

Menù giornaliero da somministrare agli alunni delle scuole elementari e medie con l'indicazione delle quantità di alimenti per alunno.  
 1° settimana

| Lunedì                      | Martedì            | Mercoledì               | Giovedì            | Venerdì                               |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Pasta al pomodoro e piselli | Pasta e Ceci       | Cosce di pollo al forno | Pasta al forno     | Filetti di merluzzo impanati al forno |
| Frutta di stagione          | Frutta di stagione | Patate al forno         | Frutta di stagione | Insalata mista/verdure                |
|                             |                    | Pane                    |                    | Pane                                  |
|                             |                    | Frutta di stagione      |                    | Frutta di stagione                    |

Pasta 100g  
 Piselli 100g  
 Olio 10g  
 1 Frutto di stagione

Pasta 50g  
 Ceci 50g  
 Olio 10g  
 1 Frutto di stagione

Cosce di pollo 200g  
 Patate 200g  
 Pane 50g  
 Olio 10g  
 1 Frutto di stagione

Pasta 70g  
 Ragù 100g  
 Scamorza 30g  
 Piselli 50g  
 Parmigiano 10g  
 Olio 10g  
 1 Frutto di stagione

Filetti di merluzzo 200g  
 Pan grattato 20g  
 Pane 50g  
 Insalata mista/verdure 200g  
 Olio 15g  
 1 Frutto di stagione



Menù giornaliero da somministrare agli alunni delle scuole elementari e medie con l'indicazione delle quantità di alimenti per alunno.  
2° Settimana

| Lunedì             | Martedì                 | Mercoledì          | Giovedì                | Venerdì            |
|--------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| Pasta e lenticchie | Mozzarella e prosciutto | Pasta al ragù      | Platessa al forno      | Pasta con patate   |
| Frutta di stagione | Insalata mista/verdure  | Frutta di stagione | Insalata mista/verdure | Frutta di stagione |
|                    | Pane                    |                    | Pane                   |                    |
|                    | Frutta di stagione      |                    | Frutta di stagione     |                    |

|                      |                             |                         |                             |                      |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Pasta 50g            | Mozzarella 100g             | Pasta 100g              | Platessa 200g               | Pasta 70g            |
| Lenticchie 50g       | Insalata mista/verdure 200g | Carne tritata 100g      | Pane 50g                    | Patate 150g          |
| Olio 10g             | Pane 50g                    | Olio 10g                | Insalata mista/verdure 200g | Olio 10g             |
| 1 Frutto di stagione | Olio 10g                    | Sedano, cipolle, carote | Olio 15g                    | 1 Frutto di stagione |
|                      | Prosciutto 50g              | 1 Frutto di stagione    | 1 Frutto di stagione        |                      |
|                      | 1 Frutto di stagione        |                         |                             |                      |

*Findeon farone*

Menu giornaliero da somministrare agli alunni delle scuole elementari e medie con l'indicazione delle quantità di alimenti per alunno.

3° settimana

| Lunedì             | Martedì                | Mercoledì              | Giovedì            | Venerdì            |
|--------------------|------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| Pasta all'ortolana | Hamburger              | Bastoncini di pesce    | Pasta e fagioli    | Riso al forno      |
| Frutta di stagione | Insalata mista/verdure | Insalata mista/verdure | Frutta di stagione | Frutta di stagione |
|                    | Pane                   | Pane                   |                    |                    |
|                    | Frutta di stagione     | Frutta di stagione     |                    |                    |

Pasta 80g

Verdure 200g

(carote, piselli, zucchine, patate,...)

Olio 10g

1 Frutto di stagione

Carne tritata 150g

Parmigiano/scamorza

20g

Pane 50g

Olio 10g

1 Frutto di stagione

Bastoncini di pesce 100g

Pasta 50g

Insalata mista/verdure 200g

Pane 50g

Olio 10g

1 Frutto di stagione

Fagioli 50g

Olio 10g

1 Frutto di stagione

Riso 60g

Ragu' 100g

Scamorza 30g

Piselli 50g

Parmigiano 10g

Olio 10g

1 Frutto di stagione

*Stefano Donato*

Menù giornaliero da somministrare agli alunni delle scuole elementari e medie con l'indicazione delle quantità di alimenti per alunno.

4° Settimana

| Lunedì             | Martedì                  | Mercoledì                      | Giovedì             | Venerdì                |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------------|
| Pasta e ceci       | Carne panata al forno    | Pasta con polpettine e piselli | Filetti di merluzzo | Pasta e pomodoro       |
| Frutta di stagione | Purè di patate           | Frutta di stagione             | Insalata mista      | Frittata di patate     |
|                    | Insalata mista / verdure |                                | Pane                | Insalata mista/verdure |
|                    | Frutta di stagione       |                                | Frutta di stagione  | Frutta di stagione     |

|                      |                               |                      |                             |                        |
|----------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Pasta 50g            | Carne di vitello o petto      | Pasta 80g            | Filetti di merluzzo 200g    | Pasta 80g              |
| Ceci 50g             | Pan grattato 20g              | Carne tritata 80g    | Pane 50g                    | salsa di pomodoro 100g |
| Olio 10g             | Ovo q.b.                      | Piselli 50g          | Insalata mista/verdure 200g | Uovo 1                 |
| 1 Frutto di stagione | Insalata mista / verdure 200g | Olio 10g             | Olio 15g                    | Patate 100g            |
|                      | Olio 10g                      | 1 Frutto di stagione | 1 Frutto di stagione        | Parmigiano 10g         |
|                      | Purè di patate 100g           |                      |                             | Olio 10g               |
|                      | 1 Frutto di stagione          |                      |                             | 1 Frutto di stagione   |

*Stefano Ferrero*