

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO

SETTIMANA N. 1

LUNEDI'

RAZIONE ORDINARIA	2659		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 1165	1165	PRANZO Kcal 1270	1270
Pasta al forno radicchio noci e gorgonzola: Kcal 430	430	Zuppa di ceci e cavolo nero: Kcal 480	480
Pasta gr 80 Radicchio gr 90 Gorgonzola gr 15 Noci gr 5 Brodo vegetale q.b. Olio gr 5		Ceci gr 40 Cavolo nero gr 80 Patate gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Frittata verdure e parmigiano: Kcal 320	320	Merluzzo in crosta di patate: Kcal 450	450
Uova gr 140 Zucchine gr 80 Carote gr 40 Parmigiano gr 10 Latte parz scremato gr 20 Olio gr 5		Merluzzo gr 180 Patate gr 150 Olio gr 10 Farina di mais gr 5 Erbe aromatiche q.b.	
Ratatouille: Kcal 145	145	Radicchio al forno: Kcal 70	70
Verdure miste gr 150 Olio gr 10		Radicchio gr 150 Olio gr 5 Aceto balsamico qb	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 994	994	CENA Kcal 965	965
Risotto in bianco: Kcal 374	374	Riso e piselli: Kcal 300	300
Riso gr 70 Parmigiano gr 10 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Riso gr 60 Piselli gr 40 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Zucchine ripiene: Kcal 280	280	Scaloppine di lonza al limone: Kcal 325	325
Zucchine gr 200 Ricotta gr 70 Pomodorini gr 50 Parmigiano gr 5 Olio gr 5		Lonza di maiale gr 150 Farina di riso o mais gr 5 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Limone q.b.	
Bieta all'olio: Kcal 70	70	Broccoli al vapore: Kcal 70	70
Bieta 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. 1			
MARTEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2668		2860
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 1208	1208	PRANZO Kcal 1280	1280
Minestra di riso funghi e carote: Kcal 480	480	Pasta al forno con ricotta e spinaci: Kcal 470	470
Riso gr 50 Funghi gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b.		Pasta gr 80 Ricotta light gr 70 Spinaci gr 100 Parmigiano gr 10 Olio gr 5 Scorza limone q.b.	
Tofu al curry con verdure: Kcal 360	360	Straccetti di tacchino al limone e mandorle: Kcal 460	460
Tofu gr 120 Zucchine gr 80 Carote gr 50 Peperoni gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Curry in polvere q.b.		Tacchino gr 150 Farina gr 15 Mandorle gr 10 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Succo e scorza di limone q.b.	
Caponata di verdure: Kcal 98	98	Carote glassate al burro: Kcal 80	80
Verdure miste gr 150 Olio gr 5 Aromi		Carote gr 150 Burro gr 5 Limone Brodo vegetale q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 960	960	CENA Kcal 1080	1080
Riso integrale con straccetti di pollo e verdure: Kcal 400	400	Farro con crema di zucchine e ceci: Kcal 410	410
Riso integrale gr 80 Petto di pollo gr 80 Zucchine gr 50 Carote gr 30 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Farro perlato gr 60 Ceci gr 20 Zucchine gr 100 Olio gr 10	
Spiedini di pesce spada e verdure: Kcal 220	220	Sfornato di uova verdure e zafferano: kcal 330	330
Pesce spada gr 180 Zucchine gr 50 Peperoni gr 50 Olio gr 5		Uova gr 140 Zucchine gr 50 Patate 65 gr Latte parz scremato gr 20 Olio gr 5 Parmigiano gr 5 Zafferano q.b.	
Carote e porri brasati: Kcal 70	70	Cicoria al vapore: Kcal 70	70
Carote gr 100 Porri gr 50 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	

NOTE

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

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO			
SETTIMANA N. 1			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2770		2685
COLAZIONE Kcal 500			500
Caffè (ml 50) o Latte ps (gr 200) o latte con caffè (ml 250) cioccolata calda (circa ml 240) thé caldo (ml 250) o un succo di frutta (ml 200) a sceltra tra tre gusti n. 1 Brioche/cornetto o n. 1 crostatina alla frutta/cioccolato o n. 1 confezione di biscotti o pane gr 60 Marmellata gr 20 o nutellina gr 20 Zucchero gr 5 n. 1 cucchiaino			
PRANZO Kcal 1260	1260	PRANZO Kcal 1190	1190
Pasta con polpo e pomodorini confit: Kcal 425	425	Polenta con ragù di verdure: Kcal 500	500
Pasta gr 80 Polpo gr 150 Pomodorini gr 80 Pangrattato gr 5 Olio gr 5		Farina di mais gr 80 Verdure miste gr 80 Passata di pomodo gr 40 Olio gr 10	
Polpette di verza: Kcal 365	365	Nasello in umido: kcal 350	350
Verza gr 200 Ricotta magra gr 80 Albume d'uovo gr 30 Parmigiano gr 10 Pangrattato gr 5 Olio gr 10		Nasello gr 180 Pomodorini gr 80 Olive denocciolate gr 20 Patate gr 80 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Patate croccanti Kcal 200	200	Zucchine gratinate: Kcal 70	70
Patate novelle gr 150 Olio gr 5 Erbe aromatiche q.b.		Zucchine 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 1010	1010	CENA Kcal 995	995
Pizza di scarole: Kcal 430	430	Zuppa di riso e lenticchie: Kcal 420	420
Farina gr 80 Scarola gr 100 Olive gr 5 Capperi gr 2		Lenticchie gr 30 Riso gr 20 Patate gr 100 Carote gr 100 Verdure miste gr 100 Olio gr 5	
Merluzzo in umido con peperoni: Kcal 240	240	Scaloppine al vino bianco: Kcal 240	240
Merluzzo gr 180 Peperoni gr 80 Pomodori pelati gr 60 Olio gr 5		Vitello gr 150 Farina di mais gr 5 Olio gr 5 Vino gr 20	
Cavolo rosso stufato: Kcal 70	70	Rape al forno: Kcal 65	65
Cavolo rosso gr 150 Olio gr 5 Aceto di mele q.b.		Rape 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. 1			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2815		2745
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 1340	1340	PRANZO Kcal 1280	1280
Ravioli di patate con verdure in salsa bianca: Kcal 375	375	Minestra di riso e rape: Kcal 340	340
Ravioli ripieni di patate gr 120 Zucchine gr 50 Carote gr 50 Porri gr 20 Latte scremato gr 50 Farina gr 5 Olio gr 5		Riso gr 50 Rape bianche gr 200 Patate gr 50 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Sarde gratinate al forno: Kcal 320	320	Stracotto di vitello al vino bianco: Kcal 280	280
Sarde gr 180 Pangrattato gr 5 Olio gr 5		Vitello gr 150 Vino gr 40 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Aromi q.b.	
Cavoletti di Bruxelles al burro: Kcal 75	75	Fagiolini all'olio: kcal 90	90
Cavoletti di Bruxelles gr 150 Burro gr 5		Fagiolini gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300	300	Torta ricotta e pinoli gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal 910	975	CENA Kcal 965	965
Orecchiette con cime di rapa: Kcal 380	380	Crema finocchi e patate: Kcal 310	310
Orecchiette gr 80 Cime di rapa gr 200 Olio gr 5		Finocchi gr 200 Patate gr 150 Verdure miste gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b. Spezie q.b.	
Uova gratinate con verdure: Kcal 260	260	Arrosto di manzo con crema di funghi: Kcal 310	310
Uova gr 140 Zucchine gr 50 Carote gr 50 Latte scremato gr 40 Farina gr 5 Parmigiano gr 5 Olio gr 5		Manzo gr 150 Funghi Champignon gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Bietole saltate: Kcal 65	65	Spinaci al vapore	75
Bietole gr 150 Olio gr 5		Spinaci 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. 1			
VENERDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2720		2710
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 1210	1210	PRANZO Kcal 1235	1235
Risotto alle verdure: Kcal 440	440	Lasagna di mare: Kcal 500	500
Riso gr 80 Zucchine gr 80 Carote gr 60 Peperoni gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pasta sfoglia gr 80 Misto mare gr 150 Passata di pomodoro gr 20 Besciamella leggera gr 20 Parmigiano gr 10 Olio gr 5	
Burger di lenticchie e tofu: Kcal 440	440	Stufato di alici: Kcal 390	390
Tofu gr 100 Lenticchie gr 60 Farina di ceci gr 10 Olio gr 5 Spezie q.b.		Alici gr 180 Pomodorini gr 100 Zucchine gr 50 Olio gr 10	
Rucola stufata: Kcal 60	60	Peperoni grigliati: Kcal 75	75
Rucola gr 150 Olio gr 5		Peperoni gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
CENA Kcal 1070	1010	CENA Kcal 975	975
Grano saraceno con verdure e funghi: Kcal 400	400	Pasta e piselli: Kcal 460	460
Grano saraceno gr 70 Verdure miste gr 150 Funghi gr 100 Olio gr 10 Spezie q.b.		Pasta gr 80 Piselli gr 100 Parmigiano gr 10 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Polpette di baccalà e patate Kcal 270	270	Arrosto di tacchino a fette: Kcal 160	160
Baccalà gr 180 Patate gr 50 Olio gr 5 Pangrattato senza glutine gr 5		Tacchino gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Cicoria al vapore Kcal 70	70	Melanzane e pomodori al forno: Kcal 85	85
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Melanzane gr 100 Pomodorini gr 50 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. 1			
SABATO			
RAZIONE ORDINARIA	2705		2727
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 1200	1200	PRANZO Kcal 1182	1182
Pasta al ragù vegetariano: Kcal 475	475	Zuppa contadina: Kcal 500	500
Pasta gr 80 Carote gr 50 Zucchine gr 70 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10 Parmigiano gr 5		Grano saraceno gr 50 Fagioli cannellini gr 20 Ceci gr 20 Lenticchie gr 30 Passata di pomodoro gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Torta salata di cavolfiore ricotta e curcuma: Kcal 365	365	Bollito di gallina speziato: Kcal 332	332
Cavolfiore gr 150 Ricotta magra gr 50 Uova gr 70 Parmigiano gr 10 Farina gr 10 Olio gr 10 Curcuma q.b.		Gallina gr 150 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Spezie e aromi q.b.	
Verza al forno fratinata: Kcal 90	90	Cavolo nero stufato: Kcal 80	80
Verza gr 150 Pangrattato gr 5 Parmigiano gr 5 Olio gr 5		Cavolo nero 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 1005	1005	CENA Kcal 1045	1045
Pasta alla norcina: Kcal 435	435	Riso integrale con crema di piselli e noci: Kcal 390	390
Pasta gr 80 Salsiccia suino magra gr 30 Funghi gr 80 Olio gr 5		Riso integrale gr 80 Piselli gr 50 Noci gr 5 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Polpettone alle erbe: Kcal 230	230	Sformato di ceci e zucchine: kcal 320	320
Tacchino gr 150 Pane gr 20 Albume d'uovo gr 35 Parmigiano gr 10 Olio gr 5 Erbe aromatiche q.b.		Ceci gr 60 Zucchine gr 100 Farina di riso gr 5 Tofu gr 30 Olio gr 10	
Radicchio al vapore: Kcal 70	70	Funghi trifolati: Kcal 65	65
Radicchio gr 150 Olio gr 5		Funghi gr 150 Olio gr 5 Prezzemolo q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	

NOTE

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

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO			
SETTIMANA N. 1			
DOMENICA			
RAZIONE ORDINARIA	2695		2766
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 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 1260	1260	PRANZO Kcal 1323	1323
Timballo di patate e provola: kcal 375	375	Riso integrale con radicchio e noci: Kcal 425	425
Patate gr 150 Provola affumicata gr 40 Parmigiano gr 10 Olio gr 10		Riso integrale gr 80 Radicchio gr 50 Noci gr 5 Olio gr 10 Brodo vegetale	
Branzino al forno con verdure e limone: Kcal 250	250	Tempeh con peperoni e zucchine: Kcal 263	263
Branzino gr 180 Zucchine gr 100 Carote gr 50 Olio gr 5		Tempeh gr 100 Peperoni gr 50 Zucchine gr 50 Olio gr 5 Salsa di soia a basso contenuto di sale qb	
Carote e zucchine al vapore: Kcal 65	65	Cicoria saltata: Kcal 65	65
Carote gr 75 Zucchine gr 75 Olio gr 5		Cicoria gr 150 Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 Frutta gr 200	
Torta di mele gr 100 kcal 300	300	Torta di mele gr 100 kcal 300	300
CENA Kcal 935	935	CENA Kcal 933	943
Pasta e lenticchie: Kcal 335	335	Puré di fave con cicorie: Kcal 330	330
Pasta gr 50 Lenticchie gr 15 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Fave gr 80 Cicorie gr 150 Olio gr 5	
Omelette di verdure: Kcal 250	250	Merluzzo al forno con erbe aromatiche: Kcal 260	260
Uova gr 140 Verdure gr 100 Olio gr 10 Erbe aromatiche q.b.		Merluzzo gr 180 Olio gr 10 Erbe aromatiche q.b.	
Carciofi saltati: Kcal 80	80	Cime di rapa: Kcal 83	83
Carciofi gr 150 Olio gr 5		Cime di rapa 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.