

Anno scolastico ~~2005~~ - 2006 MENU' SCUOLA MEDIA
(elaborata su due giorni la settimana)

Prima settimana

Primo Giorno

Risotto alla milanese (riso 90 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.,
zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Cotoletta di petto di pollo al forno (petto di pollo 160 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 70 gr.

Frutta fresca di stagione 250 gr.

Secondo Giorno

Pasta e patate (ditalini rigati 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova al forno (due uova, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Carote all'insalata (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 70 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 250 gr.

Seconda settimana

Primo Giorno

Riso al sugo (riso 80 gr., pomodori pelati 100 gr,
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Spezzatino di fesa di tacchino al forno

(fesa di tacchino 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale q.b.)

Spinaci al burro (spinaci 200 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Pane formato rosetta 70 gr.

Frutta fresca di stagione 250 gr.

Secondo Giorno

Pasta e lenticchie

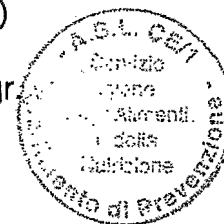
(gnocchetti sardi 70 gr., lenticchie secche 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Cotoletta di platessa al forno con patate

(platessa 140 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 70 gr.

Torta all'arancia 60 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 250 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico ~~2005 - 2006~~ MENU' SCUOLA MEDIA
(elaborato su due giorni la settimana)

Terza settimana

Primo Giorno

Riso e piselli (riso 70 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pizza di carne con pomodoro al forno

(vitellone magro 100 gr., pane 30 gr., uova 30 gr.,
pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Fagiolini lessi (fagiolini 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 70 gr.

Frutta fresca di stagione 250 gr.

Secondo Giorno

Gateau di patate (patate 250 gr., uovo 30 gr., prosciutto cotto 30 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Fior di latte gr.100

Pomodori all'insalata (pomodori 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 70 gr.

Torta di mele 60 gr. oppure Frutta fresca di stagione 250 gr.

Quarta settimana

Primo Giorno

Pasta al forno con salsa besciamella

(penne 80 gr., salsa besciamella 60 gr., parmigiano. Reggiano 10 gr.)

Prosciutto crudo magro 80 gr.

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

Pane formato rosetta 70 gr.

Frutta fresca di stagione 250 gr.

Secondo Giorno

Pizza al pomodoro 160 gr.

Fior di latte 100 gr.

Pomodori all'insalata (pomodori 200 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 70 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 250 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2005 - 2006 MENU' SCUOLA MEDIA
(elaborata su due giorni la settimana)

Quinta settimana

Primo Giorno

Pasta con salsa bolognese

(rigatoni 60 gr., salsa bolognese 60 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Fior di latte 100 gr.

Carote lesse (carote 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 70 gr.

Frutta fresca di stagione 250 gr.

Secondo Giorno

Pasta al pomodoro e tonno (penne rigate 80 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno gr. 140

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 70 gr.

Torta all'arancia 60 gr. oppure Frutta fresca di stagione 250 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

COLAZIONE A SACCO SCUOLA MEDIA
Anno 2005-2006



Panino con cotoletta di petto di pollo e insalata
(panino formato rosetta 80 gr., cotoletta di petto di pollo 140 gr., insalata)

Panino con formaggio
(panino formato rosetta 80 gr., fontina o emmenthal 70 gr.)

Torta di mele 60 gr.
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.

oppure

Frittata di maccheroni
(due uova ,spaghetti 50 gr., parmigiano. Reggiano 10 gr.)

Panino con prosciutto cotto magro
(panino formato rosetta 80 gr., prosciutto crudo 60 gr.)

Torta allo yogurt 60 gr.
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.

oppure

Panino con fior di latte e pomodori
(panino formato rosetta 80 gr., fior di latte 80 gr., due fette di pomodoro)

Panino con bresaola
(panino formato rosetta 80 gr., bresaola 60 gr.)

Torta di mele 60 gr.
Succo di frutta 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml.

