

Menù STANDARD AUTUNNO / INVERNO

SETTIMANA 1

Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
Pasta al sugo di pomodoro e basilico	Pasta Pomodori pelati o passata di pomodoro Olio extravergine d'oliva Cipolla Basilico fresco Sale Parmigiano Reggiano	Pasta 50-60 g Pomodori pelati o passata di pomodoro (50-60 g) Olio extravergine d'oliva (5 g) Cipolla (5 g, opzionale) Basilico fresco (1-2 foglie) Sale Q.B Parmigiano Reggiano (5-10 g,)	1-7
Uova e frittata di verdure	Uova Verdure miste (zucchine, carote, spinaci o altre verdure di stagione) Olio extravergine d'oliva Sale	uovo 1/4 (circa 15 g) Verdure miste (50-60 g) Olio extravergine d'oliva (5 g) Sale QB	3
MARTEDI			
Passato di ceci e fagioli	Ceci cotti: Fagioli cotti (borlotti o cannellini): Brodo vegetale leggero (fatto con carote, patate, sedano) Olio extravergine d'oliva: cucchiaino) Sale:	Ceci cotti: 30-40 g Fagioli 30-40 g Brodo vegetale 100-120 ml Carote: 20 g Patate: 20 g Cipolla: 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB	9
Arista in umido con verdure e aromi	Arista di maiale: Brodo vegetale leggero (fatto con carote, patate) Olio extravergine d'oliva: Sale:	Arista di maiale: 40-50 g Carote: 20 g Patate: 20 g Cipolla: 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Brodo vegetale 50-70 ml Sale: QB	
MERCOLEDI			
Pizza Margherita con aggiunta di mozzarella	pizza acquistata surgelata farina di frumento semiconcentrato di pomodoro mozzarella sale lievito Olio extravergine d'oliva:	Farina di frumento: 80 g Semiconcentrato di pomodoro: 30 g Mozzarella: 30-40 g Olio extravergine d'oliva: 5 g Sale:QB Lievito: presente nell'impasto mozzarella 20 g	1-7
GIOVEDI			
Risotto con sugo di salsiccia	Riso Salsiccia di maiale (magro, senza pelle): Brodo vegetale leggero (fatto con carote, patate) Olio extravergine d'oliva: Cipolla tritata finemente Pomodori pelati o passata di pomodoro: Sale: un pizzico	Riso : 40-50 g Salsiccia di maiale 20-25 g Brodo vegetale: 100-120 ml Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Carote: 20 g Patate: 20 g Cipolla: 5 g Pomodori pelati o passata di pomodoro: 30-40 g Sale: QB Parmigiano Reggiano (per mantecare): 5 g	7
Fesa di tacchino panata al forno	Fesa di tacchino (senza pelle, tagliata in fette sottili) Pane grattugiato Uovo: Olio extravergine d'oliva Sale: un pizzico (da dosare con attenzione)	Fesa di tacchino 50-60 g PER LA PANATURA Pane grattugiato 20-25 g Uovo: 1/4 CIRCA 10 G Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale QB	1-3
ENERDI			
Pasta all'olio EVO	Pasta Olio extravergine d'oliva Sale parmigiano reggiano	Pasta 50-60 g Olio extravergine d'oliva: 5-7 g (circa 1 cucchiaino) Sale:QB parmigiano reggiano 5 g	1-7
Filetto di merluzzo al forno	Filetto di merluzzo (scongelato se surgelato, senza lisce) Olio extravergine d'oliva: Sale	Filetto di merluzzo, 60-70 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB	4

SETTIMANA 2			
Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
Passato di ceci con crostini o pasta	Ceci secchi (gia cotti) Carota: Patata: Brodo vegetale (leggero, fatto in casa o a basso contenuto di sodio) Olio extravergine d'oliva: Sale: Crostini di pane (opzionale) Oppure pasta	Ceci secchi 80 g Brodo vegetale: 200-250 ml Carota: 30 g Patata: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB Crostini di pane (opzionale): 10-15 g (circa 1 fetta di pane) Oppure pasta: 30 g	1-9
FILITTO DI MERLUZZO	Filetto di merluzzo: Olio extravergine d'oliva Limone: Sale:	Filetto di merluzzo: 60-70 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Limone: 1/2 fetta (facoltativo) Sale: QB	4
MARTEDI			
Pasta alla campidanese	Pasta corta (tipo penne, rigatoni o fusilli) Salsiccia di maiale (senza pelle) Pomodoro pelato (o passata di pomodoro) Cipolla: Olio extravergine d'oliva: Sale Parmigiano Reggiano	Pasta corta 60 g Salsiccia di maiale 20-25 g Pomodoro pelato: 100-120 g Cipolla: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB Parmigiano Reggiano : 5-10 g	1-7
Bocconcini di pollo in umido	Petto di pollo (tagliato a bocconcini) Carota (tagliata a rondelle o cubetti): Zucchini (tagliata a cubetti) Pomodori pelati (o passata di pomodoro) Cipolla (tritata finemente) Brodo vegetale (fatto con carote, zucchine, patate, sedano) Olio extravergine d'oliva Sale	Petto di pollo 50-60 g Carota 30 g Zucchini 30 g Pomodori pelati 50 g Cipolla 10 g Brodo vegetale 100-150 ml Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB	9
MERCOLEDI			
Pastina in brodo di carne bovina	Pastina Carne bovina (muscolo o altro taglio adatto per brodo) Carota (tagliata a pezzi) Sedano (1 costola, tagliato a pezzi) Cipolla (facoltativa, tagliata a pezzi) Acqua Sale: Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano	Pastina: 40 g Carne bovina (UTILIZZATA SOLO PER IL BRODO) Carota : 30 g Sedano 10 g Cipolla : 10 g Acqua: 300-350 ml Sale: QB Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano : 5-10 g	1-9-7
Carne lessa	Carne bovina (muscolo o taglio per bollito: Carota : Sedano Cipolla Sale: un pizzico (da dosare con attenzione) Acqua:	Carne bovina 50-60 g Carota : 30 g Sedano 10 g Cipolla : 10 g Sale: QB Acqua: 500-600 ml	9
GIOVEDI			
Patate lesse	Patate (preferibilmente a pasta gialla o a buccia sottile) Acqua: Sale: Olio extravergine d'oliva	Patate 100 g Acqua: q.b. (per coprire le patate) Sale: QB Olio extravergine d'oliva : 5 g (circa 1 cucchiaino)	
Polpette di legumi	Ceci cotti Pane grattugiato: Prezzemolo fresco: Uovo: Sale: Olio extravergine d'oliva	Ceci cotti: 80 g Pane grattugiato: 10 g Uovo: 1/4 (circa 15 g) Prezzemolo fresco: 1 g (facoltativo) Sale: QB Olio extravergine d'oliva: 5 g (per spennellare le polpette)	1-3
VENERDI			
Riso al burro e parmigiano	Riso : Burro Parmigiano Reggiano grattugiato Acqua: Sale:	Riso 40-50 g Burro: 5-10 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 5-10 g Acqua: q.b. (circa 500 ml per la cottura del riso) Sale: QB	7

Funny fish al forno	Filetto di pesce bianco surgelato: pesce Pangrattato Olio extravergine d'oliva	Pesce macinato (48%): 48 g Panatura: Farina di frumento: 15 g Acqua: 10 g Lievito: 0,5 g Sale: 0,2 gAcqua: 10 g	4-1
SETTIMANA 3			
Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
Riso al sugo	Riso Passata di pomodoro Brodo vegetaleCarote: Zucchine Patate Cipolla Olio extravergine d'oliva: Cipolla Parmigiano Reggiano grattugiato: Sale	Riso 40-50 g Passata di pomodoro: 50-60 g Brodo vegetale: Carote: 20 g Zucchine: 20 g Patate: 20 g Cipolla: 5 g 200 ml Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Cipolla (tritata finemente, facoltativa): 10 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 5 g Sale: QB	7
Uova o frittata di verdure	Uova , Zucchine carote,cipolla Parmigiano Reggiano	Uova: 1 uovo (circa 50 g) Zucchine: 20 g Carote: 20 g 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB Parmigiano Reggiano (facoltativo): 5 g	3-7
MARTEDI			
Passato di ceci e fagioli	Ceci Fagioli Brodo vegetale Olio extravergine d'oliva Carota: Patata: Cipolla: Sale: Crostini o pasta piccola (facoltativo)	Ceci cotti: 30 g Fagioli cannellini cotti: 30 g Brodo vegetale (non troppo salato): 150 ml Carota: 10 g Patata: 10 g Cipolla: 5 g (facoltativa) Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB Crostini o pasta piccola (facoltativo): 20 g	1
Fesa di tacchino panata al forno	Fesa di tacchino (fetta sottile): Pangrattato Uovo: Olio extravergine d'oliva Sale: un pizzico	Fesa di tacchino (fetta sottile): 60-70 g Pangrattato: 15 g Uovo: 1/4 uovo circa 10 g extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB	1-3
MERCOLEDI			
Pizza Margherita con aggiunta di cotto	pizza acquistata surgelata di frumento di pomodoro mozzarella sale Olio extravergine d'oliva prosciutto cotto	Farina di frumento: 80 g Semiconcentrato di pomodoro: 30 g Mozzarella: 30-40 g Olio extravergine d'oliva: 5 g Sale: QB Lievito: presente nell'impasto prosciutto cotto 20 g	1-7
GIOVEDI			
Patate al forno o lesse	Patate: Olio extravergine d'oliva Sale: un pizzico Rosmarino fresco	Patate: 100 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Rosmarino fresco (facoltativo): un rametto Sale: QB	
Spezzatino in umido di maiale o manzo	Carne di maiale (spalla o filetto) Brodo vegetale Carota: Cipolla: Olio extravergine d'oliva Sale	Carne di maiale : 50-60 g Brodo vegetale: 150 ml Carota: 20 g Cipolla: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Brodo vegetale: 150 ml Sale: QB	1
VENERDI			
PASTA all'olio EVO	Pasta d'oliva extravergine: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale:	PASTA 60 G extravergine d'oliva: 10 g (circa 2 cucchiaini) Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo): 5 g Sale: QB	1-7
Filetto di Merluzzo impanato	Filetto di merluzzo Pangrattato: extravergine d'oliva: Sale: un pizzico	Filetto di merluzzo: 60-70 g g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: QB	1-4

SETTIMANA 4				
Piatto	INGREDIENTI		GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI				
Passato di ceci con crostini o pasta	Ceci secchi (gia cotti) Carota: Zucchini: Patata: Brodo vegetale (leggero, fatto in casa o a basso contenuto di sodio) Olio extravergine d'oliva: Sale: Crostini di pane (opzionale) Oppure pasta Parmigiano reggiano	Ceci secchi 80 g Brodo vegetale: 200-250 ml Carota: 30 g Zucchini: 30 g Patata: 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: uQB Crostini di pane (opzionale): 10-15 g (circa 1 fetta di pane) Oppure pasta: 30 g parmiggiano reggiano in aggiunta 5 g		1-7
Salsiccia di pollo o tacchino al forno	Salsiccia di pollo o tacchino (fresca) Olio extravergine d'oliva Sale: un pizzico	Salsiccia di pollo o tacchino (fresca): 50 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: QB		
MARTEDI				
Lasagne al forno	Sfoglie di lasagne Carne macinata di manzo Passata di pomodoro o pelati : Besciamella: Parmigiano Reggiano grattugiato: Olio extravergine d'oliva: Sale: un pizzico PER LA BESCIAAMELLA Farina: Sale: LattE Burro:	Sfoglie di lasagne (fresche o secche): 50 g Carne macinata di manzo: 40 g Passata di pomodoro: 50 g Besciamella: 40 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: un pizzico BESCIAAMELLA Latte: 50 ml Farina: 5 g Burro: 5 g Sale: QB	PER LA	1-7
MERCOLEDI				
Patate lesse	Patate: Olio extravergine d'oliva Sale:	Patate: 100 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: QB		
UOVO SODO	Uovo	uovo 1 a testa		3
GIOVEDI				
Pastina in brodo di verdure	Pastina Carote: Zucchini: Patate: Cipolla Olio extravergine d'oliva: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale:	Pastina (formato piccolo, ad es. stelline, anellini): 30 g Carote: 30 g Zucchini: 30 g Patate: 10 g Cipolla (facoltativa): 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo): 5 g Sale: QB		1-7
Polpette di verdure e legumi	Ceci cotti: Zucchini: Lenticchie cotte :Patate (lessate): Uovo: Prezzemolo fresco Sale Olio extravergine d'oliva:	Ceci cotti: 40 g Zucchini: 20 g Lenticchie cotte: 40 g Carote: 20 g Patate (lessate): 5 g Pane grattugiato: 10 g Uovo: 1/4 (circa 15 g) Sale: QB Olio extravergine d'oliva: 5 g (per spennellare)		1-3
VENERDI				
PASTA all'olio EVO	Pasta d'oliva extravergine: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale: OLIO	PASTA 60 G Olio extravergine d'oliva: 10 g (circa 2 cucchiaini) Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo): 5 g Sale:QB		1-7
Funny fish al forno	Filetto di pesce bianco surgelato: pesce Pangrattato Olio extravergine d'oliva	Pesce macinato (48%): 48 g Panatura: Farina di frumento: 15 g Acqua: 10 g Lievito: 0,5 g Sale: 0,2 g Spezie: 0,1 g Olio di colza: 5 g Acqua: 10 g		1-3-4
AD OGNI PASTO VERRA FORNITO IL PANE FRESCO , VERDURA FRESCA DI STAGIONE E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				