

**Allegato 4 Anno scolastico 2014 -2015 MENU' docenti e personale scolastico  
elaborato su cinque giorni la settimana**

**Prima settimana**

**Lunedì**

**Risotto alla milanese** (riso 90 gr., brodo vegetale q.b, olio extra vergine di oliva 5 gr., zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Cotoletta di petto di pollo al forno** ( petto di pollo 160 gr.)

**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Martedì**

**Pasta e fagioli** (lumachine 60 gr., fagioli secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Fior di latte** 100 gr.

**Insalata di pomodori** (pomodori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Mercoledì**

**Pasta e patate** (ditalini rigati 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Frittata di uova al forno** (due uova, parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Insalata di carote** (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Giovedì**

**Pasta e zucca** (pipe rigate 70 gr., zucca 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Polpette al forno con pomodoro** (vitellone magro 120 gr., pane 30 gr., uovo 30 gr., pomodori pelati 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Bieta lessa** (bietole 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Venerdì**

**Pasta al pomodoro** (penne 80 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Bastoncini di merluzzo impanati al forno con patate** (merluzzo gr.140, patate 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Yogurt alla frutta** 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 250 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2014 -2015 **MENU' docenti e personale scolastico**  
*elaborato su cinque giorni la settimana*

**Seconda settimana**

**Lunedì**

**Riso al sugo** (riso 80 gr., pomodori pelati 100 gr,  
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Spezzatino di fesa di tacchino al forno**

(fesa di tacchino 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., brodo vegetale q.b.)

**Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 200 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Martedì**

**Gateau di patate** (patate 250 gr., uovo 30 gr., prosciutto cotto 30 gr.,  
olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Fior di latte** 100 gr.

**Insalata di pomodori** (pomodori 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Zucchine trifolate**

(zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 7, aromi su richiesta)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Mercoledì**

**Pasta e piselli** (ditalini rigati 70 gr., piselli 140 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

**Prosciutto di maiale al forno** 140 gr.

**Carote lesse** (carote 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Giovedì**

**Risotto alla milanese** (riso 90 gr., brodo vegetale q.b, olio extra vergine di oliva 5 gr.,  
zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Prosciutto crudo magro** 80 gr.

**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Venerdì**

**Pasta al pomodoro**

(fusilli 80 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Cotoletta di platessa al forno con patate**

(platessa 140 gr., patate 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Torta di mele** 60 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 250 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

**Anno scolastico 2014 -2015 MENU' docenti e personale scolastico**  
*elaborato su cinque giorni la settimana*

**Terza settimana**

**Lunedì**

**Minestrone** (minestrone surgelato 200 gr., riso 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Polpette al forno con pomodoro** (vitellone magro 120 gr., pane 30 gr., uovo 40 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Spinaci burro e parmigiano**

(spinaci surgelati 200 gr., burro gr. 7 parmigiano Reggiano gr. 7)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Martedì**

**Pasta e patate** (gnocchetti sardi 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Frittata di uova al forno con spinaci**

(due uova, spinaci 60 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Mais dolce** 100 gr.

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Mercoledì**

**Risotto con zucca** (riso 80 gr., zucca 200 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva 10 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Prosciutto crudo magro oppure bresaola gr. 80**

**Purea di patate**

(fecola di patate gr. 60, 120 ml di latte, parmigiano Reggiano gr. 10)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Giovedì**

**Pizza al pomodoro** 160 gr.

**Cotoletta di petto di pollo al forno** 140 gr.

**Bieta stufata** (bieta 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**oppure Insalata di pomodori** ( pomodori gr. 150 gr., olio extra vergine di oliva gr. 7)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

**Venerdì**

**Pasta al pomodoro e tonno** (penne rigate 80 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Bastoncini di merluzzo al forno** 140 gr.

**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Yogurta alla frutta** 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 250 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2014 -2015 MENU' docenti e personale scolastico  
elaborato su cinque giorni la settimana

Quarta settimana

Lunedì

**Pasta e ceci** (gnocchetti sardi 60 gr., ceci secchi 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Salsiccia di pollo e tacchino al forno**

( salsiccia di pollo e tacchino a grana fine gr. 160, , olio extra vergine di oliva gr. 7)

**Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 200 gr., burro gr. 7, parmigiano Reggiano gr. 10)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

Martedì

**Pasta con salsa bolognese**

(rigatoni 60 gr., salsa bolognese 60 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Fior di latte** 100 gr.

**Carote lesse** (carote 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

Mercoledì

**Riso e piselli** (riso 70 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pizza di carne con pomodoro al forno**

(vitellone magro 100 gr., pane 30 gr., uova 30 gr.,

pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Insalata di fagiolini fini** (fagiolini fini 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

Giovedì

**Pasta al pomodoro**

(mezze penne 70 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Frittata al forno con prosciutto cotto**

(uova due, patate 150 gr., prosciutto cotto 25 gr., parmigiano Reggiano 5 gr.)

**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 70 gr.

**Frutta fresca di stagione** 250 gr.

Venerdì

**Pasta al forno con salsa besciamella**

(sedani 80 gr., salsa besciamella 60 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Cotoletta di platessa al forno** ( platessa 140 gr.)

**Bieta stufata** (bieta 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**oppure Insalata di pomodori** ( pomodori gr. 150 gr., olio extra vergine di oliva gr. 7)

**Pane formato rosetta** 70 gr

**Torta allo yogurt** 60 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 250 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2014 -2015 MENU' docenti e personale scolastico  
elaborato su cinque giorni la settimana

Quinta settimana

**Lunedì**

**Riso e fagioli** (riso 60 gr., fagioli secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**oppure Purea di Fagioli con crostini di pane**  
(fagioli secchi 70 gr., crostini di pane gr. 35, olio extra vergine di oliva gr. 7)  
**Frittata al forno ( uova due, parmigiano reggiano gr. 10).**  
**Carote lesse** (carote 200 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)  
**Pane formato rosetta 70 gr.**  
**Frutta fresca di stagione 250 gr.**

**Martedì**

**Pasta al pomodoro** (pipe rigate 80 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Salsiccia di maiale al forno**  
(salsiccia di maiale a grana fine 140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Piselli stufati** ( piselli piccoli gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 7)  
**Pane formato rosetta 70 gr.**  
**Frutta fresca di stagione 250 gr.**

**Mercoledì**

**Pasta e cavolfiori** (ditalini 90 gr., cavolfiori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Cotoletta di petto di pollo al forno 140 gr**  
**Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 150 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Pane formato rosetta 70 gr.**  
**Frutta fresca di stagione 250 gr.**

**Giovedì**

**Pizza ripiena con formaggio e prosciutto cotto 180 gr.**  
**oppure Pasta al forno con salsa besciamella**  
(penne 80 gr., salsa besciamella 60 gr., parmigiano. Reggiano 10 gr.)  
**Bresaola 90 gr.**  
**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta 70 gr.**  
**Frutta fresca di stagione 250 gr.**

**Venerdì**

**Pasta e lenticchie**  
(gnocchetti sardi 70 gr., lenticchie secche 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Cotoletta di platessa al forno** (platessa 140 gr.)  
**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta 70 gr.**  
**Torta all'arancia 60 gr. oppure Frutta fresca di stagione 250 gr.**

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

**COLAZIONE A SACCO**  
**docenti e personale scolastico**  
**Anno scolastico 2014 -2015**



**Panino con bresaola**

(panino formato rosetta 80 gr., bresaola 60 gr.)

**Panino con fior di latte e pomodori**

(panino formato rosetta 80 gr., fior di latte 80 gr., due fette di pomodoro)

**Torta di mele** 60 gr.

**Succo di frutta** 200 ml.

**Acqua minerale naturale** 500 ml.

**oppure**

**Panino con formaggio e lattuga**

(panino formato rosetta 80 gr., fontina o hemmental 60 gr., lattuga q. b.)

**Panino con prosciutto crudo**

(panino formato rosetta 80 gr., prosciutto crudo 60 gr.)

**Torta allo yogurt oppure Torta all'arancia** 60 gr.

**Succo di frutta** 200 ml.

**Acqua minerale naturale** 500 ml.