



via Giovanni Paolo II, 10 – 22076 Mozzate (CO) – tel. 0331-830301

# PASTO DI MEZZOGIORNO

MENÙ INVERNALE

in vigore dal 1° ottobre al 30 aprile e approvato dalla A.S.L di Como

	1 <sup>a</sup> SETTIMANA	2 <sup>a</sup> SETTIMANA	3 <sup>a</sup> SETTIMANA	4 <sup>a</sup> SETTIMANA
<b>LUNEDÌ</b>	minestrone di verdure mozzarella patate lessate all'olio frutta	pasta integrale al pesto scaloppine al limone / aromi spinaci frutta	ravioli ricotta e spinaci al sugo uovo sodo carote cotte frutta	piadina con prosciutto cotto e formaggio insalata e carote crude frutta
<b>merenda (*)</b>	estratto di frutta e crackers	estratto di frutta e crackers	estratto di frutta e crackers	estratto di frutta e crackers
<b>MARTEDÌ</b>	pasta integrale al pomodoro frittata con verdure insalata frutta	gnocchi di patate al pomodoro pesce al forno insalata frutta	riso e prezzemolo in brodo hamburger di tacchino al forno purè di patate frutta	risotto alla parmigiana vitello al forno spinaci frutta
<b>merenda (*)</b>	the con biscotti	the con biscotti	the con biscotti	the con biscotti
<b>MERCOLEDÌ</b>	finocchi crudi brusci di manzo con polenta frutta	finocchi crudi pasta all'olio piselli in umido frutta	Finocchi crudi pasta all'olio legumi in umido frutta	pasta all'olio frittata finocchi crudi frutta
<b>merenda (*)</b>	frutta	frutta	frutta	frutta
<b>GIOVEDÌ</b>	risotto giallo filetto di platessa dorato fagiolini all'olio frutta	risotto rosso petto di pollo dorato fagiolini all'olio frutta	lasagne / pasta integrale al ragù carote crude e finocchi frutta	minestrone di verdura tortino di pesce fagiolini all'olio frutta
<b>merenda (*)</b>	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta
<b>VENERDÌ</b>	pasta e fagioli / lenticchie / ceci carote crude e pomodori frutta	pizza margherita carote crude frutta	pasta in brodo merluzzo gratinato fagiolini all'olio frutta	pasta al pomodoro ceci / lenticchie / fagioli in umido frutta
<b>merenda (*)</b>	pane e marmellata	pane e marmellata	pane e marmellata	pane e marmellata

(\*)la merenda è dispensata ai bambini iscritti al post-scuola



via Giovanni Paolo II, 10 – 22076 Mozzate (CO) – tel. 0331-830301

# PASTO DI MEZZOGIORNO

MENÙ ESTIVO

in vigore da maggio a settembre e approvato dalla A.S.L di Como

	1 <sup>a</sup> SETTIMANA	2 <sup>a</sup> SETTIMANA	3 <sup>a</sup> SETTIMANA	4 <sup>a</sup> SETTIMANA
<b>LUNEDÌ</b>	minestrone di verdure bresaola patate frutta	pasta integrale al pesto scaloppine al limone pomodori frutta	ravioli al sugo frittata insalata e pomodori frutta	piadina con prosciutto cotto e formaggio pomodori frutta
<b>merenda (*)</b>	centrifugato di frutta e crackers	centrifugato di frutta e crackers	centrifugato di frutta e crackers	centrifugato di frutta e crackers
<b>MARTEDÌ</b>	pasta al pomodoro frittata con verdure di stagione insalata frutta	risotto rosso filetti di platessa dorata fagiolini all'olio frutta	pasta all'olio tortino di ceci insalata frutta	pasta integrale al ragù zucchine all'olio frutta
<b>merenda (*)</b>	the con biscotti secchi	the con biscotti secchi	the con biscotti secchi	the con biscotti secchi
<b>MERCOLEDÌ</b>	risotto giallo pesce al forno fagiolini all'olio frutta	carote crude pasta all'olio piselli frutta	pasta al pomodoro pesce al forno pomodori frutta	spaghetti al pomodoro frittata fagiolini all'olio frutta
<b>merenda (*)</b>	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
<b>GIOVEDÌ</b>	pasta integrale al ragù carote crude e pomodori frutta	gnocchi di patate al pomodoro petto di pollo dorato insalata frutta	risotto prosciutto e piselli finocchi crudi frutta	pasta al pesto cannellini in insalata frutta
<b>merenda (*)</b>	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta	yogurt alla frutta
<b>VENERDÌ</b>	pizza margherita zucchine all'olio frutta	pasta all'olio mozzarella zucchine all'olio frutta	pizza margherita insalata e carote crude frutta	riso in bianco filetto di platessa dorato zucchine all'olio frutta
<b>merenda (*)</b>	pane e marmellata	pane e marmellata	pane e marmellata	pane e marmellata

(\*) la merenda è dispensata ai bambini iscritti al post-scuola

**TABELLA DELLE GRAMMATURE, A CRUDO E AL NETTO,  
DEGLI ALIMENTI INSERITI NEL MENÙ**

<b>ALIMENTI</b>	<b>PESO</b>	<b>ALIMENTI</b>	<b>PESO</b>
<b>Primi piatti</b>			
Pasta o riso asciutti	60	Minestrone surgelato	80
Pasta o riso in brodo	30	Ravioli	80
Gnocchi di patate	150	Farina di mais per polenta	60
<b>Condimenti per primi piatti</b>			
Sugo di pomodoro	40	Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano o grana grattugiato	5	Pesto alla genovese	15
<b>Secondi piatti</b>			
Carne: pollo, vitello, tacchino	60	Pesce	80
Carne per piatto unico: bruscitt	60	Formaggio (mozzarella)	50
Carne per piatto unico: ragù	40	Uova	1
Prosciutto cotto	40		
<b>Piatti unici</b>			
Pizza margherita	150		
Lasagne: pasta	40	Piadina prosciutto e formaggio:	
besciamella	40	piadina	80
ragù	10	prosciutto	40
grana grattugiato	5	formaggio	10
<b>Contorni di verdura</b>			
Verdura cruda in foglia	40	Verdura da preparare cotta	100
Verdura cruda (carote, finocchi)	60	Verdure surgelate (piselli, fagiolini)	60
Verdura cruda (pomodori)	90	Verdure surgelate (spinaci)	100
Legumi (come secondo piatto)	30 secchi 80 freschi	Patate	100
Legumi (nei primi piatti in brodo)	15 secchi 40 freschi		
<b>Condimenti per verdura</b>			
Olio extravergine di oliva	5	Sale	0.2
Aceto	5		
<b>Frutta</b>			
Frutta fresca di stagione	100		
<b>Pane</b>			
Pane fresco	30		
<b>Merende</b>			
Pane fresco	30	Crackers non salati	25
Marmellata	20	Biscotti secchi	30
Yogurt	125	Gelato	70
Estratto di frutta	150	Frutta fresca	100