

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO - COMUNE DI NOCI

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
set.1	riso al pomodoro 147g	pasta e lenticchie 107g	farro al pomodoro 147g	pasta e ricotta 177g	pasta integrale con melanzane al pomodoro 237g
	petto di pollo panato al forno 107g	giuncata 60g	filetto di merluzzo panato al forno 147g	spezzatino di vitello con verdure 207g	tortino di spinaci 247g
	broccoli gratinati 177g	insalata di pomodori 127g	carote lesse 157g	insalata mista 67g	zucchine gratinate 177g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
set.2	riso e piselli 137g	pasta con broccoli 197g	pasta integrale e ceci 107g	lasagna al forno 217g	pasta alla crudaiola 157g
	primo sale 60g	scaloppina di maiale al limone 107g	sformato di zucchine al forno 237g	filetto di merluzzo panato al forno 147g	
	insalata 67g	carote lesse 157g	insalata di pomodori 127g	insalata di finocchi 127g	insalata 67g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
set.3	pasta integrale al pomodoro 147g	pasta e piselli 137g	risotto allo zafferano 97g	pasta con fagiolini al pomodoro 247g	pasta e lenticchie 107g
	prosciutto cotto 40g	caciottina fresca 60g	polpettine di sogliola al forno 167g	petto di pollo panato al forno 107g	frittata di spinaci al forno 227g
	zucchine gratinate 177g	insalata e pomodori 127g	insalata di barbabietole rosse 157g	insalata mista 67g	spinaci al limone 157g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	frutta fresca di stagione 200g	pane di tipo integrale 60g	frutta fresca di stagione 200g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
set.4	pasta al pesto di basilico 120g	riso integrale e patate 117g	pasta e fagioli 107g	pasta al forno 217g	pasta all'ortolana 247g
	scamorza 60g	tacchino alla pizzaiola 137g	frittata al forno 107g	merluzzo gratinato 147g	merluzzo gratinato 147g
	insalata di pomodori 127g	carote e zucchine al vapore 157g	insalata mista 67g	insalata di barbabietole rosse 157g	insalata 67g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura