

Menù Estivo

1^a settimana

Pasta al pomodoro
 Petto di pollo al limone/bocconcini
 pollo croccanti
 Pomodori in insalata
 yogurth

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Pasta	70	90	
Pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Petto di pollo	80	100	
Farina	qb	qb	
Olio	5	5	
Limoni		qb	
Per i bocconcini di pollo croccanti:			
Bocconcini di pollo	80	100	
Uova e pane grattugiato	qb	qb	
Pomodori	80	100	
Olio	5	5	
Pane	50	60	
yogurth	125	125	

Pasta e zucchine
 Mozzarella/stracchino
 Purea di patate
 Frutta
 Pane

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Pasta	60	70	
Zucchine	30	30	
Parmigiano	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Mozzarella/stracchino	80	100	
Patate	150	100	
Burro	5	5	
latte	50	50	
Pane	50	60	
Frutta di Stagione	150	150	



Pasta e ceci
 Frittata con zucchine
 Fagiolini al limone
 Pane
 Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
ceci	20	20	
patate	10	10	
odori	qb	qb	
uovo	1 e mezzo	1e mezzo	
Zucchine	20	20	
olio	qb	qb	
Fagiolini	80	100	
Olio	5	5	
limoni	qb	qb	
Pane	50	60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta integrale con tonno
 Filetto di merluzzo al forno
 Carote in insalata
 Succo di frutta / Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
pasta	50	60	
tonno	20	20	
olio	5	5	
Odori	qb	qb	
Pomodori pelati	70	70	
Filetto di merluzzo	80	100	
Carote	80	100	
olio	q.b	qb	
Pane	50	60	
Succo di frutta /	MI 200	MI 200	
Frutta di Stagione	150	150	



Penne al pomodoro
 Prosciutto cotto
 Broccoletti/ Verdura di stagione
 Pane
 Frutta di Stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Prosciutto cotto	60	70
	Verdura	150	150
	olio	5	5
	Pane	50	60
Frutta di stagione	150	150	



2^a settimana

Pasta con ricotta / pasta ricotta
e pomodoro
Frittata con zucchine
Insalata mista
Pane Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Latte e burro	qb	qb
	Ricotta	30	30
	<u>Pasta ricotta e pomodoro:</u>		
	Pasta	70	90
	odori	qb	qb
	Pomodori pelati	40	40
	Ricotta	30	30
	Uova	1 e mezzo	1 e mezzo
	Zucchine		
	olio	qb	qb
	Insalata mista (lattuga pomodori e mais)	80	100
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	125	125

Pasta e lenticchie
Coscio di pollo al forno
Pomodori
Pane
Frutta di stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	60	70
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Lenticchie	5	5
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Coscio di pollo	200	250
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pomodori	80	100
	olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150



Pasta al forno
 Polpette di arista di maiale
 Zucchine verdi
 Pane integrale
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Mercoledì	Pasta	70	90
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Macinato di bovino magro	20	20
	Mozzarelle	20	20
	Arista di maiale	100	120
	Uova e pane grattugiato	qb	qb
	Olio	5	5
	Zucchine	100	100
	olio	5	5
	Pane integrale	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta olio e parmigiano
 Formaggio dolce da taglio/formaggio spalmabile
 Carote julienne
 Pane
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Giovedì	Pasta	60	70
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Formaggio dolce da taglio	60	70
	Formaggio spalmabile	60	60
	carote	80	100
	olio	5	5
	pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150



Pasta pomodoro e basilico
 Bastoncini di merluzzo
 Piselli
 Pane
 Dolce da forno

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	q.b.	q.b.
	Bastoncini di merluzzo	80	100
	Piselli	80	100
	Olio	10	10
	Pane	50	60
	Dolce da forno	80	100



3^a S e t t i m a n a

Pasta alla bolognese
Mozzarella
Insalata verde
Pane
Frutta di stagione/succo frutta

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di bovino	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Mozzarella	80	100
	insalata	60	80
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150
	Succo di frutta	MI 200	MI 200

Pasta burro e parmigiano
Crocchette di pollo
Zucchine in padella
Pane
Yogurth

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	burro	5	5
	Parmigiano	5	5
	pollo	70	90
	Uovo e pane grattugiato	qb	qb
	Patate	qb	qb
	Olio	5	5
	zucchine	100	120
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Yogurth	125	125



Pasta integrale al pomodoro
 Bastoncini di merluzzo
 Carote julienne
 Pane
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Mercoledì	Pasta integrale	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Bastoncini di merluzzo	80	100
	carote	80	100
	olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

Riso e patate
 Straccetti alla pizzaiola
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Giovedì	Riso	50	60
	Patate	80	80
	Aromi	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Vitello magro	70	90
	Olio	5	5
	Pomodori pelati	qb	qb
	spinaci	150	150
	Olio	5	5
	limoni	qb	qb
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta con zucchine
 Frittata con mozzarella
 Insalata di pomodori
 Pane
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	60	80
	zucchine	40	40
	olio	5	5
	Parmigiano reggiano	5	5
	odori	qb	qb
	uova	1e mezzo	1 e mezzo
	mozzarella	20	20
	olio	5	5
	Pomodori	80	100
	Olio	5	5
Pane	50	60	
Frutta di Stagione	150	150	



4^a Settimana

Passato di verdure con pasta
Bastoncini di merluzzo
Fagiolini al limone
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
Carote	15	15	
Zucchine	20	20	
Bieta	20	20	
Cavolo verza	20	20	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	3	3	
Bastoncini di merluzzo	80	100	
Fagiolini	80	100	
olio	5	5	
limoni	qb	qb	
Pane	50	60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta al burro
Mozzarella
Insalata mista
Pane integrale
Frutta di stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Pasta	70	90	
parmigiano	5	5	
burro	5	5	
mozzarella	80	100	
Insalata mista	80	100	
Olio	5	5	
Pane	50	60	
Frutta di stagione	150	150	



Pasta al pomodoro
 Prosciutto cotto
 Carote julienne
 Pane
 Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Parmigiano reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	60	70
	carote	80	100
	olio	5	5
	Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150	



5° Settimana

Pasta integrale al pomodoro
Frittata al forno con formaggio
Piselli al prosciutto
Pane
Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta integrale	70	90
	Pomodori pelati	70.	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	odori	qb	qb
	uovo	80	100
	formaggio	20	20
	piselli	80	100
	Prosciutto cotto	qb	qb
	olio	5	5.
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150

Riso e fagioli
Polpettone di bovino al pomodoro
Purea di patate
Pane
yoqurth

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	50	60
	Fagioli	20	30
	Pomodori, Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	patate	20	20
	Carne di bovino	80	90
	Uova odori e pane grattugiato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	patate	100	150
	Olio	5	5
	burro	5	5
	latte	qb	qb
	Pane	50	60
	yogurth	125	125



Pasta al pomodoro
 Prosciutto cotto
 Verdura di stagione
 Pane
 Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	70	90
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano reggiano	5	5	
Prosciutto cotto	60	70	
Verdura di stagione	150	150	
Olio	10	10	
Pane	50	60	
Frutta di stagione	150	150	

Pasta olio e parmigiano
 Filetto di merluzzo al forno
 Pomodori
 Pane
 Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Filetto di merluzzo	80	100	
Pomodori	80	80	
olio	5	5	
Pane	50	60	
Frutta di Stagione	150	150	



