

SETTIMANA N. 3 MENU' ESTIVA			
LUNEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2721		2739
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	1280	PRANZO Kcal	1317
Paella di mare: Kcal 455	455	Tonnarelli pesto di rucola e pomodorini: Kcal 470	470
Riso Carnaroli gr 80 Gamberi, cozze, seppie gr 80 Pomodorini gr 40 Olio gr 10		Tonnarelli gr 80 Rucola gr 50 Pesto gr 30 Noci gr 30 Pecorino gr 30 Pomodorini gr. 40 Olio gr 10	
Hamburger di spinaci e ceci: Kcal 355	355	Cordon bleu: Kcal 367	367
Hamburger di Spinaci gr 150 Ceci gr 100		Carne di maiale gr 150 Prosciutto cotto gr 20 Formaggio gr 20 Olio gr 10	
Peperoni alla siciliana Kcal 200	200	Patate al forno: Kcal 210	210
Peperoni misti gr 60 Cipolle rosse q.b. Aromi q.b. Olio 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	
SERA Kcal	941	SERA Kcal	922
Riso alle verdure Kcal 310	310	Linguine alla bella donna: Kcal 356	356
Riso gr 80 Pomodori gr. 50 Zucchine gr. 50 Olio gr 5		Pasta gr 100 Acciughe nr 2 Olive nere gr 50 Capperi n.1 cucchiaino Pomodorini datterini gr. 300 Aromi q.b. Olio gr 10	
Moscardini con piselli: Kcal 238	238	Prosciutto cotto e mozzarella: Kcal 241	241
Moscardini gr 130 Piselli gr 50 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Prosciutto Cotto gr 70 Mozzarella gr 100	
Insalata mista: Kcal 123	123	Finocchi al vapore: Kcal 55	55
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Pomodoro gr 30 Olio gr 5		Finocchi 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. 3 MENU' ESTIVA			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2692		2714
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1180	PRANZO Kcal	1187
Riso saltato con tonno: Kcal 392	392	Pasta al pesto e pinoli: Kcal 325	325
Riso Basmati gr 50		Pasta gr 90	
Porri gr 25		Pinoli gr 30	
Tonno gr 40		Grana gr 15	
Aglio q.b.		Basilico gr 50	
Carote gr 25		Olio gr 10	
Zucchine gr 25			
Arachidi non salate gr 10			
Sale grosso q.b.			
Salsa di soia gr 10			
Baccalà con ceci: Kcal 374	374	Coscia di pollo al rosmariglio: Kcal 392	392
Baccalà dissalato gr 180		Coscia di pollo gr 150	
Ceci precotti gr 130		Vino bianco ml 125	
Pomodori pelati gr 130		Olive gr 30	
Cipolle rosse gr 25		Rosmarino q.b.	
Peperoncino q.b.		Olio gr 10	
Rosmarino, salvia, timo q.b.			
Sale fino e pepe nero q.b.			
Olio q.b.			
Carote prezzemolate: Kcal 144	144	Insalata di pomodori: Kcal 200	200
Carote gr 150		Pomodoro gr 150	
Prezzemolo q.b.		Mais gr 20	
Olio gr 10		Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	1012	SERA Kcal	1027
Riso con piselli e pancetta: Kcal 330	330	Pasta fredda: Kcal 269	269
Riso gr. 75		Fusilli gr 80	
Pisellini gr 250		Zucchine gr 50	
Pancetta gr 15		Mais gr 50	
Brodo vegetale ml 300		Pomodori ciliegino gr 50	
Sale fino q.b.		Carote gr 35	
Olio q.b.		Basilico, sale e pepe nero q.b.	
		Pisellini gr 50	
		Olio q.b.	
Filetto di merluzzo al forno con olive capperi e limone: Kcal 342	342	Cotoletta alla palermitana al forno: Kcal 390	390
Merluzzo gr 170		Manzo gr 150	
Olive nere verdi e taggiasche 3 cucchiari		Pomodoro gr 30	
Mezzo limone		Capperi gr 20	
Prezzemolo e peperoncino q.b.		Uova gr 50	
Capperi q.b.		Farina gr 30	
Olio gr 10		Olio gr 5	
Rucola al limone: Kcal 70	70	Caponata di verdure: Kcal 98	98
Rucola gr 100		Verdure miste gr 150	
Olio e limone gr 5		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. 3 MENU' ESTIVA			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2684		2715
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a scelta tra tre gusti n. 1 Brioches/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1100	PRANZO Kcal	1135
Riso all'arancia: Kcal 310	310	Pasta al ragù: Kcal 425	425
Riso gr 80 Mezza arancia Brodo vegetale ml 200 Olio gr 10		Pasta secca gr 80 Cipolla bionda q.b. Carota q.b. Sedano q.b. Carne tritata magra gr. 60 Passata di pomodoro ml 100 Sale q.b. Latte intero q.b.	
Polpettine di pesce in agrodolce: Kcal 280	280	Spezzatino di vitello: Kcal 320	320
Cernia gr 180 Farina di mais gr 20 Aceto di vino ml 20 Aromi q.b. Olio gr 10		Spezzatino di vitello gr 140 Olive gr 30 Piselli gr 50 Aromi q.b. Olio gr 10	
Ceci al lardo e timo: Kcal 240	240	Pomodoro all'origano: Kcal 120	120
Ceci gr 120 Lardo gr 10 Timo q.b.		Pomodori gr 150 Origano q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50 Frutta gr 200	270	Pane gr 50 Frutta gr 200	270
SERA Kcal	1084	SERA Kcal	1080
Riso con sgombro e zucchine kcal 335	335	Tagliolini salmone e limone: Kcal 330	330
Riso gr 90 Sgombro gr 50 Zucchine ml 50 Aromi q.b. Olio gr 10		Tagliolini gr 90 Salmone gr 60 Limone q.b. Olio gr 5	
Hamburger di bovino: Kcal 334	334	Frittata di spinaci: Kcal 330	330
Tacchino gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Spinaci gr 200 Uova gr 40 Formaggio gr 20 Farina gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Carote in agro dolce: Kcal 145	145	Cavolfiore: Kcal 150	150
Carote gr 150 Aceto di vino gr 10 Odori q.b. Olio gr 10		Cavolfiore gr 200 Olio gr 10	
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 monoporzione sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

SETTIMANA N. 3 MENU' ESTIVA			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2714		2957
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	1370	PRANZO Kcal	1414
Insalata di riso tricolore: Kcal 330	330	Gnocchi alla sorrentina: Kcal 358	358
Riso gr 80 Pomodorini datterini gr 50 Fagiolini gr 50 Olio gr 10		Pasta gr 80 Aglio q.b. Mozzarella gr. 30 Parmigiano gr 10 Passata di pomodoro gr 160 Aromi q.b. Olio gr 10	
Filetto di scorfano alla mugnaia: Kcal 227	350	Polpettone di carne: Kcal 411	411
Nasello o Merluzzo gr 150 Farina di mais q.b. Prezzemolo q.b. Olive verdi gr 10 Pomodorini q.b. Olio q.b.		Carne tritata magra di manzo gr 120 1/2 uovo Mollica di pane gr 40 Latte cl 10 Parmigiano gr 5 Prezzemolo q.s. Sale q.b. Pepe q.b. Olio gr 10	
Ceci sabbiosi: Kcal 120	120	Insalata: Kcal 68	75
Ceci gr 120 Olio gr 5		Insalata gr 100 Carote gr 30 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	844	SERA Kcal	1043
Risotto con zucchine: Kcal 306	306	Pasta melanzane e pomodorini: Kcal 300	300
Riso carnaroli gr 80 Zucchine gr 120 Cipolle bianche gr 20 Vino bianco gr 25 Menta 1 foglia Sale fino q.b. Pepe nero q.b. Olio q.b.		Pasta gr 80 Melanzane gr. 80 Pomodorini ciliegino q.b. Cipollotto gr 25 Basilico q.b. Pepe nero q.b. Olio gr 10	
Merluzzo all'arancia: Kcal 200	200	Pizza margherita: Kcal 418	418
Merluzzo gr 180 Arancia q.b. Olio gr 5		Pizza gr. 150 Mozzarella gr. 50 Pomodoro gr 10	
Insalata: Kcal 68	68	Verdure crude: Kcal 55	55
Insalata gr 100 Carote gr 30 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. 3 MENU' ESTIVA			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2698		2735
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a sceltra tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1203	PRANZO Kcal	1207
Riso con gamberetti e zucchine: Kcal 345	345	Lasagne al pesto: Kcal 457	457
Riso gr 80 Gamberi gr 75 Zucchine gr 75 Succo e scorza di Limoni q.b. Sale fino e pepe nero q.b. Aglio q.b. Tabasco q.b. Olio gr 10		Pasta gr 80 Pesto gr 30 Farina gr 20 Burro gr 10 Latte gr 40	
Merluzzo al forno con granella di nocciole: Kcal 420	420	Arrosto farcito con verdure: Kcal 400	400
Merluzzo gr 180 Granella di nocciola gr 20 Pane (farina di mais) grattugiato gr 20 Vino bianco ml 125 Olio gr 10		Tacchino gr 140 Spinaci gr 80 Formaggio gr 20 Prosciutto cotto gr 40 Olio gr 10	
Insalata mista con mais: Kcal 168	168	Peperoni stufati: Kcal 80	80
Insalata gr 60 Carote gr 30 Finocchio gr 20 Olio gr 10		Peperoni gr 100 Cipolla q.b. Olio gr 10	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	995	SERA Kcal	1028
Zuppa di funghi e patate: Kcal 298	298	Pasta al'olive e speck: Kcal 290	290
Patate gr 70 Brodo vegetale ml 100 Funghi gr 50 Olio gr 10		Pennette gr 80 Pomodori gr 40 Olive gr 30 Speck gr 30 Olio gr 10	
Filetti di platessa al vino bianco: Kcal 352	352	Rustico di spinaci e mozzarella: Kcal 408	408
Platessa gr 200 Pomodoro gr 50 Farina di mais q.b. Vino bianco q.b. Olio gr 5		Pasta sfoglia Spinaci gr 100 Mozzarella gr. 30 Sale q.b. Pepe q.b. Besciamella 20 gr o uovo	
Fagiolini prezzemolati: Kcal 75	75	Carciofi in pinzimonio: Kcal 60	60
Fagiolini gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Carciofi gr. 100 Olio e limone q.b.	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	

NOTE

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

SETTIMANA N. 3 MENU' ESTIVA			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2665		2726
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	1190	PRANZO Kcal	1210
Grano saraceno mediterraneo: Kcal 365	365	Crespelle al salmone: Kcal 470	470
Grano saraceno gr 90 Pomodorini datterini gr 50 Ceci precotti gr 50 Basilico q.b. Erba cipollina gr 10 Sale e pepe q.b. Olio gr 10		Farina gr 80 Uova gr 50 Latte gr 60 Salmone gr 60 Burro gr 30 Noce moscata q.b. Panna vegetale gr 10 Aromi q.b.	
Palombo al porro: Kcal 345	345	Spiedini di carne: Kcal 400	400
Palombo gr 180 Pomodoro gr 80 Porri gr 10 Aromi q.b. Olio gr 10		Tacchino gr 100 Pollo gr 50 Pancetta gr 15 Peperoni gr 50 Zucchine gr 50	
Patate al forno: Kcal 210	210	Rucola al limone: kcal 70	70
Patate gr 150 Aromi q.b. Olio gr 10		Rucola gr 100 Limone q.b. Olio gr 5	
Pane gr 50	270	Pane gr 50	270
Frutta gr 200		Frutta gr 200	
SERA Kcal	975	SERA Kcal	1016
Zuppa zucca, ceci e bietola: Kcal 290	290	Tortellini al sugo: Kcal 316	316
Zucca gr 80 Ceci gr. 80 Bietola gr 80 Cipolle gr 10 Aromi q.b. Olio gr 10		Tortellini di carne gr 125 Passata di pomodoro ml 150 Basilico q.b. Scalogno o spicchio d'aglio n. 1 Aromi q.b. Olio gr 10	
Hamburger di bovino: Kcal 220	220	Insalatona con mozzarella e tonno: Kcal 360	360
Pollo/tacchino gr 150 Aromi q.b. Olio gr 5		Mozzarella gr 100 Tonno gr 80	
Fagioli e cipolla: Kcal 195	195	Bietola saltata: Kcal 70	70
Fagioli gr 100 Cipolla gr 40 Peperoncino q.b. Olio gr 10		Bietola gr 150 Aglio q.b. Sale e pepe 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. 3 MENU' ESTIVA			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2764		2835
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a sceltra tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal	1253	PRANZO Kcal	1310
Risotto con melanzane e speck: Kcal 397	397	Lasagne al ragu: Kcal 415	415
Riso gr 80 Melanzane gr 80 Cipolla gr 30 Pomodoro gr 30 Speck gr 450 Brodo vegetale q.b. Vino bianco ml 50 Sale q.b. Pepe q.b. Olio gr 10		Lasagne all'uovo gr 60 Vitella magra gr 30 Grana Padano DOP gr 15 Pomodoro gr 50 Besciamella q.b. Sale q.b. Noce moscata q.b. Olio gr 5	
Nasello al limone: Kcal 196	196	Arista agli aromi: Kcal 235	235
Nasello gr 180 Limone q.b. Olio gr 5		Arista gr 150 Salvia, rosmarino e aglio q.b. Olio gr 10	
Insalata: Kcal 68	90	Zucchine trifolate: Kcal 90	90
Insalata gr 100 Finocchio gr 30 Olio gr 5		Zucchine gr 150 Prezzemolo e aglio 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	1011	SERA Kcal	1025
Velutata di lenticchie: Kcal 303	303	Pasta pomodorini e olive: Kcal 311	311
Lenticchie gr 100 Brodo vegetale q.b. Pomodoro gr 30 Aromi q.b. Olio gr 5		Pasta gr 800 Pomodorini gr 70 Parmigiano gr 10 Aglio e prezzemolo q.b. Olive denocciolate gr 20 Aromi q.b. Olio gr 10	
Platessa al limone: Kcal 370	370	Scamorza affumicata con prosciutto crudo al forno: Kcal 374	374
Platessa gr 180 Prezzemolo tritato q.b. Limone q.b. Capperi q.b. Olio gr 5		Prosciutto gr. 80 Scamorza gr 100 Olio q.b.	
Finocchi prezzemolati: Kcal 68	68	Bietola all'olio: Kcal 70	70
Finocchi gr 150 Prezzemolo q.b. Olio gr 5		Bietola gr 150 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.