

Dr.ssa Serena Ventriglia
Biologa Nutrizionista

Menu Autunno/Inverno - Scuola Primaria "Murialdo" - Via Anfiteatro Romano 30 Albano (Rm)

6-11 anni

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1°	*Pasta (70gr) con pomodoro Parmigiano (5gr) Fusi di pollo al forno (90gr) Bieta (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	Risotto (60gr) con verdure Parmigiano (5gr) Tacchino al forno (90gr) *Verdure gratinate al forno (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Gnocchi di patate (160gr) con pomodoro basilico Parmigiano (5gr) Mozzarella (70gr) Insalata mista (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta (50gr) e ceci (30gr) Parmigiano (5gr) Arrosto di vitello (60gr) Carote alla julienne (90gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta in bianco con olio e parmigiano (70gr) Parmigiano (5gr) *Polpette di merluzzo al forno (100gr) Insalata mista (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)
2°	*Lasagna al ragù (170gr) Parmigiano (5gr) Formaggio fresco (70gr) Insalata verde (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	Minestrone di verdure con *pastina (40gr) Parmigiano (5gr) Bistecchina alla piastra (80gr) Patate al forno (150gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta (70gr) con pomodoro Parmigiano (5gr) *Bastoncini di merluzzo al forno (100gr) Spinaci (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	riso in bianco con olio e parmigiano (60gr) Parmigiano (5gr) *Polpette di manzo (90gr) fagiolini (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pizza pomodoro e basilico (150gr) Frittata (50gr) Parmigiano (5gr) Carote alla julienne (90gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)
3°	*risotto (60gr) al pomodoro Parmigiano (5gr) Tacchino (90gr) Carote e Finocchi (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Cannelloni ricotta e spinaci con pomodoro (170gr) Parmigiano (5gr) Uovo in padella con pomodoro (50gr) Lattuga (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta (70gr) in bianco con tonno (40gr) Parmigiano (5gr) Bistecchina alla piastra (80gr) Carote trifolate (120gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta al pesto (70gr) Parmigiano (5gr) Pollo (90gr) Spinaci (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta (50gr) e piselli (30gr) Parmigiano (5gr) Formaggio fresco (70gr) *Verdure gratinate al forno (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)

FOOS
B. 2.1F

Dr.ssa Serena Ventriglia
Biologa Nutrizionista

4 ^o	*Pasta (40gr) e Fagioli (30gr) Parmigiano (5gr) Arrosto di vitello (70gr) Insalata (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta in bianco(70gr) con tonno (40gr) Parmigiano (5gr) Prosciutto cotto (60gr) Bieta (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	Risotto con verdure (60gr) Parmigiano (5gr) Hamburger (90gr) Patatine al forno (150gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	Minestrone di verdure con *pastina (40gr) Parmigiano (5gr) Mozzarella (80gr) Insalata mista (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Ravioli ricotta e spinaci (110gr) con pomodoro Parmigiano (5gr) Merluzzo al forno (100gr) Spinaci (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)
5 ^o	*minestrone di verdure con pastina (40gr) Parmigiano (5gr) Hamburger(100gr) Purea di patate (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta al pomodoro (70gr) Parmigiano (5gr) Fusi di pollo (100gr) spinaci (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta con pesto (70gr) Parmigiano (5gr) Prosciutto cotto (70gr) Insalata mista (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta alla carbonara (70gr) Parmigiano (5gr) Bistecchina alla piastra(80gr) Bieta (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)	*Pasta (40gr) e Fagioli (30gr) Parmigiano (5gr) Mozzarella (80gr) *Verdure gratinate al forno (130gr) Olio EVO (10gr) *Pane (50gr) Frutta (150gr)

Colazione - Scegliere tra: latte vaccino (200gr) + *biscotti secchi (40gr) / *fette biscottate (30/40gr) con marmellata (15/20gr) / *cereali (40gr)
Merenda del mattino: yogurt (125gr) / *torta fatta in casa (90gr) / frutta (250gr) / succo di frutta (200ml)
Merenda del pomeriggio: yogurt + *biscotti (20gr)/* pane (40gr) e marmellata (15gr) / *torta fatta in casa (50gr)/ frullato di frutta (latte 125ml + frutta 125gr)/succo di frutta (200ml) + *biscotti (20gr)
Cena: *pasta/riso/*farro/*orzo(30gr) + parmigiano(5gr) + carne bianca/carne rossa/pesce/uova/formaggio (90gr) + verdure di stagione (130gr) + olio EVO (10gr) + *pane (50gr) + frutta di stagione (150gr)

Cibi indicati con (*): Nel caso fossero presenti soggetti CELIACI tali alimenti vanno sostituiti con corrispettivi privi di glutine.