

PRIMA SETTIMANA -PRIMARIA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Riso al pomodoro (riso parboiled/integrale 60/80gr,pomodoro pelato 80g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 10gr)	Petto di pollo olio e limone (petto di pollo 120/140gr, olio di oliva 5g e limone q.b)	Insalata lattuga (lattuga gr.60/70,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di fagioli (Pasta 50/70 gr,fagioli secchi 30/40gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Frittata di uova con spinaci al forno (un uovo,30gr spinaci,parmig. 7gr, olio q.b)	Insalata pomodori (pomodori 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta oppure Riso con crema di zucca (Pasta/riso 60/80 gr,zucca 130gr,olio extra vergine di oliva 5gr, parmig 7/10gr.)	bocconcini di vitello alla pizzaiola (vitello magro 120gr/140gr,pomodoro pelato 60g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Patate al forno (patate 150gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/60gr,pomodoro pelato 80g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 7/10gr)	Parmigiano Reggiano gr 50/60	Zucchine Trifolate al forno (zucchine gr.120/140,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta e patate (Pasta 40/60 gr, patate 150gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Merluzzo / platessa impanato al forno (merluzzo 120/140gr,olio extra vergine di oliva 5gr,limone q.b)	Insalata di spinaci (spinaci gr.60,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40gr) Frutta Yogurt alla frutta 125gr oppure frutta fresca di stagione 150gr)

SECONDA SETTIMANA -PRIMARIA-

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta con crema di ceci (pasta 50/60gr,ceci 30/40g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Frittata di zucchine al forno (un uovo,40gr zucchine,5gr parmig)	Broccoli lessi (broccoli gr.120/140,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di cavolfiore (Pasta 50/70 gr,cavolfiore 120gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Arista di maiale al forno (arista 120/130gr, olio extra vergine di oliva 5g, brodo vegetale qb)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta al pesto (Pasta 40/50 gr,sugo di pesto 30gr.)	Formaggio Fresco quick (100gr)	Mais olio e limone (mais 50/70gr, olio 5g, limone q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta al pomodoro (pasta 60/70gr,pomodoro pelato 100g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 7/10gr)	Polpette al forno (vitellone magro gr 80/90gr,pane 20gr,uovo 20gr,olio extra vergine di oliva q.b)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/70 gr, lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Merluzzo / platessa al pomodoro al forno (merluzzo 120gr/140gr ,pomodoro 80g,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40gr) Frutta Yogurt alla frutta 125gr oppure frutta fresca di stagione 150gr)

TERZA SETTIMANA -PRIMARIA-

PRIMO

SECONDO

CONTORNO

PANE E FRUTTA

LUNEDI	Pasta o riso con crema di piselli (Pasta/riso 60/80 gr,piselli 80/90gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	bocconcini di vitello in umido (vitello magro 120/130gr, brodo vegetale q.b,olio extra vergine di oliva gr.5)	Piselli in umido (piselli 80/90gr,brodo vegetale q.b ,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/70gr,pomodoro pelato 100g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 5gr)	Frittata di ricotta al forno (un uovo, parmig 5gr,40gr ricotta)	Insalata lattuga (lattuga gr.60/70,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta/riso con passato di verdure/ortaggi (Pasta/riso gr.50 ,verdure e ortaggi escluse patate 160/200gr,olio extravergine di oliva 5g,parm 5g)	Bocconcini di pollo in umido (Petto di pollo 120/140gr,brodo vegetale q.b, olio extra vergine di oliva gr.5)	Purè di patate (patate 150gr/200gr,latte q.b, parmig 7gr, burro 5g)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/60 gr, lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Merluzzo / platessa impanato al forno (merluzzo 120/140gr,olio extra vergine di oliva 5gr,limone q.b)	Insalata di spinaci (spinaci gr.100/120,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pizza al pomodoro 120/140 gr (Farina0,olio extra vergine di oliva q.b.,pomodoro pelato o polpa pronta)	Prosciutto Cotto (50/60 gr)	Mais olio e limone (mais 50/70gr, olio 5g, limone q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40gr) Frutta Yogurt alla frutta 125gr oppure frutta fresca di stagione 150gr)

QUARTA SETTIMANA -PRIMARIA-

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta con salsa bolognese (Pasta 50/70gr, salsa bolognese 50gr, parmig 5gr)	Parmigiano Reggiano gr 50/60	Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini 120/140gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di ceci (pasta 50/60gr,ceci 30g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Frittata al forno (un uovo, parmig 7gr)	Insalata di broccoli (broccoli gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5/7)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/70gr,pomodoro pelato 100g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 5gr)	Polpette al forno (vitellone magro gr 80/90gr,pane 10/20gr,uovo 20gr,olio extra vergine di oliva 5gr,parmig 5gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta con crema di fagioli (Pasta 50/70 gr, fagioli secchi 30/40gr,olio extra vergine di oliva q.b.)	Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno (Salsiccia 100/120gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Zucchine Trifolate al forno (zucchine gr.120/140,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta e patate (Pasta 40/60 gr, patate 150gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Merluzzo / platessa al pomodoro al forno (merluzzo 120/140gr,pomodoro 50g:olio extra vergine di oliva 5gr,)	Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40gr) Frutta Yogurt alla frutta 125gr oppure frutta fresca di stagione 150gr)

QUINTA SETTIMANA-PRIMARIA-

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta o riso al pomodoro (pasta /riso 60/70gr, pomodoro pelato 80g,olio extra vergine di oliva gr.5,parmigiano 5gr)	Polpette al forno (vitellone magro gr 80/90gr,pane 10/20gr,uovo 20gr,olio extra vergine di oliva 5gr,parmig 5gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra verGINE di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta al pesto (Pasta 50/60 gr,sugo di pesto 30gr.)	Spezzatino di petto di tacchino in umido (petto di tacchino 110/130gr, brodo vegetale q.b,olio extra vergine di oliva 5gr)	Piselli in umido (piselli 80/90gr,olio extra verGINE di oliva gr.5,cipolla trita q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Gateau di patate (patate 200/250gr,uovo 20gr, p.cotto 20gr,parmig 5gr.latte q.b, burro 5gr)	Scaloppina olio e limone Manzo 120/140gr olio 5gr, limone q.b	Insalata pomodori (pomodori 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta al pomodoro e tonno (Pasta 50/60 gr,tonno sgocciolato all'olio d'oliva 40gr,pomodoro pelato 80gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Frittata di ricotta al forno (un uovo, parmig 5gr,30gr ricotta)	Mais olio e limone (mais 50/70gr, olio 5g, limone q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/70 gr, lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Merluzzo / platessa impanato al forno (merluzzo 120/140gr,olio extra vergine di oliva 5gr,limone q.b)	Insalata di spinaci (spinaci gr.120/140,olio extra verGINE di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40gr) Frutta Yogurt alla frutta 125gr oppure frutta fresca di stagione 150gr)