

1a Settimana

mensa asilo nido (bambini 12-36 mesi)

comune Fossombrone

Media settimanale dei principi nutritivi:

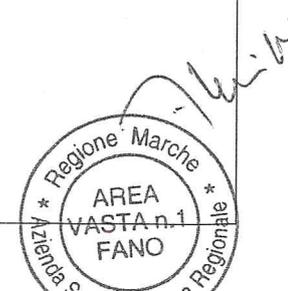
- Kcal: 530

- Protidi: 17,9%

- Lipidi: 25,5 %

- Glucidi: 56,6%

<p><b>LUNEDI</b></p>	<p><b>Risotto alla parmigiana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 riso</li> <li>- gr 5 parmigiano</li> <li>- gr 150 brodo vegetale (preparato con verdure fresche)</li> <li>- gr. 4 olio extra vergine d'oliva , sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>crocchette di pesce - crocchette di pesce con spinaci – hamburger di pesce – sformato di platessa e verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 6 uovo (N.1 per 8 porzioni)</li> <li>- gr 5 parmigiano</li> <li>- gr 20 patate</li> <li>- pangrattato - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura di stagione</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 530</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 20,5%</li> <li>- Glucidi 63,5%</li> </ul>
<p><b>MARTEDI</b></p>	<p><b>Passatelli</b> (o stracciatella) <b>in brodo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 15 pangrattato</li> <li>- gr 180 brodo di carne</li> <li>- gr 15 parmigiano</li> <li>- gr 25 uovo (N.1 per 2 porzioni)</li> </ul> <p><b>Crema di bollito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 bollito</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 505</li> <li>- Protidi 23,2%</li> <li>- Lipidi 36,8%</li> <li>- Glucidi 40%</li> </ul>
<p><b>MERCOLEDI</b></p>	<p><b>Pasta al pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati).</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</li> </ul> <p><b>Petto di pollo o tacchino in padella o al forno</b> (es: <u>Petto di tacchino al forno – fesa di tacchino al latte - bocconcini di tacchino - petto di pollo alla salvia - scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo – petto di pollo al latte</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 carne</li> <li>- gr. 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 513</li> <li>- Protidi 16,6%</li> <li>- Lipidi 23,3%</li> <li>- Glucidi 60,1%</li> </ul>



	<p><b>Crema di legumi</b> (es: <u>passato di legumi</u> - <u>crema ceci e broccoletti</u> – crema di piselli)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 legumi secchi misti (es: fagioli, ceci, lenticchie)</li> <li>- gr 40 verdure</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 4 parmigiano - sale q.b.</li> </ul>	- Kcal 514
<b>GIOVEDI</b>	<p><b>Pizza pomodoro e mozzarella</b> (o <u>torta di spinaci e ricotta</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 farina - gr 3 lievito birra</li> <li>- gr 30 pomodori pelati - gr 30 mozzarella - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protidi 17,3%</li> <li>- Lipidi 26,2%</li> <li>- Glucidi 56,5%</li> </ul>
<b>VENERDI</b>	<p><b>Pasta con sugo vegetale</b> (es: <u>pasta con zucchine</u> – <u>pasta con zucchine e basilico</u> – <u>pasta all'ortolana</u> – <u>pasta ai carciofi</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 60 verdura di stagione</li> <li>- gr 3 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>filetti di sogliola e patate</u> - <u>merluzzo pasticcato</u> - <u>merluzzo nascosto con verdure</u> - <u>bocconcini di merluzzo e pomodori e patate</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 filetti di sogliola</li> <li>- gr 40 patate</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 10 pangrattato - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Insalata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 30 insalata</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale e limone q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 587</li> <li>- Protidi 16,5%</li> <li>- Lipidi 21,8%</li> <li>- Glucidi 61,7%</li> </ul>



## Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 536

- Protidi: 15,7%

- Lipidi: 24,7%

- Glucidi: 59,6%

LUNEDI	<p><b>Gnocchi al pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 100 patate - gr 40 farina</li> <li>- gr 40 pomodori maturi (o gr 25 pelati)</li> <li>- gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce al forno</b> (es: filetti di merluzzo al forno con pomodorini - <u>rosette di merluzzo al forno</u> - <u>merluzzo al piatto</u> - filetti di halibut al forno)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 merluzzo o nasello</li> <li>- gr 15 pomodorini</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 549</li> <li>- Protidi 15,6%</li> <li>- Lipidi 23,4%</li> <li>- Glucidi 61%</li> </ul>
MARTEDI	<p><b>Semolino brodo vegetale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 semolino</li> <li>- gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche)</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 5 parmigiano, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Arrostino di vitello</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 vitello</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - odori, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 498</li> <li>- Protidi 18,5%</li> <li>- Lipidi 26,8%</li> <li>- Glucidi 54,7%</li> </ul>
MERCOLEDI	<p><b>Pasta con verdure</b> (es: <u>pasta con salsa di spinaci e ricotta</u> - <u>pasta bietola spinaci e ricotta</u> - <u>pasta al cavolfiore</u> - <u>pasta con ricotta e zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta di semola</li> <li>- gr 15 spinaci</li> <li>- gr 8 ricotta di vacca</li> <li>- gr 4 latte - gr 2 parmigiano - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Frittata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 20 uovo (N.2 per 5 porzioni)</li> <li>- gr 10 ricotta - gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 5 latte</li> <li>- gr 3 olio extra vergine di oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 501</li> <li>- Protidi 13,7%</li> <li>- Lipidi 23,9%</li> <li>- Glucidi 62,4%</li> </ul>



<p><b>GIOVEDI</b></p>	<p><b>Passato di verdure con pastina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli freschi)</li> <li>- gr 25 pastina</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Fettina di pollo in pizzaiola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 petto di pollo</li> <li>- gr 15 pomodori pelati</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – aglio, origano, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Purea di patate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 100 patate</li> <li>- gr 5 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 30 latte parzialmente scremato – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 562</li> <li>- Protidi 16,6%</li> <li>- Lipidi 27,2%</li> <li>- Glucidi 56,2%</li> </ul>
<p><b>VENERDI</b></p>	<p><b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto all'ortolana</u> - <u>risotto primavera</u> - <u>risotto con carciofi</u> - <u>risotto con zucca gialla</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 riso</li> <li>- gr 40 pomodori pelati</li> <li>- gr 25 zucchine</li> <li>- gr 12 cipolla</li> <li>- gr 5 carota</li> <li>- gr 200 brodo vegetale (preparato con verdure fresche)</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>pesce gratinato al forno</u> - <u>sogliola alla fiorentina</u> - <u>filetto di persico al vapore</u> - <u>merluzzo al limone</u> - <u>filetti di sogliola al cartoccio</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 8 pangrattato</li> <li>- prezzemolo, sale, q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 572</li> <li>- Protidi 14,3%</li> <li>- Lipidi 22,3%</li> <li>- Glucidi 63,4%</li> </ul>

## Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 519

- Protidi: 15,6%

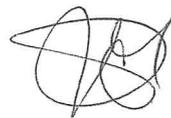
- Lipidi: 24,5%

- Glucidi: 59,9 %

LUNEDI	<b>Pasta al pomodoro</b> - gr 50 pasta - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.	- Kcal 523 - Protidi 16,3%
MARTEDI	<b>Pesce</b> (es: <u>polpette di pesce</u> ) - gr 50 pesce - gr 50 patate - gr 1 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, uovo e sale, q.b. <b>Verdura cruda di stagione</b> - gr 60 verdura gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <b>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</b>	- Lipidi 18,3% - Glucidi 65,4%
MERCOLEDI	<b>Passato di verdure e legumi con pastina</b> - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli freschi) - gr 5 lenticchie - gr 25 pastina - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <b>Stracchino o formaggio</b> (es: caciottina) - gr 30 stracchino <b>Verdura gratinate al forno</b> (es: <u>teglia di zucchine e pomodori - spinaci al gratin - finocchi gratinati - cavolfiore gratinato</u> ) - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 10 pangrattato – sale q.b. <b>Piadina</b> - gr 40 farina - gr 2 olio extra vergine d'oliva –sale q.b. <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>	- Kcal 533 - Protidi 14,7% - Lipidi 32% - Glucidi 53,3%
	<b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto alla crema di spinaci - risotto alla crema di asparagi - risotto con radicchio - risotto alla lattuga</u> ) - gr 50 riso - gr 20 spinaci - gr 4 cipolla - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <b>Polpettone ( o Polpettine) di carne in bianco o al pomodoro</b> - gr 25 vitellone magro - gr 4 parmigiano - gr 5 uovo (N.1 per 10 porzioni) - gr 10 patate - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, salsa di pomodoro, sale q.b. <b>Verdura cruda di stagione</b> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <b>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</b>	- Kcal 520 - Protidi 13,5% - Lipidi 25,1% - Glucidi 61,4%



<b>GIOVEDI</b>	<p><b><u>Pasta e patate</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 30 pasta</li> <li>- gr 60 patate</li> <li>- gr 10 sedano</li> <li>- gr 10 pomodori pelati</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Scaloppine di pollo</b> (es: <u>scaloppine latte e limone</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 pollo</li> <li>- gr 5 farina</li> <li>- gr 10 latte - limone e sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40 Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 485</li> <li>- Protidi 17,6%</li> <li>- Lipidi 20,5%</li> <li>- Glucidi 61,9%</li> </ul>
<b>VENERDI</b>	<p><b><u>Pasta con verdure</u></b> (es: <u>pasta con rucola e pomodorini - pasta con pomodorini ciliegini e ricotta - pasta con zucca gialla - orecchiette con broccoletti</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 5 parmigiano</li> <li>- gr 5 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- rucola, pomodorini, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>Pesce al forno con pomodoro - riccioli di sogliola - filetto di persico al pomodoro - spezzatino di palombo - platessa al forno con dadolata di pomodoro e basilico</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 40 pomodoro</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – pangrattato e sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 40</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 533</li> <li>- Protidi 16,1%</li> <li>- Lipidi 26,1%</li> <li>- Glucidi 57,8%</li> </ul>




## Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 528

- Protidi: 16%

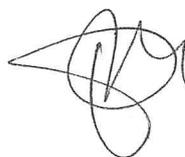
- Lipidi: 24,6%

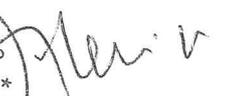
- Glucidi: 59,4%

<b>LUNEDI</b>	<p><b>Pasta al pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati).</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: pesce al forno gratinato – filetti di sogliola dorati)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 filetti pesce</li> <li>- gr 4 olio extra verg. di oliva - gr 8 pangrattato sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura cruda</li> <li>- gr 3 olio extra verg. di oliva, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 541</li> <li>- Protidi 15,4%</li> <li>- Lipidi 22,9%</li> <li>- Glucidi 61,7%</li> </ul>
<b>MARTEDI</b>	<p><b>Passato di fagioli con pasta</b> (es: pasta e fagioli - minestra di ceci - minestrina toscana – minestra di lenticchie – zuppa di farro e borlotti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 pasta</li> <li>- gr 25 carote</li> <li>- gr 15 pomodori pelati</li> <li>- gr 25 fagioli secchi</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Ricotta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 ricotta,</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 530</li> <li>- Protidi 14,8%</li> <li>- Lipidi 29,6%</li> <li>- Glucidi 55,6%</li> </ul>
<b>MERCOLEDI</b>	<p><b>Pasta olio e parmigiano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 5 parmigiano</li> <li>- gr 5 olio extra verg. d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Arrostato di vitellone</b> (o straccetti in padella con pomodorini)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 vitellone magro</li> <li>- gr 2 olio extra verg. d'oliva</li> <li>- carote – sedano – pomodori - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 516</li> <li>- Protidi 16,2%</li> <li>- Lipidi 25%</li> <li>- Glucidi 58,8%</li> </ul>



<p><b>GIOVEDI</b></p>	<p><b>Minestrone con pastina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano)</li> <li>- gr 4 lenticchie – gr 4 ceci 4 – gr 8 fagioli</li> <li>- gr 25 pastina</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pollo</b> (es: cosce di pollo disossato al forno – <u>pollo in crema di lattuga</u> )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 carne disossata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 527</li> <li>- Protidi 16,7%</li> <li>- Lipidi 24,6%</li> <li>- Glucidi 58,7%</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gr. 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- farina, limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Patate arrosto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 patate, gr 4 olio extra verg. di oliva</li> <li>- rosmarino, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	
<p><b>VENERDI</b></p>	<p><b>Pasta con verdure</b> (es: pasta con verdura - <u>pasta alla crema di zucchine e porri</u> – <u>pasta con crema di porri</u> )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 50 verdura</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra verg. di oliva – odori, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>Nasello in tortiera</u> - <u>polpettone di pesce e verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 merluzzo o nasello</li> <li>- gr 10 patate</li> <li>- gr 25 latte</li> <li>- gr 2 farina</li> <li>- gr 5 uovo (N.1 per 10 porzioni)</li> <li>- gr 2 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 2 pangrattato – sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b..</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 525</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 20,7%</li> <li>- Glucidi 62,3%</li> </ul>





Media settimanale dei principi nutritivi:

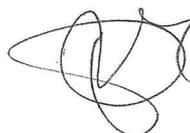
- Kcal: 516

- Protidi: 16,8 %

- Lipidi: 24,5%

- Glucidi: 58,7%

	<b>Vellutata di patate e ceci con crostini</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 ceci</li> <li>- gr 50 patate</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- cipolla, aglio, rosmarino, salvia, polpa pomodoro, sale q.b.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 453</li> </ul>
<b>LUNEDI</b>	<b>Prosciutto cotto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 prosciutto</li> </ul> <b>Verdura cotta di stagione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <b>Pane gr 40</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protidi 18,9%</li> <li>- Lipidi 24,3%</li> <li>- Glucidi 56,8%</li> </ul>
<b>MARTEDI</b>	<b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto con carote</u> - <u>risotto con bietole</u> - <u>risotto con porri</u> - <u>risotto con zucchine</u> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 riso</li> <li>- gr 30 carote</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- cipolla, sale q.b.</li> </ul> <b>Pesce</b> (es: - <u>merluzzo porri e latte</u> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 merluzzo o nasello</li> <li>- gr 20 porri</li> <li>- gr 10 latte</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva – prezzemolo, farina, sale q.b.</li> </ul> <b>Verdura cruda di stagione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura cruda</li> <li>- gr 3 olio extra verg. di oliva, sale q.b.</li> </ul> <b>Pane gr 40</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 510</li> <li>- Protidi 14,7%</li> <li>- Lipidi 21,9%</li> <li>- Glucidi 63,4%</li> </ul>
<b>MERCOLEDI</b>	<b>Lasagne al <u>ragù di carne</u>**</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta all'uovo fresca</li> <li>- gr 30 carne vitellone</li> <li>- gr 120 pomodoro fresco (o gr 25 pelati).</li> <li>- gr 10 parmigiano</li> <li>- gr 15 mozzarella</li> <li>- gr 50 latte</li> <li>- gr 3 burro</li> <li>- gr 3 farina</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale noce moscata q.b.</li> </ul> <b>- Verdura cruda di stagione**</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura di stagione</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva –sale q.b.</li> </ul> <b>Pane gr 40</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 593</li> <li>- Protidi 18,2%</li> <li>- Lipidi 26,3%</li> <li>- Glucidi 55,5 %</li> </ul>
	<b>**ALTERNATIVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagliatelle al <u>ragù di carne</u></li> <li>- Caciottina</li> <li>- Verdura cotta</li> </ul>	<b>**ALTERNATIVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortellini con <u>ragù di carne</u></li> <li>- Verdure gratinate</li> </ul>	



<p style="text-align: center;"><b>GIOVEDI</b></p>	<p><b>Crema di verdure con pastina o crostini di pane o riso</b>  <u>(es: Crema di carote- crema di zucchine - crema di verdura – minestra verde – crema di zucca con orzo o riso – vellutata di zucchine)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 carote</li> <li>- gr 25 patate</li> <li>- gr 15 porri</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 25 pastina</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - 150 ml acqua - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Cotoletta di pollo cotta al forno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 petto di pollo</li> <li>- gr 5 pangrattato</li> <li>- gr 5 uovo</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura cruda</li> <li>- gr 3 olio extra verg. di oliva, sale q.b</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40  <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 502</li> <li>- Protidi 16,2%</li> <li>- Lipidi 24,9%</li> <li>- Glucidi 58,8%</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>VENERDI</b></p>	<p><b>Pasta al pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta</li> <li>- gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati).</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: <u>sogliole nido di rondine – merluzzo alla marinara</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 filetti sogliola</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- limone, prezzemolo, pangrattato, sale q.b</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 40  <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 519</li> <li>- Protidi 16,1%</li> <li>- Lipidi 24,4%</li> <li>- Glucidi 59,5%</li> </ul>



