

Prima settimana

Risotto alla milanese

(riso 80 gr., brodo vegetale q.b., evo gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso al pomodoro

(riso parboiled oppure integrale 80 gr., pomodoro pelato gr. 80, evo gr.5, parmigiano 10 gr.)

Petto di pollo al latte oppure olio e limone

(petto di pollo 150 gr, latte q.b., oppure evo gr. 7 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.70, evo 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 140, evo 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. Frutta fresca di stagione 200

Pasta al pomodoro (pasta 70 gr., pomodori pelati 80 gr., evo 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola (vitello magro 150 gr., pomodori pelati gr. 60, evo gr. 5)

Finocchi saltati in padella (finocchi 140 gr., evo 5 gr.)

oppure Pure di patate (patate gr. 200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr oppure evo 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. Frutta fresca di stagione 200

Seconda settimana

Pasta con crema di zucchine

(pasta 60 gr., zucchine 140 gr., evo 5 gr., parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 70 gr, evo 7 gr., parmigiano 10 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 140 gr, evo 5 gr., brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (100 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 60 gr., evo gr. 5,)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 60 gr., evo gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. Frutta fresca di stagione 200

Pasta al pesto (pasta 50 gr., sugo di pesto gr.30)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca

(pasta/orzo 60 gr., zucca 120 gr, evo 7 gr.)

Polpette al forno (vitellone magro 100 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., evo q.b. latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 140, evo 5 gr., aromi se graditi)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 60 gr. , evo 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. Frutta fresca di stagione 200

Terza settimana

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 100 gr., evo 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli

(riso/orzo 80 gr., piselli 100 gr., evo 5 gr.)

Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido (vitello magro 150 gr., pomodori pelati gr. 50, evo gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga (bietoline /lattuga 60 gr., evo gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 50 gr. Frutta fresca di stagione 200

Pasta pomodoro e tonno

(pasta 70 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., evo 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo 60 gr., lenticchie 40 gr., evo 5 gr.)

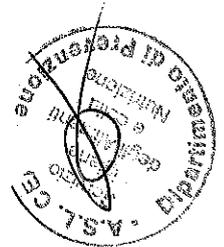
Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 150, evo gr.5, farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 140 gr. ,evo 5 gr..)

Pure di patate (patate gr. 200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr oppure evo 5 gr.)

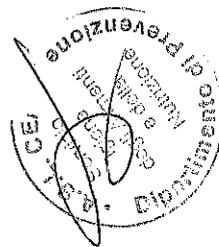
Oppure Insalata di patate (patate gr. 200 , evo 5 gr,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 200



**COLAZIONE A SACCO SCUOLA SECONDARIA di I GRADO
" G. BOSCO"**

Anno scolastico 2017 / 2018



Panino con prosciutto crudo magro

(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., prosciutto crudo gr. 70 gr.)

Panino con fior di latte

(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., fior di latte gr 100)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza pomodoro e fior di latte gr. 160

Panino con bresaola

(panino formato rosetta oppure panino integrale 60 gr., bresaola 70 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta