



COMUNE DI PONTECURONE

(Prov. di Alessandria)

MENU' SCOLASTICO

(Scuola Materna - Elementare - Media)

I SETTIMANA				
GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
LUNEDI	<i>PASTA IN BIANCO</i>			
	pasta	60	70	80
	olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	grana	10	10	10
	<i>FESA DI TACCHINO AL LIMONE</i>			
	fesa di tacchino	50	70	100
	farina	q.b.	q.b.	q.b.
	limone	q.b.	q.b.	q.b.
	olio d'oliva	5	5	5
	<i>VERDURE CRUDE</i>			
	verdure di stagione	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	<i>MACEDONIA o SPREMUTA D'ARANCIA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60
MARTEDI	<i>RISOTTO CON RAGU VEGETALE</i>			
	riso	30	40	40
	fagioli secchi	20	20	30
	carote	20	20	20
	patate	30	30	30
	pomodori pelati	30	30	30
	bietole	30	30	30
	cipolla	=	20	20
	grana	10	10	10
	<i>POLLO ARROSTO CON PISELLI(peso su cosce con osso)</i>			
	coscie di pollo	150	180	200
	olio d'oliva	15	20	25
	piselli	40	40	60
	rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60
MERCOLEDI	<i>PASTA CON RAGU DI CARNE</i>			
	pasta	60	70	80
	carne di manzo magra	20	30	40
	polpa di pomodoro	40	60	80
	olio d'oliva	10	15	15
	grana	10	10	10
	<i>FRITTATA DI VERDURE AL FORNO</i>			
	zucchine o spinaci o erbette	40	60	80
	patate	20	30	40
	grana	5	10	10
	uova	n.1/2	n.1	n.1
	olio d'oliva	5	5	10
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60

GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
GIOVEDI	<i>CREMA DI VERDURE CON CROSTINI</i>			
	crostini	30	40	50
	verdure miste	q.b.	q.b.	q.b.
	grana	5	10	10
	<i>POLPETTE DI CARNE</i>			
	carne	30	40	50
	prosciutto	20	30	40
	uova	n.1/2	1/2	1
	pan grattato	20	20	30
	parmigiano	5	10	10
	prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	olio d'oliva	5	5	10
	<i>PATATE AL FORNO</i>			
	patate	80	100	120
	olio extra vergine d'oliva	10	15	15
	<i>FRUTTA FRESCA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	=	60	60
VENERDI	<i>PASTA AL POMODORO</i>			
	pasta	60	70	80
	polpa di pomodoro	40	60	80
	olio d'oliva	5	5	10
	grana	10	10	10
	<i>PESCE DISLICATO AL FORNO O VAPORE</i>			
	pesce	60	80	100
	olio d'oliva	5	10	10
	salvia, rosmarino, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>VERDURA FRESCA</i>			
	verdure di stagione	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	<i>FRUTTA FRESCA o COTTA AL FORNO</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60

II SETTIMANA				
GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
LUNEDI	<i>MACCHERONI GRATINATI AL FORNO</i>			
	pasta	60	70	80
	grana	10	10	10
	mozzarella	20	30	40
	olio d'oliva	5	10	10
	polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	aromi vari	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>PROSCIUTTO COTTO (senza polifosfati)</i>	20	30	40
	<i>VERDURA COTTA</i>			
	verdura mista	80	100	120
	olio extra vergine d'oliva	10	10	15
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60
MARTEDI	<i>MINESTRONE CON ORZO</i>			
	orzo perlato	20	30	40
	fagioli (peso su fagioli secchi)	20	20	30
	verdure miste (senza patate)	80	80	100
	polpa di pomodoro	20	30	30
	cipolla	5	20	20
	grana	10	10	10
	<i>ARROSTO DI CARNE CON PATATE AL FORNO</i>			
	carne di tacchino	50	70	100
	patate	80	100	120
	olio d'oliva	15	20	25
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	20	60	60
MERCOLEDI	<i>PASTA AL POMODORO E BASILICO</i>			
	pasta	60	70	80
	pomodoro	40	60	80
	grana	10	10	10
	pesto di basilico e olio extravergine d'oliva	10	10	10
	<i>HAMBURGER ALLA PIASTRA</i>			
	carne di manzo magra	50	70	100
	<i>VERDURA FRESCA</i>			
	insalata	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	<i>FRUTTA FRESCA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60

II SETTIMANA				
GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
GIOVEDI	<i>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</i>			
	riso	40	50	70
	olio d'oliva	5	5	10
	grana	10	10	10
	zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>PESCE DISLISCATO AL FORNO o A VAPORE</i>			
	pesce (nasello o merluzzo o halibut)	60	80	130
	olio d'oliva	5	5	5
	aromi vari	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>INSALATA DI VERDURA CRUDA</i>			
	verdura mista di stagione	80	100	120
	olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	<i>BUDINO o FRULLATO FRUTTA di STAGIONE</i>	100	120	120
	<i>PANE</i>	30	60	60
VENERDI	<i>FARFALLE CON TONNO e PISELLI</i>			
	pasta	40	50	70
	tonno sgocciolato	30	40	50
	piselli	10	20	30
	polpa di pomodoro	20	30	40
	olio d'oliva	5	5	10
	<i>FORMAGGIO</i>			
	mozzarella o robiola o crescenza o Philadelphia	40	50	70
	<i>VERDURA COTTA</i>			
	zucchine,carote,cavolfiori,fagiolini ecc.	60	80	100
	olio extravergine d'oliva	10	15	15
	<i>FRUTTA FRESCA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60

III SETTIMANA				
GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
LUNEDI	<i>CREMA DI LEGUMI</i>			
	ceci,fagioli,piselli, lenticchie	30	40	60
	olio d'oliva	5	5	5
	grana	10	10	10
	<i>SPEZZATINO CON PATATE</i>			
	carne di manzo magra	50	70	100
	salsa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	olio d'oliva	10	15	20
	patate	80	100	120
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	20	40	40
MARTEDI	<i>RISOTTO ALLE ERBE AROMATICHE</i>			
	riso	40	50	70
	grana	10	10	10
	erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q-b
	olio d'oliva	5	5	10
	<i>FRITTATA</i>			
	uovo	n.1/2	n.1/2	n.1
	olio d'oliva	5	10	10
	<i>VERDURA FRESCA</i>			
	verdure crude miste	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	<i>MACEDONIA DI FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60
MERCOLEDI	<i>PASTA CON POMODORO</i>			
	pasta	60	70	80
	polpa di pomodoro	40	60	80
	olio d'oliva	5	5	10
	grana	5	10	10
	<i>TRANCI DI PESCE AL FORNO</i>			
	nasello o merluzzo o halibut	100	120	150
	olio extravergine d'oliva	5	5	5
	limone e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>VERDURA FRESCA</i>			
	insalata verde, carote, cetrioli,ecc.	60	80	100
	olio extravergine d'oliva	5	10	10
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	60	60

III SETTIMANA

GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
GIOVEDI	<i>PASSATO DI VERDURA</i>			
	carote, bietole, zucchine, patate	110	150	170
	piselli e fagioli	30	40	70
	pomodoro	20	30	30
	olio d'oliva	5	5	10
	grana	10	10	10
	<i>COTOLETTA ALLA MILANESE (al forno)</i>			
	fesa di tacchino o lonza	50	80	100
	olio d'oliva	5	10	10
	limone e impanatura	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>PURE' DI PATATE</i>			
	patate	80	100	120
	latte	q,b	q.b.	q.b.
	<i>FRUTTA FRESCA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	20	40	40
VENERDI	<i>RISO AL RAGU VEGETALE</i>			
	riso	40	50	70
	patate e verdure in foglia	30	50	70
	olio d'oliva	5	5	10
	<i>ARROSTO DI POLLO AGLI AROMI</i>			
	pollo (peso con osso)	100	150	200
	olio d'oliva	5	5	5
	salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>INSALATA DI VERDURACRUDA</i>			
	verdure miste di stagione	60	80	100
	olio d'oliva	5	10	10
	<i>FRUTTA FRESCA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	50	50

IV SETTIMANA

GIORNO	MENU	Materna GR.	Elementari GR.	Medie GR.
LUNEDI	<i>RISOTTO ALLE ZUCCHINE (o IN BIANCO)</i>			
	riso	40	40	40
	zucchine	30	50	60
	olio d'oliva	5	5	5
	grana	10	10	10
	<i>FILETTI DI PESCE AL FORNO</i>			
	sogliola o platessa o merluzzo	100	120	150
	olio d'oliva	5	5	10
	farina	q.b.	q.b.	q.b.
	limone e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>VERDURE CRUDE</i>			
	verdura mista	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	30	50	60
MARTEDI	<i>PENNE AL RAGU DI CARNE</i>			
	pasta	60	70	80
	carne di manzo magra	20	30	40
	grana	10	10	10
	olio d'oliva	5	5	5
	<i>TORTINO DI VERDURE E PROSCIUTTO</i>			
	prosciutto cotto	20	30	40
	uova	n.1/2	n.1/2	n.1
	pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
	zucchine, bietole, patate	80	100	120
	prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>VERDURE CRUDE</i>			
	verdura	60	80	100
	olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	<i>FRUTTA</i>	100	120	150
	<i>PANE</i>	=	30	60
MERCOLEDI	<i>CREMA DI VERDURE CON CROSTINI</i>			
	crostini	30	40	50
	olio d'oliva	5	5	10
	grana	10	10	10
	verdure miste	q.b.	q.b.	q.b.
	<i>POLPETTE DI CARNE</i>			
	carne macinata	30	40	50
	prosciutto cotto	20	30	40
	uovo	n.1/2	n.1/2	n.1
	pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
	olio d'oliva	5	5	5

[illegible]

PIATTI OCCASIONALI ALTERNATIVI AL MENU GIORNALIERO

LASAGNE AL FORNO CON RAGU DI CARNE

pasta	50	60	80
carne bovina	20	30	40
polpa di pomodoro	30	40	50
grana	5	10	10
besciamella (latte, farina, burro)	10	15	20

GNOCCHI ALLA ROMANA

semola	20	25	30
latte	80	120	150
burro	10	10	20
grana	10	20	20
uova	30	40	60

POLENTA CON SPEZZATINO DI CARNE O PESCE

farina di mais	60	80	100
polpa di pomodoro	40	50	70
carne di manzo magra o filetti di merluzzo	70	100	120
olio d'oliva	5	10	15
aromi	q.b.	q.b.	q.b.

AGNOLOTTI AL SUGO DI CARNE

agnolotti ripieni di carne di manzo	80	100	150
carne di manzo magra	20	30	40
olio d'oliva	5	10	15
grana	10	10	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA MARGHERITA

farina	80	100	120
polpa di pomodoro	40	60	80
mozzarella	40	60	80
lievito di birra/origano	q.b.	q.b.	q.b.
olio d'oliva	5	10	10

POLENTA PASTICCIATA

farina di mais	60	80	100
grana	10	20	30
polpa di pomodoro	40	50	70
formaggio semistagionato (tipo fontina)	40	50	60
burro	10	10	20

ZUPPA DI LEGUMI CON ORZO (o FARRO)

orzo perlato (o farro)	20	30	40
legumi misti (peso su legumi secchi)	20	30	40
salsa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	5	10	10
verdure ed erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

TAGLIATELLE AL BURRO

pasta all'uovo	50	60	80
burro	5	10	10
grana	10	10	20
salvia	q.b.	q.b.	q.b.

DESSERT	frutta fresca di stagione, mele e pere cotte al forno, spremuta d'arancia, budino, crostata con marmellata, frullato di frutta di stagione	
VERDURA E LEGUMI	broccoli, carote, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, melanzane, peperoni, pomodori, spinaci e erbe, verdura a foglia (lattuga, cicoria, ecc.) verza - ceci, piselli, fagioli, lenticchie.	
PIATTI A SORPRESA PROPOSTI OCCASIONALMENTE (accompagnati da verdura e frutta)	lasagne al forno, gnocchi alla romana, agnolotti di carne, polenta pasticciata, polenta con pesce o carne, sfornato di patate e prosciutto, torta di verdure, farinata, pizza, zuppa di legumi con orzo o farro, tagliatelle all'uovo con burro, crostini con caprese	
PIATTI A SORPRESA PROPOSTI OCCASIONALMENTE (accompagnati da verdura e frutta)		