

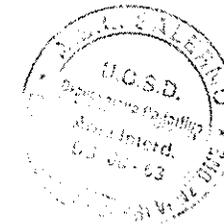
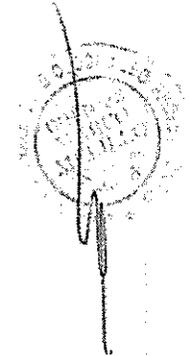
Allegato 1



MENÙ

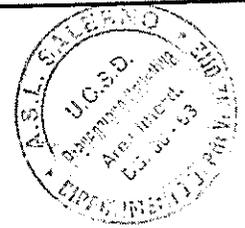
Mensa Scolastica

Comune di Castel San Giorgio



MENU' SCUOLE COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO PRIMAVERA/ESTATE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
I SETT	Risotto con crema di piselli	Pasta al pomodoro fresco	Pasta e patate	Pasta alla parmigiana	Tagliatelle al ragù di carne
	Frittata con patate	Bocconcini di tacchino al rosmarino	Prosciutto cotto	Medaglioni di pesce	Formaggio Fresco
	Carote all'olio	Bietolina al limone	Insalata verde	Fagiolini al pomodoro	Insalata mista
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
II SETT	Pasta alla pizzaiola	Pasta con zucchine e speck	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con ceci
	Arrosto di bovino al forno	Mozzarella	Polpette di pesce	Bocconcini di tacchino panati	Uova strapazzate
	Bietolina all'olio e burro	Insalata verde	Carote al limone	Spinaci al limone	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane integrale	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
III SETT	Pasta con vellutata di lenticchie	Pasta al burro e parmigiano	Pasta al pomodoro e ricotta	Lasagna bianca al forno	Risotto arcobaleno
	Caciocavallo Silano DOP	Hamburger di pesce	Frittata al latte	Prosciutto cotto	Hamburger di suino
	Insalata di pomodori	Spinaci all'olio	Zucchine gratinate	Insalata verde	Fagiolini all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
IV SETT	Pizza	Pasta alla marinara	Pasta al pesto	Risotto piselli e zafferano	Pasta e Zucca
	Prosciutto cotto	Crocchette di pesce	Straccetti di pollo al limone	Frittata al formaggio	Mozzarella di bufala
	Insalata mista	Patate al forno	Carote all'olio	Piselli al tegame	Insalata di pomodori
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane integrale
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
V SETT	Pasta al pomodoro	Insalata di Riso	Pasta con melanzane	Pasta con crema di zucchine	Insalata di pasta
	Uova strapazzate	Polpette di bovino	Ricottina	Cotoletta di pollo	Polpette di merluzzo
	Zucchine trifolate	Spinaci all'olio	Insalata mista	Carote all'olio	Fagiolini all'agro
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



GRAMMATURA INGREDIENTE PRINCIPALE espresso in grammi			
ALIMENTO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1°GRADO/ ADULTI
Pasta di semola - Riso per piatti asciutti	60	70	80
Pasta all'uovo fresca	50	60	80
Pasta all'uovo ripiena fresca	65	80	100
Pasta di semola - Riso per minestre	30	35	40
Gnocchi di patate	120	140	150
Pane comune	30	40	50
Carne di bovino adulto - pollo - tacchino - maiale	70	80	100
Pesce filetto o trancio	70	110	130
Pesce fresco per primo piatto	10	15	20
Uova	50	50	100
Formaggio tipo caciotta, Asiago, Montasio	30	40	50
Formaggio fresco tipo stracchino, ricotta, spalmabile	50	70	80
Prosciutto cotto/Arrosto di tacchino (salume)	30	40	50
Verdure cruda (pomodori, finocchi, carote, etc.)	60	80	100
Insalata, lattuga	45	50	60
Verdura cotta (bietta, spinaci, zucchine, etc.)	120	150	180
Verdura per minestre	70	80	100
Legumi secchi (per primi piatti)	20	25	30
Patate per contorni	120	150	180
Frutta fresca	150	150	150
Pomodoro per salsa	50	60	70
Parmigiano per condimento	5	6	7
Olio extra vergine d'oliva o burro per condimenti	4	5	6

