

Menù STANDARD PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA 1

Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
Pasta olio evo	Pasta Parmigiano Reggiano grattugiato: Olio extravergine d'oliva: Sale: un pizzico	Pasta : 60 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Olio extravergine d'oliva: 15 g (1 cucchiaino) Sale: un pizzico	1-7
Frittatina 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 (un pizzico)	3
MARTEDI			
Passato di ceci e fagioli	Ceci cotti: Fagioli cotti (borlotti o cannellini): Brodo vegetale leggero (fatto con carote, zucchine, patate, sedano) Olio extravergine d'oliva: cucchiaino) Sale:	Ceci cotti: 30-40 g Fagioli 30-40 g Brodo vegetale 100-120 ml 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, zucchine, patate) Olio extravergine d'oliva: Sale:	Arista di maiale: 40-50 g Carote: 20 g Zucchine: 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 cotto	pizza acquistata surgelata farina di frumento semiconcentrato di pomodoro mozzarella sale lievito 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			
Risotto giallo (zafferano)	Riso Brodo vegetale: Zafferano: Cipolla Burro: 10 g Olio extravergine d'oliva Sale: Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g	Riso Arborio o Carnaroli: 60 g Brodo vegetale: 200 ml Zafferano: 0,1 g (una bustina o un pizzico) Cipolla: 10 g (finemente tritata) Burro: 10 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: qb	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 PANATURA Pane grattugiato 20-25 g Uovo: 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 Sale: qb parmigiano reggiano 5-10 g	1-7
Filetto di merluzzo al forno o bastoncini di merluzzo al forno	Filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva: Sale se bastoncini : panatura leggera di pan grattato	Filetto di merluzzo, 60-70 g Olio extravergine d'oliva: 5 g Sale: qb per panatura : pan grattato 5 gr .	1-4
SETTIMANA 2			
Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
Pasta al sugo	Pasta (es. spaghetti, pennE Sugo di pomodoro (passata di pomodoro) Olio extravergine d'oliva Sale: un pizzico Basilico fresco (facoltativo): Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo):	Pasta (es. spaghetti, penne): 60 g Sugo di pomodoro (passata di pomodoro): 100 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: qb Basilico fresco: 1 g Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo): 10 g	1-7
Polpettine di ceci	Ceci secchi zucchine dolce olio d'oliva	Ceci secchi 77g zucchine 10g mais dolce 12 g cipolla 9 g olio	
MARTEDI			
Pastina in brodo di verdure	Pastina Carote: Zucchine: Patate: Cipolla Olio extravergine d'oliva: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale:	Pastina (formato piccolo, ad es. stelline, anellini): 30 g Carote: 30 g Zucchine: 30 g Patate: 30 g Cipolla (facoltativa): 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo): 5 g Sale: qb	1-7
Carne lessa di pollo	coscie di pollo: Carota: Zucchina: Sedano: Sale: Acqua:	coscie di pollo: 50-60 g Carota: 30 g Zucchina: 30 g Sedano: 20 g Sale:qb Acqua: 300 ml	9
MERCOLEDI			
Riso con verdure - burro e parmigiano	Riso Acqua: Burro: Parmigiano Reggiano grattugiato Verdure miste (es. carote, zucchine e piselli) Sale:	Riso: 60 g Acqua: 150 ml Verdure miste (es. carote, zucchine e piselli): 40 g Sale: qb mantecare: Burro: 10 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g	7
Scaloppina di tacchino alla pizzaiola	Scaloppina di petto di tacchino: Pomodori pelati (o passata di pomodoro): Olio extravergine d'oliva: Sale:	Scaloppina di petto di tacchino: 50-60 g Pomodori pelati (o passata di pomodoro): 50 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Origano: 1 g (1 pizzico) Sale: qb	
GIOVEDI			

Patate lesse	Patate (preferibilmente a pasta gialla o a buccia sottile) Acqua: Sale: Olio extravergine d'oliva	Patate 100-120 g Acqua: q.b. (per coprire le patate) Sale: un pizzico (da dosare con attenzione) Olio extravergine d'oliva (facoltativo): 5 g (circa 1 cucchiaino)	
Uova o frittata di verdure	Uova Zucchine carote,cipolla Parmigiano Reggiano	Uova: 1/4 circa (15 g) Zucchine: 20 g Carote: 20 g 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (circa 1 cucchiaino) Sale: un pizzico Parmigiano Reggiano (facoltativo): 5 g	3-7
VENERDI			
Pasta all'olio EVO	Pasta Olio extravergine d'oliva Sale	Pasta 50-60 g Olio extravergine d'oliva: 5-7 g (circa 1 cucchiaino) Sale: qb	1
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 Acqua: 10 g	4-1
SETTIMANA 3			
Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
LUNEDI			
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)	
uovo sodo più fagiolini	Uovo: Fagiolini freschi o surgelati Olio extravergine d'oliva Sale	Uovo: 1/2 circa 20 g Fagiolini freschi o surgelati: 70 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale:qb	3
MARTEDI			
Passato di legumi ceci e fagioli	Ceci cotti: Fagioli cotti: Carota: Zucchina: Sedano: Olio extravergine d'oliva: Sale: Acqua	Ceci cotti: 50 g Fagioli cotti: 50 g Carota: 30 g Zucchina: 30 g Sedano: 20 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: qb Acqua: 200 ml	9
hamburger di manzo	Carne macinata di manzo: Pane grattugiato Uovo: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale: un pizzico Olio extravergine d'oliva:	Carne macinata di manzo: 50-60g Pane grattugiato: 10 g Uovo: 1/4 (circa 10 g) Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Sale: qb Olio extravergine d'oliva: 5 g (per spennellare)	1-3-7
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
GIOVEDÌ			
Riso bianco con evo e parmigiano	Riso Acqua: Olio extravergine d'oliva: Parmigiano Reggiano grattugiato: Sale:	Riso 60 g Acqua: 150 ml Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Sale: qb	7
bocconcini di pollo in umido	Pollo (petto o coscia disossata): Carote: Zucchine: Cipolla: Olio extravergine d'oliva Brodo vegetale Pomodori pelati Prezzemolo: Sale:	Pollo: 50-60 g Carote: 20 g Zucchine: 20 g Cipolla: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Brodo vegetale: 50 ml Pomodori pelati (facoltativo): 30 g Prezzemolo: 1 g (facoltativo) Sale: qb	
VENERDÌ			
Pasta al burro e parmigiano	Pasta (es. pasta corta come ditalini, farfalle o spaghetti) Burro: Parmigiano Reggiano grattugiato: Sale:	Pasta : 60 g Burro: 10 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Sale: qb	1-7
Filetto di merluzzo al forno	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
Piatto	INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENE
SETTIMANA 4			
LUNEDÌ			
Pasta al pomodoro fresco o sugo	Pasta (es. pasta corta come ditalini o farfalle) Pomodori freschi (o passata di pomodoro): Olio extravergine d'oliva: Basilico fresco. Sale: Parmigiano Reggiano grattugiato	Pasta : 60 g Pomodori freschi: 80 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Basilico fresco (facoltativo): q.b. Sale: qb Parmigiano Reggiano grattugiato 5 g	1-7
Polpettine di ceci	Ceci mais dolce cipolla d'oliva zucchine olio	Ceci 77g zucchine 10g mais dolce 12 g cipolla 9 g olio d'oliva	
MARTEDÌ			

Pastina in brodo di verdure	Pastina Carote: Zucchine: Patate: Cipolla Olio extravergine d'oliva: Parmigiano Reggiano grattugiato Sale:	Pastina (formato piccolo, ad es. stelline, anellini): 30 g Carote: 30 g Zucchine: 30 g Patate: 30 g Cipolla (facoltativa): 5 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano grattugiato : 5 g Sale: qb	1-7
Polpette in brodo	carne macinata di maiale Pane grattugiato: Uovo: Brodo vegetale: Sale: Olio extravergine d'oliva	carne macinata di maiale 60 g Pane grattugiato: 5 g Uovo: 1/4 (circa 10 g) Brodo vegetale: 100 ml Prezzemolo (facoltativo): q.b. Sale:qb Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino)	1-3
MERCOLEDI			
Lasagne al forno	Sfoglie di lasagne Carne macinata di manzo Passata di pomodoro: carote cipolla Besciamella: Parmigiano Reggiano grattugiato: Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: un pizzico PER LA BESCIAAMELLA Latte Farina: Burro: Sale: un pizzico	Sfoglie di lasagne (fresche o secche): 50 g Carne macinata di manzo: 40 g Passata di pomodoro: 50 g cipolla 5 g carote 10 g Besciamella: 40 g Parmigiano Reggiano grattugiato: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: un pizzico LA BESCIAAMELLA Latte: 50 ml Farina: 5 g Burro: 5 g Sale: qb	1-3-7
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)	
UOVO SODO	Uovo	uovo 1 a testa	3
VENERDI			
Pasta all'olio EVO	Pasta Olio extravergine d'oliva Sale	Pasta 50-60 g Olio extravergine d'oliva: 5-7 g (circa 1 cucchiaino) Parmigiano Reggiano grattugiato : 5 g Sale: qb	1-7
bastoncini di pesce	filetto di merluzzo (o altro pesce bianco): Pane grattugiato: Uovo: Farina: Olio extravergine d'oliva Sale Prezzemolo tritato:	filetto di merluzzo (o altro pesce bianco): 60-70 g Pane grattugiato: 15 g Uovo: 1/4 (circa 15 g) Farina: 10 g Olio extravergine d'oliva: 5 g (1 cucchiaino) Sale: qb	1-3-4
AD OGNI PASTO VERRA FORNITO PANE FRESCO , VERDURA FRESCA DI STAGIONE , FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			