigiano Reggiano/Grana Padano grattugiato" sempre disponibile ai commensali;
4. Sale e pepe in bustine monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.