

4.10 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Pane e olio	Plum cake

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto con verdure	(23) Pasta al tonno	(*)Antipasto di verdure	(57) Gnocchi al pomodoro	(16) Pasta e ceci
(30) Frittata al forno	(40) Pesce al pomodoro	(20) Riso al pomodoro	(*) Mozzarella	(52) Saltimbocca di maiale
(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(47) Insalata di pollo e ortaggi lessi	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta	Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(21) Insalata di legumi misti e orzo	(2) Pasta al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(17) Minestra con verdura e pastina	(20) Risotto al pomodoro
(51) Sformato di verdura	(50) Petto di pollo al limone	(55) Pesce lesso all'agro	(39) Polpette di vitello al pomodoro	(*) Ricotta fresca
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda o panzanella
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune (no con panzanella)
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Patate arrosto Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) formaggio, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 3° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Pane e marmellata

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane	(13) Pasta in bianco con lenticchie decorticate	(8) Riso con verdure	(29) Gnocchi olio e salvia
(55) Pesce alla mugnaia	(37) Straccetti di manzo	(38) Frittata al forno con verdura	(*) Caciotta fresca	(48) Petto di pollo in pizzaiola
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Formaggio, verdura, Pane, Frutta	Primo piatto al a pomodoro Carne bianca Verdura, ,Pane/no Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno, Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 4° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi	(6) Pasta con verdure	(5)Risotto alla parmigiana	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta al pomodoro
(*)Mozzarelline	(39) Polpette di vitello al pomodoro	(31)Pesce al forno croccante	(*)Prosciutto cotto AQ	(50)Bocconcini di pollo agli aromi
(*) Verdura cruda	Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco legumi Pesce Pane,Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno ,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure(minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro pesce Contorno Pane, Frutta	Primo piatto all'uovo con verdure Salumi Contorno,Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 5° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(5) Orzo e riso al parmigiano	(6) Pasta con zucchine	(20) Farro al pomodoro	(57) Gnocchi al pomodoro	(13) Pasta con cannellini in bianco
(48) Fettina al pomodoro	(38) Frittata con verdura o con fiori di zucca	(32) Spezzatino di tacchino	(55) Pesce bollito all'agro	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Pane, Contorno, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 6° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(8) Risotto con zucca	(*)Antipasto di verdura	(57) Ravioli al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(2)Pasta al pomodoro
(*)Mozzarella	(19) Insalata di farro	(51) Sformato di verdura	(35)Arista al latte	(40)Filetti di Pesce al pomodoro
(*) Verdura cruda	(47)Quadratini di pollo con ceci e ortaggi all'aceto balsamico		(*) Verdura cruda	(*) Ortaggi e patate bolliti
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 7° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(23) Pasta al tonno	(34) Crema di borlotti con crostini di Pane	(6) Pasta con verdure	(14) Risotto con fave e piselli	(57) Gnocchi al sugo
(55) Pesce bollito all'olio aromatico	(38) Frittata con verdure	(48) Fettina in pizzaiola	(50) Petto di tacchino ai ferri	(*) Prosciutto cotto
(*) Verdura cotta	(*) Panzanella	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta oppure: Primo piatto asciutto Pesce Contorno Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 8° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta/ gelato

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso ed orzo al pomodoro fresco	(2) Pasta al pomodoro aromatico	(28) Minestrone di verdure e legumi	(6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano
(*) Mozzarella	(42) Carne al forno	(30) Frittata	(40) Pesce al pomodoro	(50) Piccatina di pollo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e frutta	Patate Salumi Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Risotto in bianco	(11) Pasta al pesto	(14) Riso e lenticchie decorticate	(23) Pasta fredda tonno e pomodoro	(19) Insalata di farro
(*) Prosciutto crudo e melone (**)	(46) Bocconcini di pollo arrosto	(49) Crostino al formaggio	(31) Pesce gratinato	(44) Scaloppa di maiale panata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(**) o frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno crudo, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Riso con verdure	(41)Fagioli al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(17)Minestra zucchine e maggiorana
(35)Arista al latte	(43)Crocchette di pesce	(50)Bocconcini di pollo	(*)Ricotta	(39)Polpettone di carne e verdura
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Verdura Frutta	Insalata di legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Tonno o pesce Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(20) Riso al pomodoro	(28) Minestra di verdure e legumi	(2) Pasta fredda con pomodorini e basilico	(8) Orzo con verdure
(31) Pesce gratinato	(30) Rotolo di frittata	(52) Saltimbocca di manzo	(55) Pesce lesso all'agro	(42) Arrosto di tacchino
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco spalmabile Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Schiacciata alle olive	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1)Orzo e piselli	(2) Pasta al pomodoro	(*)Antipasto di verdure	(20) Risotto al pomodoro	(13)Insalata fredda di pasta pomodoro e legumi
(*)Mozzarelline o caprese	(50)Piccatina di pollo	(59)Insalata di tortellini radicchio e parmigiano in scaglie	(31)Pesce gratinato	(52)Involtini di tacchino
(*)Verdura cruda (pomodori)	(*)Verdura cotta		(*)Verdura cotta	(*)Verdura gratinata
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta

C
B
A
P
2

III ITALIA CENTRALE

UMBRIA Collegio U01

UMBRIA Collegio U01

PERUGIA

C
V