

MENU' VEICOLATO LEGAME CALDO 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 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 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 Zucchine gr 100 Gamberetti sgusciati gr 50 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Farro gr 70 Verdure miste gr 150 Patate gr 50 Legumi lessati gr 50 Olio gr 10	
Filetto di salmone al vapore: Kcal 450	450	Omelette con prosciutto: Kcal 330	330
Salmone gr 180 Erbe aromatiche q.b. Olio gr 10		Uova gr 140 Prosciutto gr 30 Parmigiano gr 5 Latte scremato gr 20 Burro gr 5	
Ratatouille: Kcal 145	145	Spinaci con aglio e olio: Kcal 75	75
Verdure miste gr 150 Olio gr 10		Spinaci gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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 Lenticchie gr 30 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Cavolfiore gr 300 Patate gr 100 Crostini gr 20 Parmigiano gr 10 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Spezzatino di vitello con funghi: Kcal 290	290	Torta rustica con verdura e ricotta: Kcal 265	265
Vitello gr 150 Funghi trifolati gr 100 Olio gr 5		Pasta sfoglia leggera gr 50 Ricotta magra gr 50 Spinaci gr 50 Parmigiano gr 20 Uova gr 15 Sale pepe noce moscata q.b.	
Bieta all'olio: Kcal 70	70	Verza stufata: Kcal 85	85
Bieta gr 150 Olio gr 5		Verza 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. 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 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 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 Passata di pomodoro gr 80 Zucchine gr 60 Melanzane gr 60 Carote gr 50 Parmiggiano gr 15 Olio gr 10		Verdure miste gr 300 Riso gr 60 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.	
Cotoletta di soia: Kcal 355	355	Salsicce di tacchino in umido: Kcal 470	470
Cotoletta di soia gr 150 Olio gr 5 Aromi q.b.		Salsicce di tacchino gr 150 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10 Spezie	
Fagiolini all'agro: Kcal 90	90	Caponata di verdure: Kcal 98	98
Fagiolini gr 150 Olio gr 5 Limone		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 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 Pomodorini gr 100 Pangrattato gr 5 Parmigiano gr 5 Olive denocciolate gr 10 Olio gr 5		Riso gr 70 Zucca gr 100 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.	
Scamorza affumicata con prosciutto: kcal 315	315	Seppie e piselli: Kcal 266	266
Scamorza affumicata gr 80 Prosciutto gr 30		Seppie gr 180 Piselli gr 100 Passata di pomodoro gr 30 Olio gr 5	
Radicchio: Kcal 70	70	Cicoria al vapore: Kcal 70	70
Radicchio gr 150 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. 3			
MERCOLEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2668		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 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 1210	1210	PRANZO Kcal 1162	1162
Risotto ai funghi: Kcal 400	400	Pasta con crema di ceci, vongole e rosmarino: Kcal 492	492
Riso gr 80 Funghi Champignon gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 100 Vongole sgusciate gr 150 Ceci gr 30 Olio gr 5 Acqua di cottura Rosmarino q.b.	
Polpette di lenticchie e verdure: Kcal 330	330	Burger di pesce: kcal 340	340
Lenticchie gr 60 Zucchine gr 50 Carote gr 50 Pangrattato senza glutine gr 10 Olio gr 10		Platessa gr 180 Pangrattato gr 30 Olio gr 10	
Patate al forno: Kcal 210	210	Rucola stufata: Kcal 60	60
Patate gr 150 Olio gr 10		Rucola 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 958	958	CENA Kcal 1048	1048
Zuppa di grano saraceno e legumi: Kcal 360	360	Pizza margherita: Kcal 425	425
Grano saraceno gr 50 Lenticchie gr 30 Verdure gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.		Pizza gr 120 Mozzarella gr 50 Pomodoro gr 10	
Spezzatino di vitello: Kcal 245	245	Involtni di cernia con bacon affumicato: Kcal 270	270
Vitello gr 150 Pomodoro gr 20 Olio gr 5 Aromi q.b.		Cernia gr 180 Bacon affumicato gr 20 Olio gr 5 Spezie q.b.	
Cime di rapa: Kcal 83	83	Cime di rapa: Kcal 83	83
Cime di rapa 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	

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. 3			
GIOVEDI'			
RAZIONE ORDINARIA	2785		2812
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 1317	1317	PRANZO Kcal 1315	1315
Risotto asparagi e gamberetti: Kcal 370	370	Cannelloni ricotta e spinaci: kcal 382	382
Riso gr 80 Aromi q.b. Brodo veg q.b. Gamberetti gr 30 Asparagi gr 30 Olio gr 5		Cannelloni secchi gr 50 Ricotta magra gr 60 Spinaci lessati gr 100 Parmigiano grattugiato gr 10 Salsa di pomodoro semplice gr 50 Olio gr 5	
Brasato: Kcal 280	280	Tortino di alici e zucchine: Kcal 280	280
Manzo gr 150 Olio gr 10 Brodo di carne q.b. Aromi q.b. Vino q.b.		Alici gr 100 Pangrattato gr 5 Olio gr 10	
Verdure al forno con erbe aromatiche: Kcal 97	97	Cavolfiore al vapore Kcal 83	83
Zucchine gr 80 Carote gr 70 Peperoni gr 50 Olio gr 5 Spezie ed erbe aromatiche q.b.		Cavolfiore 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 968	968	CENA Kcal 997	997
Minestra di lenticchie: Kcal 394	394	Pasta al forno con besciamella e prosciutto: Kcal 400	400
Lenticchie gr 40 Riso gr 50 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 65 Prosciutto cotto gr 20 Farina gr 10 Burro gr 3 Latte intero gr 150	
Baccalà mantecato: Kcal 234	234	Uova in camicia: Kcal 260	260
Baccalà gr 180 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b. Prezzemolo e aglio q.b.		Uova gr 140 Olio gr 5	
Zucchine trifolate: Kcal 70	70	Finocchi prezzemolati: Kcal 67	67
Zucchine gr 150 Origano q.b. Olio gr 5 Aromi q.b.		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. 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 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 1148	1148	PRANZO Kcal 1367	1367
Risotto al salmone: Kcal 470	470	Ravioli alle verdure: Kcal 540	540
Riso gr 80 Salmone gr 60 Olio gr 5 Brodo vegetale q.b.		Sfoglia pasta all'uovo gr 60 Mozzarella gr 60 Zucchine gr 50 Peperoni gr 50 Melanzane gr 50 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10 Parmigiano gr 5	
Petto di pollo al limone: Kcal 338	338	Spezzatino di seitan: Kcal 447	447
Petto di pollo gr 150 Olio gr 10 Succo limone qb Erbe aromatiche qb		Seitan gr 200 Patate gr 50 Piselli gr 50 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 10 Aromi qb	
Radicchio: Kcal 70	70	Cavoletti di Bruxelles al vapore: Kcal 110	110
Radicchio gr 150 Olio gr 5		Cavoletti di Bruxelles Olio gr 5	
Kcal 270	270	Kcal 270	270
Pane gr 50 Frutta gr 200		Pane gr 50 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 Patate gr 80 Verdura mista gr 100 Olio Brodo vegetale q.b.		Pasta gr 80 Peperoni 50 Ricotta salata grattugiata gr 10 Olio gr 5	
Polpette di merluzzo: Kcal 295	295	Tortino di verdure e ceci: Kcal 260	260
Merluzzo gr 180 Farina di riso gr 10 Patate gr 50 Olio gr 5 Aromi q.b.		Ceci lessati gr 130 Carote grattugiate gr 50 Melanzane stufate gr 50 Uova gr 50 Parmigiano gr 5 Olio gr 5	
Cicoria al vapore Kcal 70	70	Melanzane e pomodori al forno: Kcal 85	85
Cicoria gr 150 Olio gr 5		Melanzane gr 100 Pomodori 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 monoporzionamento sempre disponibili ai commensali;
5. Olio, aceto e aceto balsamico sempre disponibili ai commensali.

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

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 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 1300		1300	PRANZO Kcal 1250
Lasagne con ragù di verdure: Kcal 380		380	Risotto di mare: Kcal 370
Pasta per lasagne gr 50 Melanzane gr 50 Zucchine gr 50 Passata di pomodoro gr 100 Olio gr 5 Parmigiano grattugiato gr 10 Besciamella leggera gr 45			Riso gr 80 Calamari gr 30 Gamberi gr 30 Olio gr 5 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 Cipolla gr 30 Carota gr 30 Prezzemolo e aglio qb Olio gr 10 Sedano gr 20 Rucola gr 10 Vino bianco gr 10			Manzo gr 150 Olio gr 5 Limone e rosmarino q.b.
Funghi saltati: Kcal 65		65	Cicoria saltata: Kcal 70
Funghi gr 150 Olio gr 5			Cicoria gr 150 Olio gr 5
Kcal 270		270	Kcal 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
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 Zucca gr 100 Olio gr 5 Parmigiano gr 10			Riso gr 40 Ceci gr 30 Verdure miste gr 100 Olio gr 10 Brodo vegetale q.b.
Polpette di ceci e spinaci al forno: Kcal 230		230	Bollito in salsa verde: Kcal 290
Ceci gr 40 Spinaci gr 50 Pangrattato gr 10 Uova gr 25 Olio q.b.			Vitello gr. 150 Olio gr 5 Olive verdi gr 15 Aromi q.b.
Finocchi gratinati: Kcal 102		102	Broccoli saltati: Kcal 96
Finocchi gr 150 Olio gr 5 Pangrattato 10 gr Prezzemolo fresco q.b.			Broccoli gr 150 Olio gr 5
Kcal 270		270	Kcal 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
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
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.