

RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLE COMUNE DI COMO A.S. 2024/2025

LUNEDI 1A SETTIMANA

CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Crostini <i>(cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)</i>	g	40	50	60
Legumi secchi lenticchie, fagioli, piselli <i>(cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)</i>	g	30	40	50
Patate surgelate	g	10	15	20
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.

POMODORI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio <i>(cereali contenenti glutine, soia, senape)</i>	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 1A SETTIMANA

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro integrale (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Basilico surgelato	g	qb	qb	qb

ARROSTO DI LONZA AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Lonza di maiale	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (glutine, soia)	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
erbe aromatiche	g	qb	qb	qb

INSALATA VERDE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
	g			

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	125	125	125

MERCOLEDI 1A SETTIMANA				
MACCHERONCINI ALLE VERDURE				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
carote e zucchine surgelate	g	50	60	80
Sedano , Carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
FRITTATA AL PARMIGIANO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Uova pastorizzate (uova)	g	50	75	100
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	3	3	3
Latte di vacca intero UHT (latte)	g	5	8	10
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
CAROTE JULIENNE				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
PANE A BASSO TENORE DI SODIO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70
FRUTTA FRESCA				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 1A SETTIMANA

RISO AGLI AROMI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Erbe aromatiche (salvia)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PROVOLONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Formaggio provolone (<i>latte</i>)	g	20	30	40

FAGIOLINI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fagiolini surgelati	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 1A SETTIMANA

VELLUTATA DI ZUCCHINE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Patate surgelate	g	10	15	20
Sedano , Carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

HALIBUT/PLATESSA GRATINATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Halibut surgelato (<i>pesce, crostacei, molluschi</i>)/ platessa surgelata (<i>pesce</i>)	g	40	50	70
Pan grattato (<i>cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL VAPORE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Patate surgelate	g	200	250	300
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 2A SETTIMANA

PASTA ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (<i>glutine, soia, senape</i>)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

MOZZARELLA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Mozzarella (<i>latte</i>)	g	30	40	50

CAROTE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 2A SETTIMANA

RISOTTO ALLO ZAFFERANO (RISO + BESCIAPELLA ZAFFERANO)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine, soia</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
zafferano	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

HAMBURGER DI LEGUMI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Legumi secchi lenticchie,fagioli, piselli (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	30	40	50
Patate surgelate	g	20	30	40
Uova pastorizzate (<i>Uovo</i>)	g	10	10	15
Parmigiano reggiano grattugiato(<i>latte</i>)	g	3	3	3
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7

INSALATA MISTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	20	25	35
Carote	g	50	55	75
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 2A SETTIMANA**PASSATO DI LEGUMI CON FARRO**

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Farro perlato (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	40	50	60
Legumi secchi lenticchie, fagioli, piselli (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	30	40	50
Patate surgelate	g	10	15	20
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.

POMODORI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 2A SETTIMANA

PASTA AGLI AROMI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	5	5	5
Aromi	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

FUSI DI POLLO AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fuso di pollo	g	150	150	150
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

ZUCCHINE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 2A SETTIMANA

PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Basilico surgelato	g	q.b	q.b	q.b
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

HAMBURGER DI MERLUZZO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (pesce)	g	40	50	70
Patate surgelate	g	15	20	25
Uovo pastorizzato (uova)	g	10	14	20
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	3	3	3
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7

INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 3A SETTIMANA

PASTA ALLE ZUCCHINE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Zucchine surgelate	g	30	40	50
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Prosciutto cotto	g	30	40	50

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 3A SETTIMANA

PIZZA MARGHERITA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Base pizza (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	80	100	120
Pomodoro pelati	g	25	35	45
Mozzarella (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

FAGIOLINI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fagiolini surgelati	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (<i>cereali contenenti glutine soia sennone</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

PANE A BASSO TENORE DI SODIO INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (<i>cereali contenenti glutine soia sennone</i>)	g	40	50	70

MERCOLEDI 3A SETTIMANA

PASTA AL PESTO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Basilico surgelato	g	10	10	15
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	5	5	5
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PETTO DI POLLO PANATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pollo	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Pan grattato (<i>cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio</i>)	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Sale iodato	g	qb	qb	qb
erbe aromatiche	g	qb	qb	qb

ZUCCHINE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 3A SETTIMANA

RISOTTO ALLA PARMIGIANA (RISO + BESIAMELLA)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (glutine, soia)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

FARINATA DI CECI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Farina di ceci (<i>soia, senape, lupino</i>)	g	30	40	50
Rosmarino	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA VERDE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 3A SETTIMANA

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BESCIAPELLA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro integrale (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	25	30	35
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Latte di vacca intero UHT (latte)	g	20	20	20
Farina di frumento 00 (glutine, soia)	g	3	3	3
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

LATTERIA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Formaggio latteria (latte)	g	20	30	40

POMODORI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 4A SETTIMANA

PASTA AL POMODORO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

FRITTATA AL PARMIGIANO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Uova pastorizzate (uova)	g	50	75	100
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	3	3	3
Latte di vacca intero UHT (latte)	g	5	8	10
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

CAROTE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 4A SETTIMANA

PASTA AL PESTO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Basilico surgelato	g	10	10	15
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	5	5	5
Sale iodato	g	qb	qb	qb

HAMBURGER DI LEGUMI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Legumi secchi lenticchie, fagioli, piselli (cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)	g	30	40	50
Patate surgelate	g	20	30	40
Uova pastorizzate (Uovo)	g	10	10	15
Parmigiano reggiano grattugiato(latte)	g	3	3	3
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7

ZUCCHINE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 4A SETTIMANA

RISOTTO ALLO ZAFFERANO (RISO + BESCIAMELLA ZAFFERANO)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine, soia</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
zafferano	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb

ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fesa di tacchino	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine, soia</i>)	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
erbe aromatiche	g	qb	qb	qb

INSALATA VERDE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 4A SETTIMANA

PASTA AL RAGU' DI CARNE (PIATTO UNICO)

Pasta di semola di grano duro (glutine, soia, senape)	g	50	60	80
Carne di bovino per ragu'	g	40	50	60
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano , Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb

POMODORI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine, soia, senape)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 4A SETTIMANA				
GNOCCHI AL POMODORO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Gnocchi di patate (<i>glutine, latte, uova,soia</i>)	g	120	150	200
Passata di pomodoro	g	50	60	70
<i>Sedano</i> , carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
HALIBUT/PLATESSA GRATINATA				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Halibut surgelato (<i>pesce, crostacei, molluschi</i>)/ platessa surgelata (<i>pesce</i>)	g	40	50	70
Pan grattato (<i>cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	40	50	60
Fagiolini surgelati	g	30	35	45
Piselli surgelati	g	30	35	45
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
PANE A BASSO TENORE DI SODIO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine, soia, senape</i>)	g	40	50	70
FRUTTA FRESCA				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

Gli allergeni evidenziati in grassetto possono provocare allergie o intolleranze