Regione Lombardia
ASL Bergamo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO
Servizio Igiene della Nutrizione

TABELLA **ESTIVA** PER LA SCUOLA ELEMENTARE

1° settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
*MENU' **A*** ***ESTIVO***	***Pasta al pomodoro*** *Petti di pollo al latte* *Piselli e carote* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Minestra di riso e patate* *Piccatine al limone* *Zucchine a julienne* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Cannelloni con ricotta e spinaci* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Gnocchi al pomodoro* *△Frittata alla verdura* *Insalata mista* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto alla parmigiana* *Sogliola al forno* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **B*** ***ESTIVO***	*Farrotto allo zafferano* *Involtini di tacchino* *Pomodoro* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Pasta al pomodoro*** *Insalata di pollo* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*△Insalata di cereale* *Lattuga* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto giallo* *△Frittata alle verdure* *Insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Pasta al pomodoro*** *Crocchette di pesce* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **C*** ***ESTIVO***	*Risotto al prezzemolo* *Bresaola di cavallo* *Insalata* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Orzotto alle verdure* *Arrosto di tacchino* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*△Pasta con ricotta* *(se gradito aggiungere del pomodoro)* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Orecchiette con verdura* *Crocchette d'uovo* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Fusilli al sugo di verdura* *Insalata di calamari* *Pomodori* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perchè non sono verdure)
E' possibile presentare pasta in bianco
Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 140 gr. di pesce di mare cucinato al forno
△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

TABELLA **ESTIVA** PER LA SCUOLA ELEMENTARE

2° settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
*MENU' **A*** ***ESTIVO***	***Pasta al pomodoro e basilico*** *Parmigiano Reggiano* *Insalata mista* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto con piselli* *Pesce al forno* *Carote* *a ridotto contenuto di sale* *Pane* *Frutta*	*Gnocchetti al pesto* *Spezzatino* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Crepes ai piselli* *Pomodori* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Minestra di riso e prezzemolo* *Arrosto di lonza* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **B*** ***ESTIVO***	*Risotto con radicchio* *Caprese* *Cornetti* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pasta con zucchine* *Pesce in umido* *Spinaci* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pasta agli aromi* *Fesa di tacchino al latte* *Lattuga* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*△Insalata di farro* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto giallo* *Petto di pollo alla diavola* *Insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **C*** ***ESTIVO***	*Pizza margherita* *Spinaci* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Pasta al pomodoro*** *Pesce impanato* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto con verdura* *Petto di pollo al rosmarino* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Orzotto estivo* *Uovo sodo* *Insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Fusilli con verdura* *Bresaola di cavallo* *Carote a fiammifero* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perchè non sono verdure)

E' possibile presentare pasta in bianco

Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 140 gr. di pesce di mare cucinato al forno

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

Regione Lombardia
ASL Bergamo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO
Servizio Igiene della Nutrizione

TABELLA **ESTIVA** PER LA SCUOLA ELEMENTARE

3° settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
*MENU' **A*** ***ESTIVO***	*Risotto giallo* *△Torta salata* *Finocchi* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pasta agli aromi* *Carne alla pizzaiola* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Fusilli al sugo di verdura* *Petto di tacchino al limone* *Zucchine a julienne* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Riso con piselli* *△Frittata con verdura* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Gnocchi al pomodoro*** *Sogliola impanata al forno* *Lattuga* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **B*** ***ESTIVO***	*Crespelle alle verdure* *Spinaci e patate* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Pasta al pomodoro*** *Coscia di pollo al forno* *Lattuga* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto con verdura* *Arrosto di lonza* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Farro alla zafferano* *Crocchette all'uovo* *Insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*△Pasta alla crema di sogliola* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **C*** ***ESTIVO***	*△Pasta con legumi* *Prosciutto cotto* *Insalata* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto al prezzemolo* *Arrosto di tacchino* *Pomodoro* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Gnocchetti al pesto* *Piccatine agli aromi* *Carote a fiammifero* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pasta all'amatriciana* *△Frittata alle zucchine* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto giallo* *Pesce al forno* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perchè non sono verdure)
E' possibile presentare pasta in bianco
Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 140 gr. di pesce di mare cucinato al forno
△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO
Servizio Igiene della Nutrizione

TABELLA **ESTIVA** PER LA SCUOLA ELEMENTARE

4° settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
*MENU' **A*** ***ESTIVO***	***Pasta al pomodoro e basilico*** *Uova sode* *Carote* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pasta al pesto* *Petto di pollo al rosmarino* *Pomodoro* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto giallo* *Crocchette di pesce* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Pizza margherita* *Cornetti* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Passato di verdura con crostini* *Arrosto di tacchino* *Patate in insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **B*** ***ESTIVO***	*Risotto con verdura* *Frittata al forno* *Insalata* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Farro alla parmigiana* *Arrosto di lonza* *Zucchine* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	***Pasta al pomodoro*** *Pesce impanato al forno* *Insalata mista* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Gnocchi alla romana* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Riso all'inglese* *Spezzatino tenero* *Finocchi* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*
*MENU' **C*** ***ESTIVO***	*△ Pasta e piselli* *△Zucchine ripiene* *Pane integrale* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto alla crema di spinaci* *Carne alla pizzaiola* *Insalata* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Penne agli aromi* *Insalata di mare* *Carote* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*△Orzotto e formaggio* *Spinaci e patate* *Pane* *a ridotto contenuto di sale* *Frutta*	*Risotto al radicchio* *Prosciutto crudo magro e melone* *Zucchine* *Pane* *a ridotto contenuto di sale*

devono essere confezionati <u>in loco</u>. E' possibile prepararli con br. vegetale e sostituire il latte con ricotta fresca di vacca g 60
E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perchè non sono verdure)
E' possibile presentare pasta in bianco
△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

<u>Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina</u>

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

Regione Lombardia
ASL Bergamo

scuola elementare

ESTIVO

1°settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
Menu'A ***ESTIVO***	***Pasta*** *g 80, pelati g 60, olio g 6, grana g 5.* ***Pollo*** *g 80, latte parz. screm. g 20, olio g 6.* ***Piselli*** *(*) g 50, carote g 80, olio g 6.* ***Pane*** *int. g 70.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *g 40, patate g 100, olio g 5, grana g 8.* ***Manzo*** *g 100, olio g 5, limone qb.* ***Zucchine*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 45.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 70, spinaci g 60, ricotta g 70, grana g 5, olio g 5, burro g 5, farina g 10, latte parz. scr. g 100.* ***Finocchi*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 50.* ***Frutta*** *g 200.*	***Patate*** *g 130, farina g 30, pelati g 40, olio g 5.* ***Uova*** *n° 1.5, olio g 3 grana g 4, verdura qb.* ***Insalata*** *mista g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.* *(gnocchi confezionati g 160)*	***Riso*** *g 70, olio g 5, burro g 4, grana g 6, brodo veg. qb.* ***Pesce*** *g 150, olio g 5, carote,sedano g 40, aromi qb.* ***Cornetti*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200*
Menu'B ***ESTIVO***	***Farro*** *decorticato g 75, , olio g 6, grana g 5, brodo veg. qb., zafferano qb.* ***Tacchino*** *g 80, prosciutto crudo g 10, olio g 4.* ***Pomodoro*** *g 100, olio g 4.* ***Pane*** *int. g 80.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 70,olio g 5, pomodoro qb, basilico qb.* ***Pollo*** *g 100, verdura mista g 80, olio g 5.* ***Carote*** *g 70, olio g 8.* ***Pane*** *g 40.* ***Frutta*** *g 200.*	***Cereale*** *g 80,verdura mista g 50, piselli (*) g 50, patate g 50, olio g 5, grana g 5. mozzarella g 70.* ***Lattuga*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 50.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *g 80, zafferano qb, olio g 4, grana g 5, brodo veg. qb.* ***Uovo*** *n° 1,5, olio g 4. verdura qb.* ***Insalata*** *g 80, olio g 5.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 70, pelati g 50, olio g 5, grana g 5, aromi qb.* ***Pesce*** *g 140, olio g 5, patate g 40, uovo g 6, pangrattato qb.* ***Finocchi*** *g 120, olio g 10.* ***Pane*** *g 50.* ***Frutta*** *g 200.*
Menu'C ***ESTIVO***	***Riso*** *g 80, olio g 5, grana g 5, prezzemolo qb, brodo veg. qb.* ***Bresaola*** *g 40.* ***Insalata*** *g 80, olio g 10.* ***Frutta*** *g 200.* ***Pane*** *int. g 60.*	***Orzo*** *g 80, olio g 5, grana g 5, verdura mista g 100, brodo veg.qb.* ***Tacchino*** *g 100, olio g 5, brodo veg. qb.* ***Finocchi*** *g 150, olio g 5.* ***Pane*** *g 50.* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 80, olio g 5, grana g 10, timo qb, ricotta g 70 (parte della ricotta può essere servita come 2° piatto).* ***Cornetti*** *g 100, olio g 5.* ***Frutta*** *g 200.* ***Pane*** *g 60.*	***Pasta*** *g 80, olio g 5, grana g 5, verdura g 80.* ***Uovo*** *n° 1,5, patata g 40, grana g 5, olio g 3, pangrattato qb.* ***Carote*** *g 150, olio g 5.* ***Pane*** *g 40.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 80, verdura g 70 , olio g 5, grana g 5.* ***Calamari*** *g 150, olio g5 prezzemolo qb* ***Pomodori*** *g 150, olio g 10.* ***Frutta*** *g 200.* ***Pane*** *g 60.*

Nota bene: (*) consumare piselli sia freschi che surgelati

△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

Regione Lombardia
ASL Bergamo

scuola elementare

ESTIVO

2°settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
Menu'A ***ESTIVO***	***Pasta*** *g 80, pelati g 50, basilico q.b., olio g 5, grana g 5* ***Parmigiano Reggiano*** *g 45* ***Insalata mista*** *g 100, olio g 5* ***Pane integrale*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70, olio g 6, grana g 5, piselli (*) g 50 brodo veg q.b.* ***Palombo*** *g 140, olio g 6,* ***Carote*** *g 100 e olio g 7* ***Pane*** *g 50* ***Frutta*** *g 200*	***Gnocchetti*** *g 70, olio g 5, grana g 5, basilico qb, pinoli qb.* ***Manzo*** *g 80, olio g 5, pelati g 50, verdura mista g 50.* ***Cornetti*** *g 150, olio g 5.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Latte p.s*** *g 200, uovo g 30, farina g 30, prosciutto cotto g 20, grana g 5, olio g 2, piselli (*) g 200.* ***Pomodori*** *g 100, olio g 5* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 40, olio g 3, burro g 4, grana g 5, prezzemolo, brodo veg. q.b.* ***Lonza*** *g 100, olio g 5, limone q.b.* ***Finocchi*** *g 100 olio g 5* ***Pane*** *60* ***Frutta*** *g 200*
Menu'B ***ESTIVO***	***Riso*** *g 80, radicchio g 50, cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo veg. q.b.* ***Mozzarella*** *g 50, pomodoro q., origano q.b.* ***Cornetti*** *g 150, olio g 4* ***Pane integrale*** *g 80* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70 zucchine g 50, olio g 5, grana g 5* ***Nasello*** *g 140, olio g 5, pelati qb* ***Spinaci*** *g 100, olio g 10* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70, olio g 5, grana g 7, aromi q.b.* ***Fesa tacchino*** *g 90, latte p.s. g 25* ***Lattuga*** *g 80, olio g 6* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Farro*** *g 70,uovo n 1,5,carote, sedano, pomodori g 75 piselli (*) g 25, olio g 5* ***Carote*** *g 150, olio g 8.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *g 70, piselli (*) g 30, olio g 6, grana g 5, brodo vegetale q.b.* ***Petto di pollo*** *g 100,olio g 6 aromi q. b.* ***Insalata*** *g 80, olio g 6* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*
Menu'C ***ESTIVO***	***Farina*** *tipo 0 g 100, olio g 6, mozzarella g 60, pelati g 50, origano q.b.* ***Spinaci*** *g 100, olio g 6* ***Pane integrale*** *g 40* ***Frutta*** *200*	***Pasta*** *g 70 pelati g 50, olio g 6, grana g 5* ***Sogliola*** *g 140, olio g 6, pangrattato qb* ***Cornetti*** *g 100 olio g 7,* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70 verdura g 50, cipolla g 30, olio g 6, grana g 5, brodo vegetale q.b.* ***Petto di pollo*** *g 100, olio g 6, rosmarino q.b.* ***Finocchi*** *g 80,olio g 7* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Orzo*** *perlato g 70, zucchine, porri, cipolle g 75, olio g 5, grana g 5.* ***Uovo*** *n 1,5* ***Insalata*** *mista g 130, olio g 7* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 60, pelati g 50, olio g 10, grana g 5, verdura mista qb.* ***Bresaola*** *di cavallo g 50* ***Carote*** *g 150, olio g 10* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*

***Nota bene**: (*) consumare piselli sia freschi che surgelati*

△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

Regione Lombardia
ASL Bergamo

scuola elementare

ESTIVO

3°settimana	***LUNEDI***	***MARTEDI***	***MERCOLEDI***	***GIOVEDI***	***VENERDI***
Menu'A ***ESTIVO***	***Riso*** *g 70,olio g 4 grana g 5, cipolla e zafferano qb, brodo veg. qb.* ***Ricotta*** *g 70, grana g 15, biete g 50, olio g 4, pangrattato qb.* ***Finocchi*** *g 120, olio g4.* ***Pane*** *int. g 70,* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 85, olio g 4, aromi q.b.* ***Manzo*** *g 90, olio g 5, pelati g 50.* ***Cornetti*** *g 150, olio g 8.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Fusilli*** *g 65, pelati g 50, olio g 5, grana g 8, verdura mista g 40.* ***Tacchino*** *g 85, olio g 5, farina g 7, limone qb.* ***Zucchine*** *g 100, olio g 7.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *75, olio g 5, grana g 4, piselli* ***(*)*** *g 50, cipolla,brodo veg. qb,* ***Uovo*** *n° 1, grana g 5, olio g 5, verdura q.b.* ***Carote*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *g 70.* ***Frutta*** *g 200.*	***Patate*** *g 130, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5, grana g 5.* ***Pesce*** *g 150, olio g 7 limone,salvia, pangrattato qb.* ***Lattuga*** *g 80, olio g 7.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.* *(gnocchi confezionati g 160)*
Menu'B ***ESTIVO***	***Latte*** *p.s. g 200, uovo g 30, farina g 30, prosc.cotto g 20 grana g 5, olio g 2, verdura qb.* ***Spinaci*** *g70, patate g 150, olio g 5.* ***Pane*** *int. g 80.* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70, olio g 6, grana g 5, pelati g 50.* ***Coscia*** *pollo g 100, olio g 5, brodo veg. qb.* ***Lattuga*** *g 150, olio g 6.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *g 70, olio g 5, grana g 5, cipolle qb, brodo veg. qb, verdura g30* ***Lonza*** *g 100. olio g 5* ***Finocchi*** *g 80, olio g 5.* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Farro*** *g 80, olio g 3, grana g 5, zafferano qb, brodo veg. qb.* ***Uovo*** *n° 1,5, olio g 5, patata g 40, grana g 4. pangrattato q.b.* ***Insalata*** *g 100, olio g 4.* ***Pane*** *g 50.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 70, olio g 10, grana g 5, pelati g 50, sogliola g 140.* ***Carote*** *g 120, olio g 10.* ***Pane*** *g 70.* ***Frutta*** *g 200.*
Menu'C ***ESTIVO***	***Pasta*** *g 65, olio g 5, legumi* ***(*)*** *g 30, grana g 4.* ***Prosc.*** *cotto al naturale g 70.* ***Insalata*** *g 100, olio g 5.* ***Pane*** *int. g 70.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *80, olio g 5, grana g 5, prezzemolo brodo veg. q.b..* ***Petto*** *tacchino g 80, olio g 5.* ***Pomodori*** *g 150, olio g 5,* ***Pane*** *g 70.* ***Frutta*** *g 200.*	***Pasta*** *g 80, olio g 5, basilico e pinoli q.b* ***Manzo*** *g 100, olio g 5, aromi q.b.* ***Carote*** *g 120, olio g 6.* ***Pane*** *g 55.* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70, grana g 4, olio g 4, prosciutto cotto g 10, pelati g 50, cipolla g 20.* ***Uova*** *n° 1, olio g 7, grana g 4, zucchini g 100* ***Pane*** *g 60.* ***Frutta*** *g 200.*	***Riso*** *g 80, olio g 6, grana g 5, brodo veg. qb, zafferano qb, cipolle qb.* ***Pesce*** *g 150, olio g 6,* ***Cornetti*** *g 150, olio g 8.* ***Pane*** *g 55.* ***Frutta*** *g 200.*

- ***Nota bene****:* ***(*) sia freschi che surgelati***

△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***

Regione Lombardia
ASL Bergamo

scuola elementare

ESTIVO

4°settimana	*LUNEDI*	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
Menu'A ***ESTIVO***	***Pasta*** *g 80, olio g 4, grana g 5, pomodoro g 50, basilico q.b.* ***Uovo*** *1,5 olio g 4* ***Carote*** *g 130, olio g 5* ***Pane integrale*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 80, olio g 5, grana g 5, basilico e pinoli q.b* ***Petto pollo*** *g 100, olio g 5, rosmarino qb* ***Pomodori*** *g 150, olio g 7* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70, olio g 5, grana g 4, brodo veg. qb, zafferano, cipolla qb.* ***Pesce*** *g 140, olio g 5, prezzemolo e pangrattato qb, patate g 30, uovo g 6.* ***Finocchi*** *g 100, olio g 7.* ***Pane*** *g 40.* ***Frutta*** *g 200.*	***Farina*** *tipo "0" g 100, olio g 6, mozzarella g 60, pelati g 50, origano qb.* ***Cornetti*** *g 150, olio g 6* ***Pane*** *g 30.* ***Frutta*** *g 200.*	***Verdura*** *mista g 100, patate g 100, piselli (*) g 20, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 20* ***Petto tacchino*** *g 80, olio g 5* ***Patate*** *g 150, olio g 5, prezzemolo qb* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*
Menu'B ***ESTIVO***	***Riso*** *g 80, verdura g 50, olio g 5, grana g 4 brodo vegetale qb.* ***Uovo*** *n° 1,grana g 5, olio g 5.* ***Insalata*** *g 80, olio g 5* ***Pane integrale*** *g 75* ***Frutta*** *g 200*	***Farro*** *decorticato g 70, olio g 5, burro g 3, grana g 10, brodo veg. qb* ***Lonza*** *g 90, olio g 5, aromi qb* ***Zucchini*** *g 130, olio g 5* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70 pelati g 50, olio g 5, grana g 5* ***Merluzzo*** *g 130, pane grattugiato g 5, olio g 7* ***Insalata mista*** *g 100, olio g 7* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Latte*** *parz.screm. g200,semolino g 75, uovo g 10, burro g 3, grana g 5, olio g 6* ***Carote*** *g 100 olio g 7* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70, olio g 7, grana g 5,* ***Petto di pollo*** *g 80, piselli (*) g 40, zucchine g 20, patate g 30, olio g 6, latte p.s. g 10* ***Finocchi*** *g 150 olio g 6* ***Pane*** *g 50* ***Frutta*** *g 200*
Menu'C ***ESTIVO***	***Pasta*** *g 70 piselli (*) g 50 olio g 6, grana g 5* ***Zucchine*** *g 150, uovo n 1 erbette g 30, grana g 5, patate g 100* ***Pane integrale*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70, spinaci g 60, olio g 5 grana, 5, cipolla, brodo veg. qb* ***Manzo*** *g 100 olio g 5 pelati q.b.* ***Insalata*** *g 70 olio g 5* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Pasta*** *g 70 olio g 6, aromi qb.* ***Pesce di mare*** *g 140, olio g 5, prezzemolo qb, limone qb* ***Carote*** *g 120, olio g 10.* ***Pane*** *g 70* ***Frutta*** *g 200*	***Orzo*** *perlato g 45, carote, pomodori e sedano g 60, patate g 80, olio g 5, formaggio fresco g 65.* ***Spinaci*** *g 120, patate g 100,olio g 5* ***Pane*** *g 60* ***Frutta*** *g 200*	***Riso*** *g 70,olio g 10, grana g 5, brodo vegetale e cipolla qb, radicchio g 30.* ***Prosciutto*** *crudo magro g 80 e melone g 200.* ***Zucchini*** *g 150, olio g 10.* ***Pane*** *g 50.*

- ***Nota bene**: **(*) sia freschi che surgelati***

△E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina

Elaborata dalle dietiste ***Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI tel 035/2270547-549***