



SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI NOCI

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

Pranzo		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1		riso al pomodoro 80g	pasta e lenticchie 85g	farro al pomodoro 80g	pasta e ricotta 100g	pasta integrale con melanzane al pomodoro 155g
		petto di pollo panato al forno 65g	giuncata 40g	filetto di merluzzo panato al forno 85g	spezzatino di vitello con verdure 115g	tortino di spinaci 160g
		broccoli gratinati 115g	insalata di pomodori 85g	carote lesse 105g	insalata mista 35g	zucchine gratinate 115g
		pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
		frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2		riso e piselli 105g	pasta con broccoli 140g	pasta integrale e ceci 85g	lasagna al forno 120g	pasta alla crudaiola 100g
		primo sale 40g	scaloppina di maiale al limone 65g	sformato di zucchine al forno 160g		filetto di merluzzo panato al forno 85g
		insalata 35g	carote lesse 105g	insalata di pomodori 85g	insalata di finocchi 85g	insalata 35g
		pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
		frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3		pasta integrale al pomodoro 80g	pasta e piselli 105g	risotto allo zafferano 60g	pasta con fagiolini al pomodoro 160g	pasta e lenticchie 85g
		prosciutto cotto 20g	caciottina fresca 40g	polpettine di sogliola al forno 95g	petto di pollo panato al forno 65g	frittata di spinaci al forno 150g
		zucchine gratinate 115g		insalata di barbabietole rosse 105g	insalata mista 35g	spinaci al limone 105g
		pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
		frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4		pasta al pesto di basilico 70g	riso integrale e patate 80g	pasta e fagioli 85g	pasta al forno 120g	pasta all'ortolana 160g
		scamorza 40g	tacchino alla pizzaiola 75g	frittata al forno 70g		merluzzo gratinato 85g
		insalata di pomodori 85g	carote e zucchine al vapore 105g	insalata mista 35g	insalata di barbabietole rosse 105g	insalata 35g
		pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
		frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura