

1a Settimana

MENU' ASILO NIDO (1-3 anni) BRONTOLO  
(ultima revisione febbraio 2023)

COMUNE MONDOLFO

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 496

- Protidi: 16,4 %

- Lipidi: 27,8%

- Glucidi: 55,8%

LUNEDI	<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 in padella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 vitellone magro</li> <li>- gr 2 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sale q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cotta di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 35</b></p> <p><b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p> <p>* alternativa estiva: <b>-Pasta con pomodoro fresco</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 446</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 26%</li> <li>- Glucidi 57%</li> </ul>
MARTEDI	<p><b>Brodo di pesce con pastina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 pastina di semola</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- per brodo: pesce, sedano, carota, cipolla, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b> (es: Pesce al forno con pomodoro - <u>filetti di sogliola dorati</u> - pesce gratinato al forno - <u>riccioli di sogliola</u> - <u>filetto di persico al pomodoro</u> - <u>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 35</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 433</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 27%</li> <li>- Glucidi 57%</li> </ul>
MERCOLEDI	<p><b>Lasagne al ragù di carne*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta all'uovo</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 - gr 50 latte - gr 3 burro - gr 3 farina</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- sedano, carota, cipolla, sale, noce moscata 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 gr 35</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b></p> <p>* alternativa estiva: <b>- Lasagne in bianco con verdure</b> (es: lasagne con carciofi) - Prosciutto cotto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 580</li> <li>- Protidi 18%</li> <li>- Lipidi 28%</li> <li>- Glucidi 54%</li> </ul>



GIOVEDI	<p><b>Passato di legumi con pasta*</b> (es: <u>crema 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 25 pasta</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 4 parmigiano - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Stracchino o formaggio</b> (es: caciottina)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 35 stracchino</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 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p> <p>*alternativa estiva: - <b>Pasta con crema di legumi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 525</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 33%</li> <li>- Glucidi 51%</li> </ul>
VENERDI	<p><b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto all'ortolana</u> - <u>risotto primavera</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>sogliola alla fiorentina</u> - <u>merluzzo porri e latte</u> - <u>filetto di sogliola al cartoccio</u> - <u>merluzzo alla marinara</u> - <u>merluzzo al limone</u> - <u>sogliole nido di rondine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 filetti di sogliola</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</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</b> gr 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 496</li> <li>- Protidi 15 %</li> <li>- Lipidi 24%</li> <li>- Glucidi 61%</li> </ul>



## Media settimanale dei principi nutritivi:

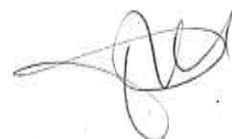
- Kcal: 492

- Protidi: 15,7 %

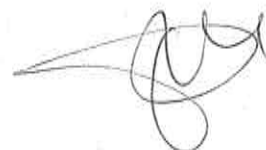
- Lipidi: 26,8%

- Glucidi: 57,5 %

LUNEDI	<b>Pasta con sugo vegetale</b> (es: gnocchetti sardi con sugo vegetale- pasta con zucchine – pasta con zucchine e basilico – pasta all'ortolana – pasta ai carciofi) - gr 50 pasta - gr 60 verdura di stagione - gr 3 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. <b>Frittata al forno</b> - gr 20 uovo (N.2 per 5 porzioni) - gr 10 ricotta - gr 4 parmigiano - gr 5 latte - gr 3 olio extra vergine di oliva – 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 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b>	- Kcal 506 - Protidi 13% - Lipidi 26% - Glucidi 61%
MARTEDI	<b>Pastina in brodo vegetale*</b> - gr 25 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 5 parmigiano, sale q.b. <b>Pesce</b> (es: filetti di sogliole e patate – merluzzo pasticcato – merluzzo nascosto con verdure - bocconcini di merluzzo e pomodori e patate ) - gr 50 pesce - gr 50 patate - gr 1 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, uovo e sale, q.b. <b>Verdura cotta di stagione</b> - gr 80 verdura -gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <b>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b> *alternativa estiva: - Pasta con pomodoro fresco	- Kcal 474 - Protidi 17% - Lipidi 26% - Glucidi 57%
MERCOLEDI	<b>Brodo di carne con pastina*</b> - gr 25 pastina di semola - per brodo: carne vitellone e carne bianca, sedano, carota, cipolla, sale q.b. - gr 4 parmigiano <b>Lesso*</b> - gr 20 vitellone magro - gr 20 carne bianca - gr 2 olio extravergine d'oliva <b>Purea di verdure*</b> - gr 50 patate - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <b>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b> *** alternativa estiva: - Passato di verdure con pastina o con miglio - Bocconcini di petto di pollo - Purea di patate	- Kcal 435 - Protidi 16% - Lipidi 27% - Glucidi 57%



GIOVEDI	<p><b>Passato di legumi con riso*</b> (es: riso e fagioli – <u>minestra di ceci</u> – <u>minestrina toscana</u> – <u>minestra di lenticchie</u> – <u>zuppa di farro e borlotti</u>)</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 25 riso</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 4 parmigiano - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Formaggio</b> (es: caciottina)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 caciottina</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</b> gr 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p> <p>*alternativa estiva: - Riso con crema di piselli</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 514</li> <li>- Protidi 16 %</li> <li>- Lipidi 32%</li> <li>- Glucidi 52%</li> </ul>
VENERDI	<p><b>Pasta con verdure</b> (es: pasta con rucola e pomodorini - <u>pasta con pomodorini ciliegini e ricotta</u> – <u>pasta con zucca gialla</u> – <u>orecchiette con broccoletti</u> – <u>pasta con cavolfiore</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>nasello in tortiera</u> – <u>polpettone di pesce e verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 20 patate</li> <li>- gr 20 latte</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- pangrattato, uovo, 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</b> gr 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 529</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 24%</li> <li>- Glucidi 60%</li> </ul>



- Kcal: 518

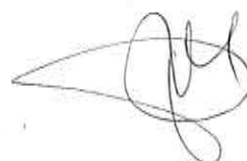
- Protidi: 16,3%

- Lipidi: 26,6%

- Glucidi: 57,1%

<b>LUNEDI</b>	<p><b>Farro al pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 farro</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> </ul> <p>sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</p> <p><b>Tortino di verdure di stagione/ Polpettine di verdure / Polpettone di verdure</b></p> <p><b>Tortino di verdure:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 patate - gr 15 piselli</li> <li>- gr. 2 carote - gr. 3 cipolla - gr 20 uovo</li> <li>- gr 5 ricotta - gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 5 pangrattato</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- prezzemolo e altre erbe aromatiche q.b.</li> </ul> <p><b>Verdura cruda di stagione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 538</li> <li>- Protidi 13%</li> <li>- Lipidi 28%</li> <li>- Glucidi 59%</li> </ul>
<b>MARTEDI</b>	<p><b>Passato di legumi con pastina*</b></p> <p>(es: <u>crema 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 25 pastina</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 4 parmigiano - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Ricotta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 ricotta vaccina</li> </ul> <p><b>Verdura gratinate al forno</b></p> <p>(es: <u>teglia di zucchini e pomodori</u> - <u>spinaci al gratin</u> - finocchi gratinati - cavolfiore gratinato)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 80 verdura di stagione</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 10 pangrattato - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b></p> <p>* alternativa estiva: - Pasta con crema di legumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 519</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 26%</li> <li>- Glucidi 57%</li> </ul>
<b>MERCOLEDI</b>	<p><b>Pasta all'olio/Gnocchi di semolino con olio e parmigiano</b></p> <p><b>Pasta all'olio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pasta di semola</li> <li>- gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce</b></p> <p>(es: filetti di merluzzo al forno con pomodorini - <u>rosette di merluzzo al forno</u> - <u>merluzzo al piatto</u> - spezzatino di palombo)</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 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 35 Frutta fresca di stagione gr 100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 505</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 24%</li> <li>- Glucidi 60%</li> </ul>

GIOVEDI	<p><b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto alla crema di spinaci</u> - <u>risotto alla crema di asparagi</u> - <u>risotto con radicchio</u> - <u>risotto alla lattuga</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 riso</li> <li>- gr 20 spinaci</li> <li>- gr 4 cipolla</li> <li>- gr 4 parmigiano - gr 4 olio evo - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Polpettone o Polpettine di carne in bianco o con pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 vitellone magro</li> <li>- gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 5 uovo (N.1 per 10 porzioni)</li> <li>- gr 10 patate</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- pangrattato, salsa di pomodoro, 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 35 <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 546</li> <li>- Protidi 14%</li> <li>- Lipidi 26%</li> <li>- Glucidi 60%</li> </ul>
VENERDI	<p><b>Passatelli</b> (o stracciatella) <b>in brodo di pesce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 30 pangrattato</li> <li>- gr 180 brodo di pesce (preparato con pesce fresco e verdure fresche)</li> <li>- gr 20 parmigiano</li> <li>- gr 25 uovo (N.1 per 2 porzioni)</li> <li>- per brodo: pesce, sedano, carota, cipolla, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pesce al vapore</b> (es: <u>filetto di persico al vapore</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva</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 di stagione</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Pane</b> gr 35 <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 481</li> <li>- Protidi 22%</li> <li>- Lipidi 30%</li> <li>- Glucidi 48%</li> </ul>





- Kcal: 496

- Protidi: 15,1%

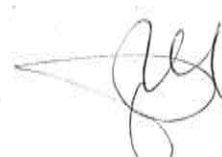
- Lipidi: 27,7%

- Glucidi: 57,2%

<b>LUNEDI</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> <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> <b>Frittata al forno con verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 20 uovo (N.2 per 5 porzioni)</li> <li>- gr 10 ricotta - gr 4 parmigiano - gr 5 latte</li> <li>- gr 3 olio extra vergine di oliva - sale q.b.</li> <li>- verdure fresche di stagione 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 vergine di oliva, sale q.b.</li> </ul> <b>Pane gr 35</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 507</li> <li>- Protidi 13%</li> <li>- Lipidi 29%</li> <li>- Glucidi 58%</li> </ul>
<b>MARTEDI</b>	<b>Passato di legumi con pasta*</b> <small>(es: pasta e fagioli - minestra di ceci - minestrina toscana - minestra di lenticchie - zuppa di farro e borlotti)</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 25 pasta</li> <li>- gr 25 carote - gr 15 pomodori pelati</li> <li>- gr 25 fagioli secchi - gr 4 parmigiano</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b.</li> </ul> <b>Caciottina*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 caciottina</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 35</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b> <small>** alternativa estiva: - Pasta con crema di verdure  - Polpettine o polpettone di legumi</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 516</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 31%</li> <li>- Glucidi 52%</li> </ul>
<b>MERCOLEDI</b>	<b>Couscous in brodo vegetale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 20 couscous</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> <b>Pesce</b> <small>(es: polpettine o polpettone di pesce - crocchette di pesce - crocchette di pesce con spinaci - hamburger di pesce - sformato di platessa e verdure)</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 pesce</li> <li>- gr 50 patate</li> <li>- gr 1 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- pangrattato, uovo e sale, q.b.</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 35</b> <b>Frutta fresca di stagione gr 100</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 445</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 24%</li> <li>- Glucidi 59%</li> </ul>



GIOVEDI	<p><b>Passato di verdure con orzo*</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 orzo</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 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 carne disossata</li> <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 vergine d' oliva</li> <li>- rosmarino, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Panè</b> gr 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p> <p>** alternativa estiva: - <b>Orzo con crema di zucchine</b> - <b>Verdura cruda di stagione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 494</li> <li>- Protidi 15%</li> <li>- Lipidi 30%</li> <li>- Glucidi 55%</li> </ul>
VENERDI	<p><b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto con spinaci</u> - <u>risotto con carote</u> - <u>risotto con bietole</u> - <u>risotto con porri</u> - <u>risotto con zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 50 riso</li> <li>- gr 20 spinaci</li> <li>- gr 4 cipolla</li> <li>- gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- 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 - limone, sale q.b.</li> </ul> <p><b>Panè</b> gr 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 519</li> <li>- Protidi 15%</li> <li>- Lipidi 23%</li> <li>- Glucidi 62%</li> </ul>





## Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 503

- Protidi: 15,8%

- Lipidi: 25%

- Glucidi: 59,2%

LUNEDI	<b>Pasta con sugo di piselli</b> - gr 50 pasta di semola - gr 25 piselli freschi o surgelati - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati) - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extravergine d'oliva <b>Ricotta</b> - gr 50 ricotta vaccina <b>Verdura cotta di stagione</b> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <b>Pane</b> gr 35 <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100	- Kcal 516 - Protidi 15% - Lipidi 24% - Glucidi 61%
MARTEDI	<b>Risotto con verdure</b> (es: <u>risotto con carciofi</u> – <u>risotto con zucca gialla</u> ) - gr 50 riso - gr 60 carciofi - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - brodo vegetale (preparato con verdure fresche) q.b. - cipolla, prezzemolo, sale q.b. <b>Pesce</b> (es: <u>merluzzo porri e latte</u> - pesce al forno con pomodoro – <u>riccioli di sogliola</u> – <u>platessa al forno con dadolata di pomodoro e basilico</u> ) - gr 50 merluzzo o nasello - gr 20 porri - gr 10 latte - gr 3 olio extra vergine d'oliva – prezzemolo, farina, sale q.b. <b>Verdura cruda di stagione</b> - gr 60 verdura cruda - gr 3 olio extra vergine d'oliva, sale q.b. <b>Pane</b> gr 35 <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100	- Kcal 505 - Protidi 15% - Lipidi 23% - Glucidi 62%
MERCOLEDI'	<b>Polenta al ragù*</b> - gr 50 farina di mais - gr 30 carne vitellone - gr 120 pomodoro fresco (o gr 25 pelati) - gr 10 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale q.b. <b>Verdura cruda di stagione</b> - gr 60 verdura di stagione - gr 3 olio extra vergine d'oliva –sale q.b. <b>Pane</b> gr 35 <b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100 * alternativa estiva: - <b>Timballo con verdure</b> (es: <u>timballo di pasta e melanzane</u> )	- Kcal 504 - Protidi 16% - Lipidi 25% - Glucidi 59%

GIOVEDI'	<p><b>Crema di verdure con pastina o con riso o con crostini di pane</b> (es: Crema di carote- crema di zucchine - crema di verdura – minestra verde – crema di zucca con orzo o riso – vellutata di zucchine – pasta e patate)</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 o gr 25 di riso o gr 20 di pane tostato</li> <li>- gr 4 olio extra vergine d'oliva - 150 ml acqua - sale q.b.</li> </ul> <p><b>Polpettone di tacchino e bietola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gr 40 tacchino petto</li> <li>- gr 25 bietola</li> <li>- gr 7 uovo (N.1 per 8 porzioni)</li> <li>- gr 10 patate</li> <li>- gr 3 olio extra vergine d'oliva</li> <li>- gr 2 pangrattato</li> <li>- salsa di pomodoro, 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 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 487</li> <li>- Protidi 17%</li> <li>- Lipidi 31%</li> <li>- Glucidi 52%</li> </ul>
VENERDI	<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: sogliole nido di rondine – merluzzo alla marinara)</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 35</p> <p><b>Frutta fresca di stagione</b> gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kcal 498</li> <li>- Protidi 16%</li> <li>- Lipidi 23%</li> <li>- Glucidi 61%</li> </ul>

