

## SCUOLA PRIMARIA Prima settimana

### Lunedì

#### **Risotto alla milanese**

(riso 60/ 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 60/80 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 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b. )

**Insalata di lattuga** (lattuga gr.60/ 70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Bietoline stufate** (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150**

### Martedì

#### **Orzo con crema di fagioli**

(orzo 50/70 gr. , fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 60/ 70 gr., sugo di pesto gr.30)

#### **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 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)

**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150**

### Mercoledì

#### **Pasta al pomodoro**

(pasta 50/ 60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/ 10 gr.)

**Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50 /60**

**Insalata di carote crude o cotte** (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Zucchine trifolate** (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150**

### Giovedì

#### **Pasta riso con crema di zucca**

(pasta /riso 60/ 80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 /10 gr.)

**Oppure Orzo con crema di piselli**

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)

#### **Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola**

(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60**

**Finocchi saltati in padella** (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Pomodori all'insalata** ( pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150**

### Venerdì

**Pasta e patate** (pasta 40/60 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 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Insalata di spinaci freschi** (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Carciofi stufati** (carciofi gr. 120/140 , olio extra vergine di oliva 5gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.**

**Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

**Lunedì****Pasta con crema di zucchine**

(pasta 50/ 60 gr., zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

**Oppure Riso olio e parmigiano** (riso 60/ 70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)**Arista di maiale al forno** (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)**Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato** (80/100 gr)**Insalata di bietoline** (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)**Oppure Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Martedì****Orzo con crema di ceci** (orzo/farro 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)**Oppure Pasta al pomodoro**

(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)

**Frittata di zucchine oppure spinaci** (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)**Carote alla julienne** (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)**Oppure Broccoli lessi** (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Mercoledì****Pasta al pesto** (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30 )**Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca**

(pasta 50/60 gr.,zucca 100/120 gr,olio extra vergine di oliva 7 gr.)

**Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60****Insalata di pomodori** (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Mais** 50 gr./70gr.**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Giovedì****Pasta con crema di cavolfiori** (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. )**Oppure Pasta al pomodoro**

(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)

**Polpette al forno** (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)**Melanzane stufate** (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)**Oppure Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Venerdì****Orzo con crema di lenticchie**

(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

**Oppure Gateau di patate** (patate 200/250 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 120/140 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

**Insalata di carote crude o cotte** (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr****Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150gr.**

**Terza settimana****Lunedì****Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro**

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

**Oppure Riso *oppure* orzo con crema di piselli**

(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido**

(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Insalata di bietoline *Oppure* di lattuga**

(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta *oppure* Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Martedì****Pasta al pomodoro**

(pasta 50/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr )

**Oppure Pasta con crema di broccoli *oppure* crema di carciofi**

( pasta 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 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 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Pane formato rosetta *oppure* Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Mercoledì****Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane** (verdure e ortaggi *escluse le patate* 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)**Oppure****Pasta con crema di zucchine** (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)**Bocconcini di pollo in umido** (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)**Oppure Merluzzo olio e limone *Oppure* Merluzzo impanato al forno** (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Purea di patate** (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)**Oppure Insalata di patate** (patate gr. 150/200 , olio extra vergine di oliva 5 gr,)**Pane formato rosetta *oppure* Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Giovedì****Pasta pomodoro e tonno** (pasta 50/60 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/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)**Polpette al pomodoro** (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)**Carciofi stufati** (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Finocchi saltati in padella** (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Pane formato rosetta *oppure* Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.****Venerdì****Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 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 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

**Platessa al pomodoro *Oppure* olio e limone *Oppure* impanata al forno**

(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5. )**Oppure Pomodori all'insalata** ( pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)**Pane formato rosetta *oppure* Pane integrale 40/50 gr.****Yogurt alla frutta 125 gr. *oppure* Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Lunedì

**Pasta con salsa bolognese** (pasta 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

**Oppure Pasta olio e parmigiano**

(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)

**Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60**

**Fagiolini finissimi all'insalata** (fagiolini gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata**

(zucca 120/140gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Martedì

**Pasta con crema di ceci** (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)

**Oppure Riso al pomodoro**

(riso 60/70 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.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori gr 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150gr**

### Mercoledì

**Pasta al pomodoro**

(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

**Pasta olio e parmigiano** (pasta gr. 50/70, olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)

**Polpette al pomodoro oppure al forno** (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 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. 80/ 100 gr

**Insalata di lattuga Oppure di bietoline** (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150**

### Giovedì

**Tortellini al pomodoro** (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

**Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno**

(salsiccia 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.**

**Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Venerdì

**Pasta oppure orzo con crema di carciofi**

(pasta 50/70 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 5 gr.)

**Oppure Pasta e patate**

(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)

**Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro**

(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)

**Insalata di carote ( crude o cotte)** (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.**

**Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

**Lunedì****Pasta o riso al pomodoro**

(pasta o riso 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

**Oppure Risotto alla milanese**

(riso 60/70 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 80/90 gr., pane 10/20 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. 50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Insalata di pomodori** ( pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Martedì****Pasta olio e parmigiano** (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)**Oppure Pasta al pesto** (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)**Spezzatino di petto di tacchino** (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno**

(platessa 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr/, pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Piselli in umido** ( piselli finissimi gr. 80/90, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b. )**Oppure Zucchine e finocchi gratinati**

(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Mercoledì****Orzo con crema di ceci** (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Gateau di patate**

(patate 200/250 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 120/140 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b. )

**Bietoline stufate** (bietoline 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Insalata mista di bietoline e carote**

( bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Giovedì****Pasta con salsa bolognese** (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)**Oppure Pasta al pomodoro e tonno**

(pasta 50/60 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. 40/50, carote gr. 40./50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)**Oppure Insalata di lattuga** (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr., )**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr****Venerdì****Riso integrale con crema di lenticchie**

(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pizza al pomodoro e fior di latte** 120/140 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 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Spinaci olio e parmigiano**

(spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)

**Oppure Insalata di spinaci freschi** (spinaci freschi gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5.)**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.****Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

## **COLAZIONE A SACCO SCUOLA PRIMARIA**



### **Panino con prosciutto crudo magro**

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., prosciutto crudo gr. 50 /60 gr.)

### **Panino con formaggio fresco**

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., formaggio fresco gr. 60/70 gr.)

**Yogurt alla frutta** 125 gr. **Succo di frutta** 200 ml.

**Acqua minerale naturale** 500 ml

### **Oppure**

### **Pizza pomodoro e fior di latte gr. 120/140**

### **Panino con bresaola**

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., bresaola 50/60 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**