

## Menu: Autunno/Inverno 2020-2021 Pranzo



### Lunedì

1<sup>a</sup>

Riso alla Parmigiana  
Bocconcini di tacchino in umido  
Carote\* con prezzemolo  
Insalata verde  
Pane  
Frutta fresca

### Martedì

Passato di verdura\* con crostini  
Filetto di platessa\* gratinata  
Purè di patate  
Cappuccio julienne  
Pane  
Frutta fresca

### Mercoledì

Tortellini di carne in brodo  
Mini Burger di legumi al pomodoro  
Bieta\* al al vapore  
Insalata mista  
Pane  
Frutta fresca

### Giovedì

Pasta all'ortolana  
Polpettine di carne bovina\* al pomodoro  
Fagiolini\* al vapore  
Insalata e mais  
Pane  
Frutta fresca

### Venerdì

Pizza Margherita  
Erbette\* al forno  
Carote julienne  
Pane  
Yogurt alla frutta

2<sup>a</sup>

Gnocchi al pomodoro  
Prosciutto cotto  
Broccoli\* al vapore  
Insalata mista  
Pane  
Yogurt alla frutta

Pastina in brodo vegetale  
Cotoletta di pollo  
Patate arrosto  
Cappuccio julienne  
Pane  
Frutta fresca

Pasta con \*piselli  
Merluzzo\* al pomodoro e olive  
Spinaci\* al vapore  
Insalata  
Pane  
Mousse di frutta

Pasta al pesto  
Frittata con \*verdure  
Fagiolini\* al forno  
Carote julienne  
Pane  
Frutta fresca

Crema di legumi con riso  
Formaggio Grana Padano e mozzarella  
Finocchio in insalata  
Pane  
Yogurt alla frutta

3<sup>a</sup>

Riso con ragù di verdure  
Hamburger\* di carne bovina  
Finocchi\* cotti  
Insalata di lattuga  
Pane  
Mousse di frutta

Pasta ai formaggi  
Piselli\* al forno  
Carote julienne  
Pane  
Frutta fresca

Pasta e fagioli alla Veneta  
Stracchino o crescenza  
Patate al vapore  
Insalata verde e olive  
Pane  
Frutta fresca

Polenta  
Spezzatino di tacchino con patate  
Bieta\* al al vapore  
Cappuccio julienne  
Pane  
Yogurt alla frutta

Pasta al pomodoro  
Bastoncini di pesce\*  
Mini Burger vegetali  
Insalata  
Pane  
Frutta fresca

4<sup>a</sup>

Pizza Margherita  
Cavolfiori\* gratinati al forno  
Insalata  
Pane  
Yogurt alla frutta

Lasagne\* pomodoro e mozzarella  
Fagioli in umido  
Spinaci\* al vapore  
Pane  
Frutta fresca

Pastina in brodo vegetale  
Platessa\* in crosta di pane  
Purè  
Carote julienne  
Pane  
Frutta fresca

Riso con crema di \*zucca e rosmarino  
Sovracoscia di pollo al forno  
Fagiolini\* al forno  
Finocchi julienne  
Pane  
Frutta fresca

Pasta al ragù bovino  
Carote\* con prezzemolo  
Cappuccio julienne  
Pane  
Frutta fresca

## Nome piatto



### Piatto unico

Lasagne* pomodoro e mozzarella	P		P			T	P							
Pasta al ragù bovino	P					T				P				

### Primi

Crema di legumi con riso	T					T		T	P		T			P
Gnocchi al pomodoro	P		T				T		P					
Passato di verdura* con crostini	P													
Pasta ai formaggi	P		P			T	P							
Pasta al pesto	P		P			T	P							
Pasta al pomodoro	P					T			P					
Pasta all'ortolana	P					T								
Pasta con *piselli	P		T			T								P
Pasta e fagioli alla Veneta	P					T			P		T			P
Pastina in brodo vegetale	P					T			P					P
Polenta	T					T								
Riso alla Parmigiana							P					T		
Riso con crema di *zucca e rosmarino			P				P					T		P
Riso con ragù di verdure														P
Tortellini di carne in brodo	P		P				P		P					

### Secondi

Bastoncini di pesce*	P			P										
Bocconcini di tacchino in umido									P					
Cotoletta di pollo	P		P			T	T	T			T			
Filetto di platessa* gratinata	P			P		T					T			
Formaggio Grana Padano e mozzarella			P				P							
Frittata con *verdure			P				P							
Hamburger* di carne bovina	P						P							
Merluzzo* al pomodoro e olive		T		P								T		P
Mini Burger di legumi al pomodoro	P													
Mini Burger vegetali	P													
Platessa* in crosta di pane	P			P		T					T			
Polpettine di carne bovina* al pomodoro									P					
Prosciutto cotto														

## Nome piatto



### Secondi

Sovracoscia di pollo al forno																				
Spezzatino di tacchino con patate										P										P
Stracchino o crescenza									P											

### Contorni

Bieta* al al vapore																				
Broccoli* al vapore																				
Cappuccio julienne																				
Cappuccio julienne																				
Carote* con prezzemolo																				
Carote* con prezzemolo											T									
Carote julienne																				
Carote julienne																				
Cavolfiori* gratinati al forno															P					P
Erbette* al forno																				
Fagioli in umido										T										T
Fagiolini* al forno											T									
Fagiolini* al vapore																				
Finocchi* cotti																				
Finocchi julienne																				
Finocchio in insalata																				
Insalata																				
Insalata																				
Insalata di lattuga																				
Insalata e mais																				
Insalata mista																				
Insalata verde																				
Insalata verde e olive																				
Patate al vapore																				P
Patate arrosto																				P
Piselli* al forno																				
Purè																				P
Purè di patate																				P
Spinaci* al vapore																				

## Nome piatto



### Dessert

Frutta fresca															
Mousse di frutta															
Yogurt alla frutta							<b>P</b>								

### Pane e Prodotti da forno

Pane	<b>P</b>							<b>T</b>					<b>T</b>		
------	----------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	----------	--	--

### Pizze

Pizza Margherita	<b>P</b>							<b>P</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>			<b>T</b>
------------------	----------	--	--	--	--	--	--	----------	----------	----------	----------	----------	--	--	----------

## Nome piatto

## Valori nutrizionali

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Lasagne* pomodoro e mozzarella	940 kj / 224 kcal	11.6 g	2.07 g	21.68 g	2.78 g	1.27 g	9.65 g	0.39 g
Pasta al ragù bovino	1355 kj / 324 kcal	9 g	1.82 g	50.43 g	3.43 g	2.07 g	13.34 g	0.29 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di legumi con riso	973 kj / 232 kcal	5.92 g	0.8 g	39.74 g	1.16 g	3.92 g	7.48 g	0.13 g
Gnocchi al pomodoro	596 kj / 142 kcal	5.52 g	0.72 g	20.73 g	1.5 g	3.33 g	3.69 g	0.3 g
Passato di verdura* con crostini	608 kj / 145 kcal	5.46 g	0.72 g	20.68 g	1.57 g	1.12 g	3.33 g	0.12 g
Pasta ai formaggi	1261 kj / 301 kcal	9.17 g	2.07 g	47.94 g	3 g	1.62 g	9.74 g	0.31 g
Pasta al pesto	1157 kj / 276 kcal	7.24 g	1.73 g	47.51 g	2.57 g	1.62 g	8.22 g	0.19 g
Pasta al pomodoro	1127 kj / 269 kcal	5.95 g	0.86 g	49.65 g	4.02 g	2.37 g	7.36 g	0.31 g
Pasta all'ortolana	1127 kj / 269 kcal	5.96 g	0.86 g	49.73 g	4.79 g	2.68 g	7.3 g	0.33 g
Pasta con *piselli	1163 kj / 278 kcal	4.96 g	0.71 g	52.87 g	2.81 g	1.67 g	8.75 g	0.23 g
Pasta e fagioli alla Veneta	912 kj / 218 kcal	5.99 g	0.79 g	36.15 g	2.66 g	4.09 g	7.05 g	0.14 g
Pastina in brodo vegetale	651 kj / 155 kcal	5.45 g	0.79 g	24.59 g	2.1 g	1.16 g	3.56 g	0.13 g
Polenta	455 kj / 109 kcal	0.81 g	0.09 g	24.24 g	0.45 g	0.93 g	2.61 g	0.1 g
Riso alla Parmigiana	1235 kj / 295 kcal	10.25 g	3.78 g	48.58 g	0.46 g	0.65 g	5.12 g	0.15 g
Riso con crema di *zucca e rosmarino	1163 kj / 278 kcal	6.91 g	1.75 g	47.78 g	7.28 g	5.6 g	6.1 g	0.19 g
Riso con ragù di verdure	1075 kj / 257 kcal	5.36 g	0.78 g	50.31 g	2.17 g	1.64 g	4.98 g	0.32 g
Tortellini di carne in brodo	573 kj / 137 kcal	7.09 g	1.65 g	14.59 g	1.26 g	1.01 g	3.37 g	0.5 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bastoncini di pesce*	668 kj / 160 kcal	11.06 g	0.72 g	9 g	0.36 g	0 g	6.6 g	0 g
Bocconcini di tacchino in umido	428 kj / 102 kcal	4.68 g	0.77 g	2.52 g	0.46 g	0.23 g	12.69 g	0.24 g
Cotoletta di pollo	659 kj / 157 kcal	8.45 g	1.45 g	7 g	0.45 g	0 g	13.8 g	0.26 g
Filetto di platessa* gratinata	472 kj / 113 kcal	5.93 g	0.85 g	2.61 g	0.15 g	0.15 g	12.43 g	0.34 g
Formaggio Grana Padano e mozzarella	533 kj / 127 kcal	9.5 g	3.51 g	0.14 g	0.14 g	0 g	10.34 g	0.45 g
Frittata con *verdure	560 kj / 134 kcal	10.55 g	3.04 g	1.37 g	0.47 g	0.55 g	8.36 g	0.36 g
Hamburger* di carne bovina	639 kj / 153 kcal	12.5 g	3.65 g	0.01 g	0.01 g	0 g	9.3 g	0.1 g
Merluzzo* al pomodoro e olive	469 kj / 112 kcal	6.74 g	0.77 g	0.7 g	0.7 g	0.51 g	12.17 g	0.27 g
Mini Burger di legumi al pomodoro	424 kj / 101 kcal	6.59 g	0.85 g	7.74 g	1 g	1.56 g	2.64 g	0.43 g
Mini Burger vegetali	389 kj / 93 kcal	6.45 g	0.86 g	6.68 g	0.2 g	0.9 g	1.72 g	0.56 g
Platessa* in crosta di pane	472 kj / 113 kcal	5.93 g	0.85 g	2.62 g	0.16 g	0.16 g	12.44 g	0.34 g

## Nome piatto

## Valori nutrizionali

### Secondi

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Polpettine di carne bovina* al pomodoro	644 kj / 154 kcal	11.57 g	3.51 g	1.98 g	0.61 g	0.3 g	9.89 g	0.19 g
Prosciutto cotto	270 kj / 65 kcal	4.41 g	1.53 g	0.27 g	0.27 g	0 g	5.94 g	0.49 g
Sovracoscia di pollo al forno	465 kj / 111 kcal	8.15 g	0.72 g	0.01 g	0.01 g	0 g	9.35 g	0.18 g
Spezzatino di tacchino con patate	1064 kj / 254 kcal	9.14 g	1.2 g	28.92 g	0.61 g	2.4 g	15.65 g	0.21 g
Stracchino o crescenza	502 kj / 120 kcal	10.04 g	0 g	0 g	0 g	0 g	7.4 g	0 g

### Contorni

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bieta* al al vapore	208 kj / 50 kcal	4.08 g	0.58 g	2.24 g	2.24 g	0.96 g	1.04 g	0.12 g
Broccoli* al vapore	285 kj / 68 kcal	5.24 g	0.72 g	3.52 g	1.2 g	2.24 g	0.56 g	0.12 g
Cappuccio julienne	174 kj / 42 kcal	4.03 g	0.58 g	0.75 g	0.75 g	0.78 g	0.63 g	0.11 g
Cappuccio julienne	220 kj / 53 kcal	5.04 g	0.72 g	1 g	1 g	1.04 g	0.84 g	0.12 g
Carote* con prezzemolo	306 kj / 73 kcal	5.16 g	0.72 g	6.08 g	6.08 g	2.49 g	0.88 g	0.29 g
Carote* con prezzemolo	306 kj / 73 kcal	5.16 g	0.72 g	6.08 g	6.08 g	2.49 g	0.88 g	0.29 g
Carote julienne	232 kj / 55 kcal	5.06 g	0.72 g	2.28 g	2.28 g	0.93 g	0.33 g	0.17 g
Carote julienne	195 kj / 46 kcal	4.06 g	0.58 g	2.28 g	2.28 g	0.93 g	0.33 g	0.17 g
Cavolfiori* gratinati al forno	356 kj / 85 kcal	6.64 g	1.6 g	2.72 g	0.8 g	1.6 g	2.69 g	0.21 g
Erbette* al forno	208 kj / 50 kcal	4.08 g	0.58 g	2.24 g	2.24 g	0.96 g	1.04 g	0.12 g
Fagioli in umido	665 kj / 159 kcal	5.83 g	0.72 g	19.53 g	1.85 g	7.15 g	8.28 g	0.16 g
Fagiolini* al forno	248 kj / 59 kcal	5.08 g	0.72 g	1.92 g	1.92 g	2.32 g	1.68 g	0.1 g
Fagiolini* al vapore	248 kj / 59 kcal	5.08 g	0.72 g	1.92 g	1.92 g	2.32 g	1.68 g	0.1 g
Finocchi* cotti	197 kj / 47 kcal	4.08 g	0.58 g	1.28 g	1.28 g	1.28 g	0.64 g	0.3 g
Finocchi julienne	168 kj / 40 kcal	4.03 g	0.58 g	0.48 g	0.48 g	0.48 g	0.24 g	0.17 g
Finocchio in insalata	171 kj / 41 kcal	4.07 g	0.58 g	0.57 g	0.57 g	0.47 g	0.39 g	0.14 g
Insalata	212 kj / 51 kcal	5.12 g	0.72 g	0.66 g	0.66 g	0.45 g	0.54 g	0.1 g
Insalata	171 kj / 41 kcal	4.07 g	0.58 g	0.57 g	0.57 g	0.68 g	0.48 g	0.1 g
Insalata di lattuga	200 kj / 48 kcal	5.06 g	0.72 g	0.33 g	0.33 g	0.23 g	0.27 g	0.1 g
Insalata e mais	240 kj / 57 kcal	4.33 g	0.58 g	3.7 g	1.42 g	0.74 g	1.14 g	0.21 g
Insalata mista	42 kj / 10 kcal	0.09 g	0 g	1.74 g	1.74 g	1.01 g	0.66 g	0.05 g
Insalata verde	200 kj / 48 kcal	5.06 g	0.72 g	0.33 g	0.33 g	0.23 g	0.27 g	0.1 g
Insalata verde e olive	260 kj / 62 kcal	6.56 g	0.72 g	0.43 g	0.43 g	0.53 g	0.35 g	0.1 g
Patate al vapore	615 kj / 147 kcal	6.2 g	0.72 g	21.48 g	0.48 g	1.92 g	2.52 g	0.12 g
Patate arrosto	722 kj / 173 kcal	6.5 g	0.72 g	26.86 g	0.61 g	2.4 g	3.15 g	0.12 g

## Nome piatto

## Valori nutrizionali

### Contorni

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Piselli* al forno	430 kj / 103 kcal	5.24 g	0.72 g	10.3 g	0.06 g	0.01 g	4.33 g	0.36 g
Purè	599 kj / 143 kcal	4.78 g	1.99 g	22.28 g	1.28 g	1.92 g	4.01 g	0.17 g
Purè di patate	695 kj / 166 kcal	7.01 g	3.32 g	22.3 g	1.3 g	1.92 g	4.69 g	0.21 g
Spinaci* al vapore	265 kj / 63 kcal	5 g	0.72 g	2.4 g	0 g	1.44 g	2.24 g	0.21 g

### Dessert

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca	329 kj / 79 kcal	0.22 g	0.01 g	17.59 g	15.09 g	3.64 g	0.97 g	0 g
Mousse di frutta	255 kj / 61 kcal	0.3 g	0 g	13.24 g	13.04 g	1.74 g	0.53 g	0.01 g
Yogurt alla frutta	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g

### Pane e Prodotti da forno

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	461 kj / 110 kcal	0.2 g	0 g	25.4 g	0.8 g	1.52 g	3.24 g	0.29 g

### Pizze

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pizza Margherita	1422 kj / 340 kcal	15.06 g	0.72 g	42.01 g	2.88 g	2.25 g	11.67 g	1.79 g