

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.**



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**

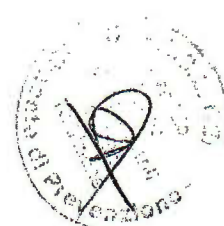
(cuori di merluzzo/platessa gr. 150, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**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.**



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.)

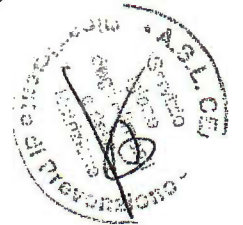
**Spinaci olio e parmigiano**

(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.**



# COLAZIONE A SACCO SCUOLA SECONDARIA di I GRADO

Anno scolastico 2017 / 2018



## **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**