



MENU' MENSILE MEDIE/SUPERIORI ESTIVO ISTITUTO SALESIANO DON BOSCO

istituto
don
bosco

PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'								
	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR
Primo	PIPPE POMODORO E RICOTTA ^(1,3, 6,7,9,10)	461	14	11	83	PASTA AL RAGU' ^(1, 3, 6,7,9,10)	421	17	4	76	PASTA AL POMODORO ^(1,3, 6, 7, 9,10)	466	12	11	84	RISO ALLA GRECA ^(3, 7,9)	289	9	9	47	FUSILLI AL TONNO ^(1,4,6,9,10)	395	21	2	79
Secondo	PEPITE DI POLLO ^(1,3,6,7,10)	250	70	20	5	BASTONCINI DI PESCE* ^(1, 2, 3, 4, 6, 10, 14)	282	12	10	39	STRACCETTI IN PIASTRA	82	15	2	0	POLPETTE ^(1,3,6,7,9,10)	209	18	14	3	COTOLETTA DI MARE* ^(1, 2, 3, 4, 6, 10, 14)	234	16	7	29
Contorno	PATATE FRITTE	231	4	12	30	SPINACI ALL'OLIO*	170	4	15	5	PISELLI ALLA FRANCESE* ⁽⁷⁾	155	8	6	20	FAGIOLINI ALL'OLIO*	117	3	10	5	BIETA AL VAPORE*	61	3	3	6
Frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14

SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'								
	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR
Primo	PASTA ALLE VERDURE ^(1,6,9,10)	385	13	2	84	RISO AI FUNGHI ^(3, 7,9)	383	9	1	90	PASTA AL POMODORO E SPECK ^(1,6,9,10)	518	17	14	79	PASTA AL RAGU' ^(1, 3, 6, 7, 9, 10)	421	17	4	76	PASTA AL PESTO ^(1, 3,6,7,8,10)	498	14	16	80
Secondo	MOZZARELLA ALLA CAPRESE ⁽⁷⁾	310	19	25	3	CARNE TONNATA ^(3,7)	299	30	19	1	WURSTEL POLLO/TACCHINO PIASTRA	228	44	53	3	FRITTATA ^(3,7)	240	17	19	2	PIZZA AL TAGLIO ^(1,6,7,9,10)	390	14	16	51
Contorno	CAROTE JULIENNE	27	1	0	6	INSALATA DI STAGIONE	13	1	0	2	PATATE AL FORNO	189	4	7	30	CAROTE ALL'OLIO	175	2	14	12	SPINACI ALL'OLIO*	170	4	15	5
Frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14

TERZA SETTIMANA

	LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'								
	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR
Primo	RISO ALLA GRECA ^(3, 7, 9)	289	9	9	47	PASTA PROSCIUTTO E PISELLI ^(1,3, 6, 7, 9,10)	466	17	9	82	PASTA AL POMODORO E OLIVE ^(1,6,9,10)	450	11	11	74	PASTA AL RAGU' ^(1, 3, 6, 9, 10)	421	17	4	76	PASTA AI FORMAGGI ^(1,3, 6,7,10)	498	20	13	81
Secondo	INSALATA DI POLLO	116	16	6	0	LONZA IN SALSA CON CAPPERI ^(1, 6, 7, 10)	259	63	32	6	FUSILLI DI POLLO AL FORNO	258	67	31	2	POLPETTE ^(1,3,6,7,9,10)	209	18	14	3	BASTONCINI DI PESCE* ^(1, 2, 3, 4, 6, 10, 14)	282	12	10	39
Contorno	FAGIOLINI ALL'OLIO	117	3	10	5	VERDURA COTTA DEL GIORNO	187	8	11	14	BIETA AL TEGAME* ⁽⁹⁾	117	3	10	5	PATATE FRITTE	231	4	12	30	PATATE PREZZEMOLATE	187	4	7	30
Frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14

QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'								
	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR	PIATTI	kcal	PR	GR	CAR
Primo	PASTA AL RAGU' ^(1,3, 6,7,9,10)	421	17	4	76	PASTA AL BASILICO ^(1,6,9,10)	362	12	1	74	PASTA ALL'AMATRICIANA ^(1,3, 6, 7, 9,10)	496	19	8	74	PASTA AL PESTO ^(1, 3,6,7,8,10)	498	14	15	80	PASTA ALLA PESCATORA ^(1,2,4,6,10,14)	480	15	7	87
Secondo	FRITTATA ^(3,7)	240	17	19	2	PETTO DI POLLO AI FERRI	169	30	6	0	SCALOPPINE AL LIMONE ^(1,6,7,10)	237	21	13	9	HAMBURGER ^(3,7)	228	19	17	0	PIZZA AL TAGLIO ^(1,6,7,9,10)	390	14	16	51
Contorno	SPINACI ALL'OLIO *	170	4	15	5	PISELLI ALLA FRANCESE* ⁽⁷⁾	155	8	6	20	PATATE AL FORNO	189	4	7	30	CAROTE VICHY	193	2	14	15	FAGIOLINI ALL'OLIO	117	3	10	5
Frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	57	1	0	14

* potrebbe contenere prodotto gelo

Allergeni: 1 = cereali contenenti glutine e derivati; 2 = Crostacei e derivati; 3 = Uova e derivati; 4 = Pesce e derivati; 5 = Arachidi e derivati; 6 = Soia e derivati; 7 = Latte e derivati; 8 = Frutta a guscio e derivati; 9 = Sedano e derivati; 10 = Senape e derivati; 11 = Semi di sesamo e derivati; 12 = Solfiti > 10mg/ltkg; 13 = Lupini e derivati; 14 = Molluschi e derivati

CODICE COLORE ROTAZIONE PROTEINE:
CARNE BIANCA/ROSSA
PESCE
FORMAGGIO
UOVA
AFFETTATI MAGRI
LEGUMI