

## MENU' NIDO DI RICCO' DEL GOLFO GRAMMATURE/PARAMETRI NUTRIZIONALI

	1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.
<b>lunedì</b>	crema di lenticchie rosse senza pasta  Pizza margherita  Yogurt no pane	Pasta pomodoro  prosciutto cotto  carote grattugiate frutta x tutti e pane	pasta al pesto senza pinoli  Rotolo di frittata  cavolo cappuccio in insalata frutta di stagione e pane	risotto alla parmigiana  filetto pesce impanato  cavolfiore frutta di stagione e pane
<b>martedì</b>	pasta pomodoro e basilico filetto di platessa gratinata al forno spinaci frutta di stagione e pane	Pastina in brodo fusi o petto di pollo al forno zucchine saltate frutta di stagione e pane	passato cannellini o lenticchie con farro o orzo filetto pesce impanato finocchi frutta di stagione e pane	gnocchetti sardi al pomodoro scaloppina di pollo erbette frutta di stagione e pane
<b>mercoledì</b>	Risotto con la zucca  stracchino lenticchie o piselli eventualmente in purè frutta di stagione e pane	Pasta all'olio  torta/sformato di patate  finocchi crudi frutta di stagione e pane	pasta al pomodoro  ricotta  carote grattugiate frutta di stagione e pane	pasta integrale al ragù vegetale  stracchino  patate e zucchine frutta di stagione e pane
<b>giovedì</b>	pasta al ragù vegetale o con verdure  torta di ricotta e spinaci carote grattugiate frutta di stagione e pane	Passato legumi con orzo  Platessa alla mugnaia insalata mista frutta e pane	pasta all'olio  spezzatino di maiale con piselli frutta di stagione e pane	Pasta con verdura di stagione bianca o al pomodoro  sformato di fagiolini insalata frutta di stagione e pane
<b>venerdì</b>	pastina in brodo polpettine di manzo o hamburger  insalata mista frutta e pane	Risotto parmigiana  Arrosti di maiale  fagiolini frutta di stagione e pane	Riso in bianco o torta di riso prosciutto cotto (1/2 razione con torta di riso)  insalata frutta di stagione e pane	Pastina in brodo  arrosti di lonza  carote cotte frutta e pane

## MENÙ SCUOLA DELL'INFANZIA DI RICCÒ DEL GOLFO GRAMMATURE/PARAMETRI NUTRIZIONALI

	1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.
<b>lunedì</b>	crema di lenticchie rosse senza pasta  Pizza margherita  Yogurt senza pane	Pasta pomodoro  prosciutto cotto  carote grattugiate frutta x tutti e pane	pasta al pesto  Rotolo di frittata  cavolo cappuccio in insalata frutta di stagione e pane	risotto alla parmigiana  filetto pesce impanato  insalata mista frutta di stagione e pane
<b>martedì</b>	pasta pomodoro e basilico  filetto di platessa gratinata al forno spinaci frutta di stagione e pane integrale	Pastina in brodo  fusi/petto di pollo al forno zucchine saltate frutta di stagione e pane integrale	passato cannellini o lenticchie con farro o orzo  filetto pesce impanato finocchi frutta di stagione e pane integrale	gnocchetti sardi al pomodoro  scaloppina di pollo erbette frutta di stagione e pane integrale
<b>mercoledì</b>	Risotto con la zucca  mozzarella  purè di piselli frutta di stagione e pane	Pasta all'olio  torta/sformato di patate  finocchi crudi frutta di stagione e pane	lasagne al pomodoro  ricotta  carote grattugiate frutta di stagione e pane	pasta integrale al ragù vegetale  affettato di tacchino  carote frutta di stagione e pane
<b>giovedì</b>	pasta al ragù vegetale o con verdure  torta di ricotta e spinaci carote grattugiate frutta di stagione e pane	Passato legumi con orzo  Platessa alla mugnaia insalata mista frutta e pane	pasta all'olio  spezzatino di maiale con piselli frutta di stagione e pane	Pasta con verdura di stagione bianca o al pomodoro  sformato di fagiolini insalata frutta di stagione e pane
<b>venerdì</b>	pastina in brodo polpettine di manzo o hamburger insalata mista	Risotto parmigiana Arrosti di maiale fagiolini	Torta di riso prosciutto cotto insalata	Pastina in brodo arrosto di lonza patate e zucchine

	frutta e pane	frutta di stagione e pane	frutta di stagione e pane	pane e plum cake
--	---------------	---------------------------	---------------------------	------------------

## MENÙ SCUOLA PRIMARIA DI RICCÒ DEL GOLFO GRAMMATURE/PARAMETRI NUTRIZIONALI

	1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.
<b>lunedì</b>	Pasta all'olio arrosto di tacchino Finocchi crudi frutta di stagione e pane	Pizza magherita prosciutto cotto carote grattugiate frutta e pane	pasta al pesto Rotolo di frittata cavolo cappuccio in insalata frutta di stagione e pane	risotto alla parmigiana Bastoncini di pesce primaria insalata mista frutta di stagione e pane
<b>martedì</b>	pasta pomodoro e basilico filetto di platessa gratinata al forno spinaci frutta di stagione e pane integrale	Riso all'olio fusi di pollo al forno zucchine saltate frutta di stagione e pane integrale	Pasta asciutta con cannellini filetto pesce impanato finocchi frutta di stagione e pane integrale	gnocchi pomodoro primaria scaloppina di pollo erbette frutta di stagione e pane integrale
<b>mercoledì</b>	Risotto con la zucca mozzarella patate lessate frutta di stagione e pane	pasta al tonno torta/sformato di patate finocchi crudi frutta di stagione e pane	lasagne al pomodoro stracchino carote grattugiate frutta di stagione e pane	pasta al ragù vegetale affettato di tacchino carote frutta di stagione e pane
<b>giovedì</b>	pasta al ragù vegetale o con verdure torta di ricotta e spinaci carote grattugiate frutta di stagione e pane	Pasta con ricotta e piselli platessa panata insalata mista pane e budino	pasta all'olio spezzatino di maiale con piselli frutta di stagione e pane	Pasta al ragù di carne sformato di fagiolini insalata frutta di stagione e pane
<b>venerdì</b>	Riso all'olio polpettine di manzo o hamburger insalata mista Yogurt e pane	Risotto parmigiana Arrosto di maiale fagiolini frutta di stagione e pane	Torta di riso prosciutto cotto insalata pane Yogurt	Pasta all'olio arrosto di lonza patate e zucchine pane e plum cake

MENÙ SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI RICCÒ DEL GOLFO GRAMMATURE/PARAMETRI NUTRIZIONALI

	1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.
<b>lunedì</b>	Pasta all'olio arrosto di tacchino Finocchi crudi frutta di stagione e pane	Pasta al pomodoro prosciutto cotto carote grattugiate frutta e pane	pasta al pesto Rotolo di frittata cavolo cappuccio in insalata frutta di stagione e pane	risotto alla parmigiana nuggets /bastoncini di pesce insalata mista frutta di stagione e pane
<b>martedì</b>				
<b>mercoledì</b>	Risotto con la zucca mozzarella patate lessate frutta di stagione e pane	Pasta con il tonno torta/sformato di patate finocchi crudi frutta di stagione e pane	lasagne al forno stracchino carote grattugiate frutta di stagione e pane	Pizza margherita tacchino affettato carote grattugiate frutta di stagione e pane
<b>giovedì</b>				
<b>venerdì</b>				

**GRAMMATURE/PARAMETRI NUTRIZIONALI**

Tipo alimento	Asilo Nido	Scuola infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di 1° grado/adulti
	<i>Peso in grammi a crudo/lordo</i>	<i>Peso in grammi a crudo/lordo</i>	<i>Peso in grammi a crudo/lordo</i>	<i>Peso in grammi a crudo/lordo</i>
Pane x occasione alimentare	30	45	50	60
Pasta o riso asciutti	40-50	50-60	65-70	80
Pasta/riso/altri cereali in brodo o crostini	25	30	35-40	40-45
Gnocchi di patate	130-150	150-170	170-200	200-230
Tortellini in brodo	60	70	80	90
Tortelli/tortelloni asciutti	100-110	120-130	130-150	150-170
Lasagne (sfoglia gelo)	45-50	50-60	60-70	70-80
Minestrone/crema di verdura	160-180	180-200	200	200
Legumi in minestra	15-20	15-20	20-25	25-30
Olio per 1° piatto in bianco	4	5	6	7,5
Burro per primi bianchi	4	5	6	7,5
Parmigiano reggiano	4	4,5	5	6
Sughi vari	40	45	50	60
Pizza (pasta x pizza)	100	120	140	160
Pesto	15-20	20	25	30
Carni per arrosto/spezzatino	60-70	70-80	80-100	100-120
Carni per cotoletta	60	70	80	90
Carni per scaloppa	65	75	85	95
Coscia di pollo con osso	150/180	160/180	180/200	200/220
Spezzatino (piatto unico)	100	120	135	150
Polpette (1/2 carne e 1/2 verdura)	80	90	100	120
Pesce	110	120	120-135	135-150
Pesce per crocchette	60	70	80	90
Ragù/Tonno (nei sughi)	12 (solo ragù)	15	20	25
Formaggio stagionato	35	40	50	60
Formaggio fresco	50	60	80	100
Prosciutto cotto	40/45	45/50	50/60	60/70
Prosciutto crudo	40	45	50	60
Uova per frittata	50	50	60	75
Salse per carne o pesce	-	20	25	30
Insalata	25	30	40	50
Verza cruda	30	40	50	75
Carote/finocchi crudi	50	60	75	100
Pomodori crudi	85	100	120-130	150
Purè di patate	100-110	120	140-150	150-180
Patate arrosto/lesse	100	120	150	180
Fagiolini/carote/spinaci/cotti	80	80-100	90-100	100-120
Piselli	75	80	90-100	100-120
Legumi in insalata (secchi)	25	30	40	50
Verdure gratinate	80	80-100	90-100	100-120
Olio per condire verdure	4	5	7	7,5-10
Latte	120	//	//	//

Yogurt (vasetto g 125)	N°1	N°1	N°1	N°1
Biscotti/cereali/pop corn	30	//	//	//
Torte casalinghe/dolce forno	30	N°1 Monoporzione	N°1 Monoporzione	N°1 Monoporzione
Fette biscottate/crackers	30	//	//	//
Spremuta/succo	100	//	//	//
Confettura/miele	15-20	//	//	//