



CITTÀ di ALTAMURA

SETTORE IV
SERVIZIO PUBBLICA ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA:

MENÙ PREVENTIVATO

SU SETTE SETTIMANE

PRIMA SETTIMANA	GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
	LUNEDI'	Riso	70
		* Zucca	50
		Olio (5 gr.x il 1° piatto, 5 gr.x il 2°piatto e contorno)	10
		Parmigiano	5
		Mozzarella	60
		Patate al forno	100
		Treccia con zucchero	50
	MARTEDI'	Pasta al pomodoro	80 + 50
		Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
		Parmigiano	5
		Cotoletta di pollo uovo e pan grattato q.b.	60
		insalata verde	50
		Pane	50
		Frutta	150
	MERCOLEDI'	pasta	60
		Legumi	30
		Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
		Prosciutto cotto	40
		Carote lesse condite	60
		Pane	50
		Frutta	150
	GIOVEDI'	Pasta al pomodoro	
		Pasta	80
		Pomodoro	50
		Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
		Parmigiano	5
		Formaggio primo sale	50 (peso complessivo)
		Insalata di pomodori	50
		Pane	50
		Frutta	150
	VENERDI'	Pastina in brodo vegetale	
		Pastina all'uovo non biologica	50
		Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
		Brodo vegetale (carote,zucchine,sedano,cipolla patate)	30
		Parmigiano	5
		Platessa impanata	60
		Insalata verde	50
		Uovo e p. grattato	q.b.
		Pane	50
		Yogurt	125

*La Zucca, da Aprile, sarà sostituita con lo stesso quantitativo di zucchine perché non più buona, in quanto contiene molti germogli.

*I legumi dovranno essere somministrati in modo alternato nelle sette settimane fra:
ceci – fagioli – lenticchie.

* Il peso in grammi degli alimenti, è considerato sempre a crudo.

* 100 gr. di patate crude, cotte, diminuiscono del 57%.

SECONDA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	pasta con zucchini	
	Zucchini	50
	pasta	70
	Parmigiano (5 gr.x il 1° piatto, 5 gr. x il 2° piatto)	10
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Polpette di carne	70
	Carne tritata di manzo	50
	1 Uovo- formaggio e pan grattato	q.b.
	Insalata di pomodori	50
	Treccia con zucchero	50
MARTEDI'	Lasagne al forno a porzione	150
	lasagne	40
	Pomodori pelati	50
	Tritato di bovino adulto	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	10
	Scamorza	30
	Insalata mista	50
	Prosciutto (seconda portata)	30
	Pane	50
	Frutta	150
MERCOLEDI'	Pasta	70
	legumi	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Mozzarella	60
	Patate al forno	100
	Pane	50
	Frutta	150
GIOVEDI'	Riso al pomodoro	
	riso	80
	pomodoro	50
	Olio (x il 1° piatto e.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano (5 gr.x il 1° piatto, 10 gr. x il 2° piatto)	15
	Frittata di spinaci	100 a pz
	Uovo	1
	Spinaci + p.grattato q.b.	20
	Pane	50
	Frutta	150
VENERDI'	Pasta e minestrone	
	Pasta	70
	Minestrone (zucchini,carote,patate ,bietole)	40
	Olio (5gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Filetto di platessa impanato	60
	Uovo e p.grattato	q.b.
	Insalata verde	50
	pane	50
	yogurt	125

TERZA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	Riso	80
	piselli	30
	Olio (. x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	Mozzarella	60
	Patate al forno	100
	Treccia con zucchero	50
MARTEDI'	Pasta al pomodoro	
	pasta	80
	pomodoro	50
	Olio (. x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	10
	Polpette al sugo	70
	Carne tritata di manzo	50
	1 Uovo- formaggio e pan grattato	q.b.
	Carote lesse	60
	Pane	50
	Frutta	150
MERCOLEDI'	Pasta	70
	legumi	30
	Olio (x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	Bastoncini di pesce	50
	Insalata verde	50
	Pane	50
	Frutta	150
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro	
	pasta	80
	pomodoro	50
	Olio (. x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Insalata mista con carote	50
	Prosciutto cotto (come seconda portata)	40
	Pane	50
	Frutta	150
VENERDI	pastina con brodo vegetale	
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Pastina all'uovo non biologica	50
	Verdure miste (carote,zucchine,sedano,cipolla patate)	30
	Parmigiano	5
	Cotoletta di pollo - uovo e p. grattato q.b.-	60
	Insalata di pomodori	50
	pane	50
	yogurt	125

QUARTA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	Pasta	60
	Minestrone (zucchine,carote,patate ,bietole)	40
	Olio (x il 1° piatto e.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Mozzarella	60
	Patate al forno	100
	Treccia con zucchero	50
MARTEDI'	Pasta alla bolognese	100
	pasta	80
	Pomodori pelati	50
	Tritato di bovino adulto	20
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Prosciutto cotto	40
	Insalata mista	50
	Pane	50
	Frutta	150
MERCOLEDI'	Pasta	60
	legumi	30
	Olio (x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	Tortino di patate	100
	Patate	100
	prosciutto	20
	scamorza	20
	Uovo – formaggio (gr.10) pangrattato e latte q.b.	q.b.
	pane	50
	Frutta	150
GIOVEDI'	Fusilli al tonno	
	fusilli	80
	tonno	20
	pomodoro	30
	Olio (x il 1° piatto e .x il 2°piatto e contorno)	10
	scamorza	50
	Insalata di pomodori	50
	Pane	50
	Frutta	125
VENERDI'	Risotto agli spinaci	
	riso	80
	spinaci	30
	Filetto di platessa impanato	60
	Uovo e p.grattato	q.b.
	Olio (5 gr per il primo piatto e 5 gr. per il secondo)	10
	Carote lesse	60
	Formaggio (gr.5 x 1° piatto)	5
	Pane	50
	yogurt	125

QUINTA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	Pasta e patate	
	Pasta	70
	patate	60
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Prosciutto cotto	40
	Insalata di pomodori	50
	Pane	50
	Frutta	150
MARTEDI'	Riso	80
	pomodoro	50
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto)	10
	schiazzatina di vitello al forno	70
	Bovino adulto + Prosciutto cotto+ uovo p.grattato q.b	50 + 10
	Carote lesse	60
	Treccia allo zucchero	50
MERCOLEDI'	Pasta	70
	legumi	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	mozzarella	60
	Patate al forno	100
	pane	50
	Frutta	150
GIOVEDI	Pasta al pomodoro pelato	
	pasta	80
	pomodoro	50
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Cotoletta di pollo uovo e p. grattato q.b.	60
	Insalata mista	50
	Pane	50
	Frutta	150
VENERDI'	Pasta con passato di verdure	
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Pasta	70
	Verdure miste (carote,zucchine,sedano,bieta, patate)	40
	Parmigiano	5
	Filetto di platessa impanato + uovo e p.grattato q.b.	60
	Insalata mista con pomodori	50
	pane	50
	yogurt	125

SESTA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	Risotto con zucchine	
	Riso	70
	Zucchine	50
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Formaggio	5
	mozzarella	60
	Patate al forno	100
	Pane	50
	Frutta	150
MARTEDI'	pasta al forno (a cottura ultimata)	150
	pasta	60
	Pomodori pelati	50
	Tritato di vitello	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x contorno)	10
	Parmigiano	10
	Scamorza	30
	Insalata verde mista	50
	Prosciutto cotto	40
	Pane	50
	Frutta	150
MERCOLEDI'	Pasta e legumi	
	pasta	60
	legumi	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Formaggio primo sale	50
	Insalata di pomodori	50
	Treccia con zucchero	50
GIOVEDI'	Pasta alla pizzaiola	
	Pomodoro pelato	50
	pasta	80
	Olio (.5 x il 1° piatto e.5 x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano (5 gr.x il 1° piatto)	5
	Cotoletta di tacchino	60
	Insalata mista	50
	Pane	50
	frutta	150
VENERDI'	Pastina all'uovo non biologica	50
	Brodo vegetale con verdure miste	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Bastoncini di pesce al forno	70
	Carote lesse	60
	Pane	50
	yogurt	125

SETTIMA SETTIMANA

GIORNO	ALIMENTI	QUANTITA' (IN GRAMMI)
LUNEDI'	Risotto con carote e prosciutto	
	Riso	80
	carote	50
	Prosciutto cotto (tritato in giornata)	15
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	formaggio	5
	mozzarella	60
	Patate al forno	100
	Pane	50
	Frutta	150
MARTEDI'	Pasta al pomodoro	
	Pomodoro fresco o pelato	50
	pasta	80
	Olio (.5 x il 1° piatto e.5 x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano (5 gr.x il 1° piatto, 5 gr. x il 2° piatto)	10
	Polpette al sugo	70
	carne tritata di manzo	50
	1 Uovo e pan grattato	q.b.
	Insalata verde	50
	Pane	50
	Frutta	150
MERCOLEDI'	Pasta	70
	legumi	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Filetto di merluzzo gratinato al forno	60
	pan grattato	q.b.
	Formaggio per panatura pesce	5
	Carote lesse	60
	Treccia con zucchero	50
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro	
	Pomodoro fresco o pelato	50
	pasta	80
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano	5
	Cotoletta di pollo	60
	Uovo e pan grattato	q.b.
	Insalata mista con carote	50
	Pane	50
	Frutta	150
VENERDI'	Pastina all'uovo non bio	50
	Brodo vegetale con verdure miste	30
	Olio (5 gr. x il 1° piatto, 5gr.x il 2°piatto e contorno)	10
	Parmigiano (5 gr.x il 1° piatto, 10 gr. x il 2° piatto)	15
	Frittata di spinaci	100 a pz
	Uovo	1
	spinaci	20
	pangrattato	q.b.
	pane	50
	yogurt	125