

SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI NOCI
MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	riso al pomodoro 100g	pasta e lenticchie 85g	farro al pomodoro 100g	pasta e ricotta 125g	pasta integrale con melanzane al pomodoro 195g
	petto di pollo panato al forno 80g	giuncata 50g	filetto di merluzzo panato al forno 100g	spezzatino di vitello con verdure 145g	tortino di spinaci 185g
	broccoli gratinati 170g	insalata di pomodori 105g	carote lesse 155g	insalata mista 45g	zucchine gratinate 170g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	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 170g	pasta integrale e ceci 85g	lasagna al forno 150g	pasta alla crudaiola 120g
	primo sale 50g	scaiopina di maiale al limone 80g	sformato di zucchine al forno 185g		filetto di merluzzo panato al forno 100g
	insalata 45g	carote lesse 155g	insalata di pomodori 105g	insalata di finocchi 105g	insalata 45g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	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 100g	pasta e piselli 105g	risotto allo zafferano 70g	pasta con fagiolini al pomodoro 200g	pasta e lenticchie 85g
	prosciutto cotto 30g	caciottina fresca 50g	polpettine di sogliola al forno 115g	petto di pollo panato al forno 80g	frittata di spinaci al forno 170g
	zucchine gratinate 170g	insalata e pomodori 105g	insalata di barbabietole rosse 155g	insalata mista 45g	spinaci al limone 155g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	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 90g	riso integrale e patate 100g	pasta e fagioli 85g	pasta al forno 150g	pasta all'ortolana 200g
	scamorza 50g	tacchino alla pizzaiola 95g	frittata al forno 70g		merluzzo gratinato 100g
	insalata di pomodori 105g	carote e zucchine al vapore 155g	insalata mista 45g	insalata di barbabietole rosse 155g	insalata 45g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	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