

- SCUOLA dell'INFANZIA-

Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso al pomodoro e parmigiano (riso parboiled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)

Straccetti di petto di pollo in umido

(petto di pollo 100 gr, latte q.b. o brodo vegetale q.b., olio evo 5 gr..)

Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Pasta con crema di fagioli

(pasta 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Frittata di uova e parmigiano (un uovo , parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Riso con crema di zucca

(pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta con crema di piselli

(orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Bocconcini di vitello alla pizzaiola

(vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr. , olio evo q.b.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchini

(pasta 50gr., zucchini 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Frittata di zucchini (un uovo, zucchini 40gr., parmigiano 5 gr.)

Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Riso con crema di zucca

(riso 50 gr., zucca 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.,)

Polpettine al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano gr.7)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr.,olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

Bocconcini di vitello in umido

(vitello magro 120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5, latte o brodo vegetale q.b.)

Insalata di bietoline **Oppure di lattuga**

(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta **oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Frittata di uova e ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta **oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Mercoledì

Riso con crema di piselli (riso 40 gr., piselli 80 gr., olio evo 5 gr., parmigiano gr. 5)

Straccetti di petto di pollo alla pizzaiola (petto di pollo gr. 100,olio extra vergine di oliva gr.5,pomodoro pelato 80 gr..)

Purea di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr, burro 5 gr., latte q.b.)

Pane formato rosetta **oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Giovedì

Pasta pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr, parmigiano gr. 7)

****Oppure** Riso con crema di lenticchie**

(riso 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpettine in umido (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr., latte o brodo vegetale q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta **oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr. (farina 0, olio evo q.b., pomodoro pelato o polpa pronta 80 gr.)

****Oppure** Riso con crema di zucca**

(riso 50gr., zucca 100 gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa impanata al forno (platessa 100 gr. olio evo q.b.)

Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta **oppure Pane integrale 40 gr.**

Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Quarta settimana

Lunedì

Pasta oppure riso al pomodoro

(pasta/riso gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di carote (crude o cotte) (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.

Insalata di pomodori (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di Bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di zucca

(pasta 50gr., zucca 100 gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Polpettine al pomodoro (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pomodoro pelato 60 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta con crema di lenticchie

(pasta 50 gr., lenticchie secche gr. 40.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr.,olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di carote (crude o cotte) (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

Quinta settimana

Lunedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di fagioli (pasta 50gr., fagioli secchi gr. 40, olio evo 5gr.)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto magro 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.,latte q. b., burro 5 gr.)

Polpettine in umido (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,latte o brodo vegetale q.b..)

Bietoline stufate (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese

(pasta 50 gr., macinato magro di manzo 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, parmigiano 7 gr.)

Frittata di uova e parmigiano (un uovo, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr..)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso con crema di lenticchie

(riso 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pizza al pomodoro 120 gr

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50,olio extra vergine di oliva gr.5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

COLAZIONE A SACCO SCUOLA dell'INFANZIA-



Panino con prosciutto cotto magro senza polifosfati
(panino formato rosetta/integrale 50 gr., prosciutto cotto gr. 40 gr.)

Panino con formaggio fresco
(panino al latte/integrale 50 gr., formaggio fresco gr. 60 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza al pomodoro gr. 120

Panino con bresaola

(panino al latte/integrale 50 gr., bresaola 40 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta