

230 Menù Scuole Varese Aut. Inv.: Settimana 1

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta al pesto	Crema di carote BIO		Polenta	Pasta gratinata
	Riso con verdure	Pasta integrale al pomodoro BIO		Pasta alle verdure	Pasta e fagioli*
Secondo	Filetto di platessa gratinata	Petto di pollo agli aromi*		Spezzatino bovino*	Sfoglia di coste e ricotta*
	Crocchette di verza e Edamer	Frittata di verdure al forno BIO*		Tortino di verdure e lenticchie*	Lonza panata*
Contorno	Carote all'olio*	Patate al forno BIO		Piselli saltati*	Cavolfiore al vapore*
	Finocchi gratinati*	Fagiolini BIO*		Broccoli / Broccoli all'olio*	Carote all'olio*
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pane	Pane	Pane		Pane	Pane
Piatto freddo	Insalata con Uovo e Edamer	Insalata con mozzarella e ceci BIO		Insalata con tonno e mais	Insalata con pollo e mais
	Insalata con lenticchie e olive			Insalata con edamer e pomodorini	Insalata con uova sode e olive

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.164,11; Proteine [g] 57,41; Lipidi [g] 33,33; Carboidrati [g] 147,62;

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI; ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI DI SESAMO E DERIVATI; SENAPE E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI;

230 Menù Scuole Varese Aut. Inv.: Settimana 2

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Gnocchetti sardi al pomodoro Zuppa di ceci e erbe ^{te} *	Cous cous di verdure Riso in bianco	Pasta olio e grana Orzo con pomodoro e melanzane*	Pasta al ragù di lenticchie Gnocchi alla romana*	
Secondo	Frittata al grana/Omelette Lonza alla pizzaiola*	Merluzzo gratinato / dorato al timo* Tortino di lenticchie, edamer e spinaci*	Crocchette di legumi Tortino (o sformato o trancetto) broccoli e mozzarella*	Scaloppine di lonza alla valdostana* Torta salata di verdure*	
Contorno	Carote agli aromi* Piselli*	Purè di patate (no burro) Finocchi gratinati*	Zucchine gratinate* Fagiolini / Fagiolini all'olio*	Broccoli / Broccoli all'olio* Carote all'olio*	
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Piatto freddo	Insalata con pollo e mais Insalata con Primo sale e olive	Insalata con uovo sodo e finocchi Insalata con lenticchie e olive	Insalata con mozzarella e fagiolini* Insalata con uova sode e olive	Insalata con Edamer e olive Insalata con uova sode e olive	

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.233,96; Proteine [g] 55,06; Lipidi [g] 38,02; Carboidrati [g] 156,17;

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI; ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI DI SESAMO E DERIVATI; SENAPE E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI;

230 Menù Scuole Varese Aut. Inv.: Settimana 3

Pranzo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Risotto alle verdure* Gnocchetti tirolesi burro e salvia* Arrosti di tacchino freddo	Pasta al ragù BIO Passato di verdura con orzo BIO	Pizza margherita Pasta al tonno	Pasta con crema di ceci*	Pasta al pomodoro e aromi freschi
Secondo	Tortino di zucchine, ceci e bietole ed edamer* Fagiolini / Fagiolini all'olio* Spinaci saltati*	Torta salata ricotta e spinaci (pronta)* Pollo a limone BIO Carote BIO Cavolfiore all'olio BIO*	Filetto di platessa al limone Tortino (o sformato o trancetto) broccoli e mozzarella* Insalata verde Piselli saltati* Zucchine gratinate*	Frittata di patate* Salsiccie sfumate	
Contorno					Finocchi gratinati* Patate al prezzemolo / prezzemolate*
Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Piatto freddo	Insalata di finocchi e ceci Uova sode e verdura cruda	Insalata con mozzarella BIO e olive	Insalata con tonno e olive Insalata con lenticchie e olive	Insalata con pollo alla piastra Insalata con mais ed edamer	

Bilanciamento bromatologico della settimana:
Energia [KCal] 1.226,34; Proteine [g] 56,67; Lipidi [g] 37,82; Carboidrati [g] 156,41;

GLUTINE;
 LUPINO E DERIVATI;
 MOLLUSCHI E DERIVATI;
 PESCE E DERIVATI;
 UOVA E DERIVATI;

FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI;
 ARACHIDI E DERIVATI;
 SOIA E DERIVATI;

CROSTACEI E DERIVATI;
 SENAPE E DERIVATI;

LATTE E DERIVATI;
 SEDANO E DERIVATI;

SEMI

230 Menù Scuole Varese Aut. Inv.: Settimana 4

Pranzo		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo		Cous cous di verdure	Pasta olio e grana		Crema di ceci con riso	Zuppa / Minestra d'orzo
		Pasta integrale al pomodoro	Orzo con verdure*		Pasta pomodoro e speck	Pasta gratinata
Secondo		Arrosto di tacchino freddo	Arista / Lonza di maiale al forno*		Cuoricini di merluzzo panati*	Polpette al forno*
		Trancetto di zucchini ed edamer*	Torta salata zucca e ricotta*		Crocchette di legumi	Frittata di verdure
Contorno		Carote al forno*	Spinaci all'olio*		Patate al forno*	Piselli*
		Broccoli / Broccoli all'olio*	Zucchine gratinate*		Fagiolini / Fagiolini all'olio*	Cavolfiore all'olio / Cavolfiore*
Frutta fresca		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane	Pane	Pane		Pane	Pane
Piatto freddo		Insalata con fesa di tacchino e finocchi	Insalata con uova sode e olive		Insalata con Primo sale e carote crude	Insalata con tonno e olive
		Insalata di finocchi e ceci	Insalata con cannellini e mais			Insalata con uova sode e olive

Bilanciamento bromatologico della settimana:

Energia [KCal] 1.151,48; Proteine [g] 56,31; Lipidi [g] 33,22; Carboidrati [g] 146,53;

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI; ARACHIDI E DERIVATI; CROSTACEI E DERIVATI; FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI; GLUTINE; LATTE E DERIVATI; LUPINO E DERIVATI; MOLLUSCHI E DERIVATI; PESCE E DERIVATI; SEDANO E DERIVATI; SEMI DI SESAMO E DERIVATI; SENAPE E DERIVATI; SOIA E DERIVATI; UOVA E DERIVATI;