Anno scolastico 2016/2017 - SCUOLA SCONDARIA di I GRADO

Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese
(riso 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)
Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)
Petto di pollo al latte oppure olio e limone
(petto di pollo 150 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 7 e limone q.b.)
Insalata di lattuga (lattuga gr.70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 140, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Martedì

Orzo con crema di fagioli
(orzo 70 gr. , fagioli secchi 40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Pasta al pesto (pasta 70 gr., sugo di pesto gr.40)
Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli
(un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 140, olio extra vergine di oliva gr. 7,)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori 140 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Mercoledì

Pasta al pomodoro
(pasta 70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)
Fior di latte 100 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 70
Insalata di carote crude o cotte (carote 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr.140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Giovedì

Pasta oppure riso con crema di zucca
(pasta /riso 80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)
Oppure Orzo con crema di piselli
(orzo 80 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)
Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola
(vitello magro 150 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 70
Finocchi saltati in padella (finocchi 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr.140, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Venerdì

Pasta e patate (pasta 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno
(merluzzo 150 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di spinaci freschi (spinaci 60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 140 , olio extra vergine di oliva 5gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 200 gr.**

Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchine
(pasta 60 gr., zucchine 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)
Oppure Riso olio e parmigiano (riso 70 gr olio extra vergine di oliva 7 gr. parmigiano 10 gr.)
Arista di maiale al forno (arista 140 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)
Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (100 gr)
Insalata di bietoline (bietoline 60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 60 gr., ceci 40 gr., olio extra vergine d'oliva 7 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro
(pasta 80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 7 gr. parmigiano 10 gr.)
Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)
Carote alla julienne (carote 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Oppure Broccoli lessi (broccoli gr.140, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 50 gr., sugo di pesto gr.30)
Oppure Pasta ***oppure*** **orzo con crema di zucca**
(pasta/orzo 60 gr.,zucca 120 gr,olio extra vergine di oliva 7 gr.)
Fior di latte 100 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 70
Insalata di pomodori (pomodori 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Mais 60gr.
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 70 gr., cavolfiori 100 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro
(pasta 70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 7 gr. parmigiano 10 gr.,)
Polpette al forno (vitellone magro 100 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)
Melanzane stufate (melanzane gr. 140, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie
(orzo 70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Oppure Gateau di patate (patate 250 gr., uovo 20/30 gr.,prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b.. olio extra vergine d'oliva 5 gr. ***oppure*** burro gr. 5)
Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno
(merluzzo/ platessa 150 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)
Insalata di carote crude o cotte (carote 140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 200 gr.**

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro
(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)
Oppure Riso *oppure* orzo con crema di piselli
(riso/orzo 80 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido
(vitello magro 150 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Insalata di bietoline Oppure di lattuga
(bietoline /lattuga 60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Martedì

Pasta al pomodoro
(pasta 70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 7 gr. parmigiano 5 gr)
Oppure Pasta con crema di broccoli *oppure* crema di carciofi
(pasta 70 gr., broccoli/carciofi 120 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 5 gr,)
Frittata di uova e spinaci o ricotta
(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)
Insalata di carote crude o cotte (carote 140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi ***escluse le patate*** 250 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure
Pasta con crema di zucchine (pasta 60 gr., zucchine 130 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 150,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)
Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 140 gr. ,olio extra vergine di oliva 5 gr..)
Pure di patate (patate gr. 200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr oppure olio extravergine 5 gr.)
Oppure Insalata di patate (patate gr. 200 , olio extra vergine di oliva 5 gr,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno (pasta 70 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo 60 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Polpette al pomodoro (vitellone magro 100 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Carciofi stufati (carciofi 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 150 gr.
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)
Oppure Riso con crema di spinaci
(riso integrale 70 gr., spinaci 90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)
Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno
(platessa 150 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di lattuga (lattuga 60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)
Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 140 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 200 gr.**

Quarta settimana

Lunedì

Pasta con salsa bolognese (pasta 60 gr.,salsa bolognese 60 gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta olio e parmigiano
(pasta 70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)
Fior di latte 100 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 70
Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 140 , olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata
(zucca 150 gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 70 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)
Oppure Riso al pomodoro
(riso 80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)
Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)
Insalata di broccoli (broccoli gr.150 , olio extra vergine di oliva gr. 7)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 150 , olio extra vergine di oliva gr. 7)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Mercoledì

Pasta al pomodoro
(pasta gr. 70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 80 , olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)
Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 100 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)
Tonno al naturale ***oppure*** **all'olio di oliva** (***sgocciolato)*** gr. 100 gr
Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 120 gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 60 gr., sugo di pesto gr.30)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno
(salsiccia 140 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 70 gr.
Insalata di lattuga (lattuga 60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 140 gr., burro 5 gr., parmigiano 7 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Venerdì

Pasta ***oppure*** **orzo con crema di carciofi**
(pasta 80 gr., carciofi 100 gr.,olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta e patate
(pasta 70 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)
Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro
(cuori di merluzzo/platessa gr. 150 , pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 140, olio extra vergine di oliva q.b.)
Insalata di carote (crude o cotte) (carote 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 200 gr.**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

Quinta settimana

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro
(pasta o riso 70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)
Oppure Risotto alla milanese
(riso 70 gr.,brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5 , zafferano, parmigiano 7 gr.)
Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 100 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano r 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,latte q.b.,arancia/limone q.b.)
Insalata di Lattuga (lattuga gr. 60 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 80 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 60 gr., sugo di pesto gr.30)
Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Platessa al pomodoro *Oppure* **olio e limone** *Oppure* **impanata al forno**
(platessa 150 gr. pomodori pelati 50 gr/, pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Piselli in umido (piselli finissimi gr. 100 , olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)
Oppure Zucchine e finocchi gratinati
(zucchine/finocchi 150 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 50 gr,ceci secchi 30 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Gateau di patate
(patate 250 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr.,latte q. b.., burro gr.5)
Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone
(manzo 150 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)
Bietoline stufate (bietoline 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata mista di bietoline e carote
(bietoline e carote gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro e tonno
(pasta 60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)
Frittata di uova con ricotta oppure broccoli
(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Mais e carote lesse (mais gr. 60 , carote gr. 60 olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.60, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. **Frutta fresca di stagione 200**

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie
(riso integrale 70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pizza al pomodoro e fior di latte 150 gr.
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)
Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro
(merluzzo 150 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Spinaci olio e parmigiano
(spinaci 140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)
Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.60 ,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.**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COLAZIONE A SACCO SCUOLA SECONDARIA di I GRADO

Anno scolastico 2016 / 2017

Panino con prosciutto crudo magro
(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., prosciutto crudo gr. 70 gr.)
Panino con fior di latte
(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., fior di latte gr 100)
Yogurt alla frutta 125 gr. **Succo di frutta** 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza pomodoro e fior di latte gr. 160
Panino con bresaola
(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., bresaola 70 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