

**COMUNE DI MARACALAGONIS**  
**Menu primavera - estate**  
**Scuole dell'infanzia - primaria - secondaria**

	1 Settimana	2 Settimana	3 Settimana	4 Settimana	5 Settimana
<b>LUNEDI</b>	Riso olio e grana (7) Caprese (mozzarella e pomodoro) (7) Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6) Roast beef di vitellone Insalata (lattuga) Pane (1) Frutta	Mallereddu al pomodoro (1,7) Bastoncini di merluzzo* (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Ravioli di ricotta al pomodoro (1,3,4,7,8,9) Uovo sodo (3) Insalata mista (iceberg e carote) Pane (1) Frutta	Pastina in brodo di carne (1,6,7,9) Cotoletta di pollo (1,3,6) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta
<b>MARTEDI</b>	Pasta con tonno naturale, olio e pomodorini (1,4,6) Polpette al sugo (1,3,6,7) Insalata iceberg Pane (1) Frutta	Insalata di riso (pomodoro, mozzarella, prosci. cotto) (7) Uovo sodo (3) Zucchina e carote al vapore Pane (1) Frutta	Riso e lenticchie (1,6,11,13) Hamburger di carne macinata misto (1,3,7) Fagiolini al vapore con olio e limone Pane (1) Frutta	Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco (1,3,6,7,8) Platessa* panata (1,2,3,4,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Prosciutto cotto Carote a julienne Pane (1) Frutta
<b>MERCOLEDI</b>	Passato di verdura con legumi (1,6,9,11,13) Bocconcini di pollo con patate Pane (1) Frutta	Pasta e ceci (1,6,11,13) Scaloppina di pollo (1,6) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pasta con olio e grana (1,6,7) Stornato di zucchine (3,7) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Riso alla verdura (7,9) Fettine di pollo alla pizzaiola Fagiolini al vapore con olio e limone Pane (1) Frutta	Pasta e lenticchie (1,6,11,13) Platessa panata* (1,2,3,4,14) Fagiolini al vapore con olio Pane (1) Frutta
<b>GROVEDI</b>	Pasta al pomodoro (1,6,7) Platessa* panata (1,2,3,4,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pizza margherita con prosciutto cotto (1,6,7,8,11) Fagiolini al vapore con olio Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Formaggio dolce (7) Insalata mista (lattuga e cetrioli) Pane (1) Frutta	Minestrone estivo con legumi (1,6,9,11,13) Mozzarella (7) Patate al forno Pane (1) Frutta	Lasagne all'uovo con ragù di carne (1,3,6,7,9) Carote a julienne Pane (1) Frutta
<b>VENERDI</b>	Pasta e zucchine (1,6,7) Uovo sodo (3) Insalata miste Pane (1) Frutta	Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco (1,3,6,7,8) Platessa* olio e limone (4) Insalata mista (carote e lattuga) Pane (1) Frutta	Passato di verdura (9) Coscia di pollo al forno Carote a julienne Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Hamburger di carne macinata misto (1,3,7) Insalata mista (lattuga e cetrioli) Pane (1) Frutta	Insalata di riso (pomodoro, mozzarella, prosci. cotto) (7) Frittata con zucchine (3,7) Insalata mista (iceberg e carote) Pane (1) Frutta

\* surgelato

**Legenda Allergeni:** 1. Cereali contenenti Glutine (Grano, Segale, Orzo, Avena, Farro, Kamut e loro cospirazioni e prodotti derivati); 2. Crostacei e prodotti derivati; 3. Uova e prodotti derivati; 4. Pesce e prodotti derivati; 5. Arachidi e prodotti derivati; 6. Soia e Prodotti derivati; 7. Latte e Prodotti derivati, incluso l'altissimo; 8. Frutta a guscio; 9. Sedano e prodotti derivati; 10. Seme e prodotti derivati; 11. Semi di Sesamo e prodotti derivati; 12. Acidi grassi trans; 13. Lupini e prodotti derivati; 14. Mellicchi e prodotti derivati.



COMUNE DI MARACALAGONIS

Menu autunno - Inverno

Scuole dell'infanzia - primaria - secondaria

	1 Settimana	2 Settimana	3 Settimana	4 Settimana	5 Settimana
LUNEDI	Passato di verdure (9) Hamburger (1,3,7) Insalata verde Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Bastoncini di merluzzo* (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Insalata mista (carote e lattuga) Pane (1) Frutta	Riso al pomodoro (7) Insalata verde con uovo (5) Pane (1) Frutta	Crema di legumi (1,6,11,13) Frittata di pollo alla pizzaiola Patate al forno Pane (1) Frutta	Pastina in brodo di carne (1,6,7,9) Bastoncini di merluzzo* (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Insalata di finocchi Pane (1) Frutta
MARTEDI	Pasta e fagioli cannellini (1,6,11,13) Platessa* panata al forno (1,2,3,4,14) Carote julienne Pane (1) Frutta	Pasta e ceci (1,6,11,13) Formaggio dolce (7) Finocchi in insalata Pane (1) Frutta	Pizza margherita con prosciutto cotto (1,6,7,8,11) Finocchi in insalata Pane (1) Frutta	Riso olio e grana (7) Frittata con spinaci (5,7) Insalata mista (carote e lattuga) Pane (1) Frutta	Molloreddus al sugo (1,6,7) Formaggio dolce (7) Insalata mista (carote e lattuga) Pane (1) Frutta
MERCOLEDI	Pizza margherita con prosciutto cotto (1,6,7,8,11) Insalata iceberg Pane (1) Frutta	Riso allo zafferano (7,9) Coscia di pollo al forno Bietole saltate Pane (1) Frutta	Pasta all'olio e grana (1,6,7) Platessa* panata (1,2,3,4,14) Carote a julienne Pane (1) Frutta	Lasagna all'uovo con ragù di carne (1,3,6,7,9) Insalata iceberg Pane (1) Frutta	Crema di legumi (1,6,11,13) Hamburger (1,3,7) Insalata di finocchi Pane (1) Frutta
GIOVEDI	Riso con olio e grana (7) Cotoletta di pollo (1,5,6) Insalata di finocchi Pane (1) Frutta	Lasagne all'uovo con ragù di carne (1,3,6,7,9) Insalata verde Pane (1) Frutta	Minestrone di legumi misti (1,6,9,11,13) Boccoccini di pollo con patata Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Filetto di merluzzo* olio e limone (4) Insalata di lattuga Pane (1) Frutta	Risotto con crema di zuccchino (7,9) Scaloppina di pollo (1,6) Bietole saltate Pane (1) Frutta
VEDI	Molloreddus al ragù di carne (1,6,7,9) Insalata mista (lattuga e carote) con uovo sodo (3) Pane (1) Frutta	Pastina in brodo vegetale (1,6,7,9) Frittata alle erbe (3,7) Carote a julienne Pane (1) Frutta	Ravioli di ricotta al pomodoro (1,3,4,7,8,9) Spezzatino di vitello in umido Insalata di finocchi Pane (1) Frutta	Passato di verdure (9) Polpette al sugo (1,3,6,7) Carote a julienne Pane (1) Frutta	Pasta all'olio e grana (1,6,7) Omelette al formaggio (3,7) Insalata mista (iceberg e carote) Pane (1) Frutta

\* surgelato

Legenda Allergeni: 1. Cereali contenenti Glutine (Grano, Segale, Orzo, Avena, Farro, Kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati); 2. Crostacei e prodotti derivati; 3. Uova e prodotti derivati; 4. Pesce e prodotti derivati; 5. Arachidi e prodotti derivati; 6. Soia e Prodotti derivati; 7. Latte e Prodotti derivati; 8. Inchiostro di lattina; 9. Frutta a guscio; 10. Sempino e prodotti derivati; 11. Semi di Sesamo e prodotti derivati; 12. Anidride solforosa; 13. Lupini e prodotti derivati; 14. Melcheri e prodotti derivati.



20



<b>COMUNE DI MARACALAGONIS</b>				
<b>GRAMMATURE MENU' PRIMAVERA - ESTATE</b>				
	<b>3/5 aa</b>	<b>6/8 aa</b>	<b>9/11 aa</b>	<b>12/14 aa</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta	60	70	80	100
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta e zucchine</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Zucchine	50	60	70	90
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con olio e Grana / Parmigiano</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Pasta con tonno naturale,olio e pomodorini</b>				
Pasta	60	70	80	100
Tonno in scatola al naturale	20	25	30	35
Pomodorini	40	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Pesto di basilico e prezzemolo fresco	15	20	25	30
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Riso olio e Grana / Parmigiano</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Riso alle verdure</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Verdure miste	40	50	60	80
Cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata di riso</b>				
Riso	60	70	80	100
Pomodori	40	50	60	70
Mozzarella	15	20	25	30
Prosciutto cotto	5	10	10	15
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta	25	25	30	40
Ceci	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6

<b>Malloreddus al pomodoro</b>				
Malloreddus	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso e lenticchie</b>				
Riso	25	25	30	40
Lenticchie	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta	25	25	30	40
Lenticchie	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pastina in brodo di carne</b>				
Pastina	30	35	40	50
Carne di manzo o di pollo	40	50	60	70
Condimento del brodo: sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Passato di verdure</b>				
Verdure miste	150	200	200	250
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Passato di verdura con legumi</b>				
Verdure miste	150	200	200	250
Ceci o fagioli o lenticchie	30	30	35	40
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Patate	20	25	25	30
<b>Minestrone estivo con legumi</b>				
Pasta	25	25	30	40
Verdure miste	150	200	200	250
Ceci o fagioli o lenticchie	30	30	35	40
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Patate	10	15	15	20
<b>Ravioli al pomodoro</b>				
Ravioli ripieni di ricotta e spinaci	120	140	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Lasagne all'uovo con ragù di carne</b>				
Lasagne all'uovo	55	55	65	75
Carne macinata di vitello o manzo	12	12	15	18
Mozzarella	25	35	40	40
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	60	80	90
Cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Besciamella preparata con:				
Latte	30	40	45	50
Burro	2	3	3	4
Grana / Parmigiano	3	4	4	5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pizza margherita con prosciutto cotto</b>				
Pasta per pizza	150	180	220	250
Mozzarella	25	35	40	40
Prosciutto cotto	15	15	20	20
Pomodori pelati o passata di pomodoro	90	100	110	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Polpette al sugo</b>				
Carne macinata mista di vitellone e suino	60	60	70	80
Pane grattugiato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo (impasto)	½ uovo ogni 150 gr. di carne			
Prezzemolo tritato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte (impasto)	4	4	4	4
Grana / Parmigiano (impasto)	2	3	4	5
Passata di pomodoro o pomodori pelati (sugo)	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva (sugo)	5	5	6	7
Cipolla e/o aglio (sugo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Coscia di pollo al forno</b>				
Pollo disossato	60	60	70	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Cotoletta di pollo</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	20%	20%	20%	20%
<b>Bocconcini di pollo con patate</b>				
Bocconcini di pollo	60	60	70	80
Patate	120	140	160	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Pomodori pelati o passata	5	10	15	15
Carote, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di carne macinata misto</b>				
Carne macinata mista di maiale e vitellone (impasto)	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva (impasto)	5	5	6	7
Prezzemolo, cipolla, pomodoro (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata con zucchine</b>				
Uovo	60	60	60	60
Zucchine	30	35	40	50
Latte	5	7	9	10
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Sformato di zucchine</b>				
Uovo	60	60	60	60
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Zucchine	30	35	40	50
Patate grattugiate per la crosta in superficie	10	15	20	25
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uovo sodo</b>				
Uova	1	1	1	1



<b>Bastoncini di merluzzo</b>				
Bastoncini di merluzzo	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Platessa panata</b>				
Filetto di platessa	70	80	100	150
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	30%	30%	30%	30%
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fettina di pollo alla pizzaiola</b>				
Fettina di pollo	60	60	70	80
Pomodori pelati o passata	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Origano, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di pollo al limone</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Roast beef di vitellone</b>				
Carne di vitellone	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Aglio, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa olio e limone</b>				
Filetto di platessa	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Aglio, limone (e/o altri aromi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Formaggi</b>				
Formaggi freschi molli	60	60	70	100
Mozzarella / caciotta	50	70	80	80
Formaggio media stagionatura	40	50	50	60
Formaggio alta stagionatura	30	40	40	50
<b>Caprese</b>				
Mozzarella	50	70	80	80
Pomodori da insalata	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	30	30	35	40
<b>CONTORNI</b>				
<b>Insalata (lattuga)</b>				
Lattuga	40	50	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata di pomodori</b>				
Pomodori da insalata	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista (lattuga e cetrioli)</b>				
Iceberg o lattuga	20	25	25	30
Cetrioli	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista (carote e lattuga)</b>				
Iceberg o lattuga	20	25	25	30
Carote	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7

<b>Insalata iceberg</b>				
Iceberg	40	50	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Zucchine e carote al vapore</b>				
Zucchine	50	75	100	125
Carote	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fagiolini al vapore con olio e limone</b>				
Fagiolini	100	150	200	250
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fagiolini al vapore con olio</b>				
Fagiolini	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Carote a julienne</b>				
Carote	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Patate al forno</b>				
Patate	120	140	160	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Frutta fresca</b>	150	150	200	200
<b>Pane</b>	40	50	50	60

COMUNE DI MARACALAGONIS				
GRAMMATURE MENU' AUTUNNO - INVERNO				
	3/5 aa	6/8 aa	9/11 aa	12/14 aa
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta	60	70	80	100
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con olio e Grana / Parmigiano</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Riso olio e Grana / Parmigiano</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Ravioli al pomodoro</b>				
Ravioli ripieni di ricotta e spinaci	120	140	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso al pomodoro</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso allo zafferano</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Zafferano	1 bustina x 6 porzioni	1 bustina x 5 porzioni	1 bustina x 4 porzioni	1 bustina x 3 porzioni
Cipolla, prezzemolo, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Risotto con crema di zucchine</b>				
Riso	60	70	80	100
Zucchine	50	60	70	90
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta	25	25	30	40
Ceci	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Minestrone di legumi misti</b>				
Pasta	25	25	30	40
Verdure miste	150	200	200	250
Legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)	30	30	35	40
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Patate	10	15	15	20
Pomodori pelati o passata di pomodoro	10	15	20	25
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pastina in brodo vegetale</b>				
Pastina	30	35	40	50
Brodo vegetale realizzato con sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9





<b>Pastina in brodo di carne</b>				
Pastina	30	35	40	50
Carne di manzo o di pollo	40	50	60	70
Condimento del brodo: sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Malloreddus al ragù di carne</b>				
Malloreddus	60	70	80	100
Carne macinata di manzo o vitello	25	25	30	35
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	90	100
Cipolla, basilico fresco, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Malloreddus al sugo</b>				
Malloreddus	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Passato di verdure</b>				
Verdure miste	150	200	200	250
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Pasta e fagioli cannellini</b>				
Pasta	25	25	30	40
Fagioli cannellini	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Crema di legumi</b>				
Legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)	40	50	60	80
Patate	30	35	40	45
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Cipolla, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Lasagne all'uovo con ragù di carne</b>				
Lasagne all'uovo	55	55	65	75
Carne macinata di vitello o manzo	12	12	15	18
Mozzarella	25	35	40	40
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	60	80	90
Cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Besciamella preparata con:</b>				
Latte	30	40	45	50
Burro	2	3	3	4
Grana / Parmigiano	3	4	4	5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

7/9



<b>Pizza margherita con prosciutto cotto</b>				
Pasta per pizza	150	180	220	250
Mozzarella	25	35	40	40
Prosciutto cotto	15	15	20	20
Pomodori pelati o passata di pomodoro	90	100	110	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Polpette al sugo</b>				
Carne macinata mista di vitellone e suino	60	60	70	80
Pane grattugiato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo (impasto)	¼ uovo ogni 150 gr. di carne			
Prezzemolo tritato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte (impasto)	4	4	4	4
Grana / Parmigiano (impasto)	2	3	4	5
Passata di pomodoro o pomodori pelati (sugo)	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva (sugo)	5	5	6	7
Cipolla e/o aglio (sugo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger</b>				
Carne macinata mista di maiale e vitellone (impasto)	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva (impasto)	5	5	6	7
Prezzemolo, cipolla, pomodoro (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spezzatino di vitello in umido</b>				
Spezzatino di vitello	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Pomodori pelati o passata	5	10	15	15
Carote, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di pollo con patate</b>				
Bocconcini di pollo	60	60	70	80
Patate	120	140	160	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Pomodori pelati o passata	5	10	15	15
Carote, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di pollo al limone</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Cotoletta di pollo</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	20%	20%	20%	20%
<b>Coscia di pollo al forno</b>				
Pollo disossato	60	60	70	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fettina di pollo alla pizzaiola</b>				
Fettina di pollo	60	60	70	80
Pomodori pelati o passata	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Origano, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata alle erbe</b>				
Uovo	60	60	60	60
Bieta	30	35	40	50
Latte	5	7	9	10
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Frittata con spinaci</b>				
Uovo	60	60	60	60
Spinaci	30	35	40	50
Latte	5	7	9	10
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7



<b>Omelette al formaggio</b>				
Uovo	1	1	1	1
Latte	5	7	9	10
Formaggio	7	9	11	13
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Bastoncini di merluzzo</b>				
Bastoncini di merluzzo	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Filetto di merluzzo olio e limone</b>				
Filetto di merluzzo	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Aglione, limone (e/o altri aromi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa panata al forno</b>				
Filetto di platessa	70	80	100	150
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	30%	30%	30%	30%
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Formaggi</b>				
Formaggi freschi molli	60	60	70	100
Mozzarella / caciotta	50	70	80	80
Formaggio media stagionatura	40	50	50	60
Formaggio alta stagionatura	30	40	40	50
<b>CONTORNI</b>				
<b>Insalata verde</b>				
Lattuga o iceberg	40	50	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista (carote e lattuga)</b>				
Iceberg o lattuga	20	25	25	30
Carote	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata di finocchi</b>				
Finocchi	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Carote a julienne</b>				
Carote	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Bietole saltate</b>				
Bietole	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata verde con uovo sodo</b>				
Lattuga	40	50	50	60
Uovo sodo	1	1	1	1
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista con uovo sodo</b>				
Lattuga	20	25	25	30
Carote	50	75	100	125
Uovo sodo	1	1	1	1
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Frutta fresca</b>	150	150	200	200
Pane	40	50	50	60