



MENU' MEDIE/SUPERIORI INVERNALE 2024 ISTITUTO SALESIANO DON BOSCO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'					GIOVEDI'					VENERDI'																				
PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI																				
	kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR																
Primo	PIPPE POMODORO E RICOTTA (1,6,7,9,10)				461	14	11	83	PASTA ALL'AMATRICIANA (1,3, 6,7,9,10)				496	19	8	77	PASTA AL RAGU' (1,6, 7, 9, 10)				421	17	4	76	RISO ALLA BUONGUSTAIA (7,9)				462	18	8	83	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	BOLLITO MISTO E PEARA' (1,6,10)				298	36	10	17	COTOLETTA DI MARE* (1, 2, 3,				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	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								

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'					GIOVEDI'					VENERDI'																				
PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI																				
	kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR																
Primo	PASTA ALLE VERDURE (1,6,7, 9,10)				385	13	2	84	RISO AI FUNGHI (7,9)				383	9	1	90	PASTA AL POMODORO E SPECK (1,6,9,10)				518	17	14	79	PASTA AL RAGU' (1,6, 7, 9, 10)				421	17	4	76	PASTA AL PESTO (1,3, 5, 6,7,8, 10)				498	14	16	80
Secondo	SCALOPPINE DELLO CHEF (1,6,10,12)				237	49	30	21	POLPETTE (1,3,6,7,9,10)				209	18	14	3	FETTINA AI FERRI				142	19	8	0	OMELETTE AL PROSCIUTTO (3,7)				305	22	24	1	PIZZA AL TAGLIO (1,6,7,9,10)				390	14	16	51
Contorno	FINOCCHI GRATINATI (1,3,6,10)				174	9	15	2	PURE' DI PATATE (7)				228	12	15	13	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					PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI																				
	kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR																
Primo	TORTELLINI ALLA SALVIA (1,3,5,6,7,8,10)				277	12	17	21	PASTA PROSCIUTTO E PISELLI (1,6,7, 9,10)				483	17	9	82	RISOTTO CON ZUCCA (7,9)				457	7	10	83	PASTA AL RAGU' (1,6, 7, 9, 10)				421	17	4	75	PASTA AI FORMAGGI (1,6,7,10)				498	20	13	81
Secondo	COTOLETTA ALLA MILANESE (1,3,6,7,10)				425	30	20	33	PIZZA AL TAGLIO (1,6,7,9,10)				390	14	16	51	FUSELLI DI POLLO AL FORNO				258	67	31	2	SCALOPPINE AL LIMONE (1, 6, 10,12)				237	21	13	9	BASTONCINI DI PESCE* (2,4,14)				282	12	10	39
Contorno	FAGIOLINI ALL'OLIO				117	3	10	5	VERDURA COTTA DEL GIORNO				187	8	11	14	BIETE AL TEGAME				63	22	27	50	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					PIATTI					PIATTI					PIATTI					PIATTI																				
	kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR																
Primo	PASTA AL RAGU' (1,6, 7, 9, 10)				421	17	4	76	RISOTTO ALLA PARMIGIANA (7,9)				376	14	10	75	PASTA AL POMODORO E BASILICO (1,6,7, 9,10)				475	13	11	79	PASTA PASTICCIA (1, 6,7,9,10)				415	16	10	64	PASTA AL POMODORO E OLIVE (1,6,9,10)				368	11	2	80
Secondo	FRITTATA (3,7)				240	17	19	2	PETTO DI POLLO AI FERRI				169	30	6	0	LONZA DI MAIALE AL LATTE (7)				285	31	15	6	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

ALTERNATIVE PRIMO PIATTO					ALTERNATIVE SECONDO PIATTO					ALTERNATIVE CONTORNO													
PIATTI					PIATTI					PIATTI													
	kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR		kcal	PR	GR	CAR									
PASTA AL POMODORO (1,6,9,10)				466	12	11	84	SALUMI MISTI				287	15	20	1	INSALATA DI STAGIONE				13	1	0	2
PASTA ALL'OLIO DI OLIVA (1,6,9,10)				450	11	11	74	FORMAGGIO LATTERIA GR.100 (7)				456	31	36	1	YOGURT N.1 DA GR 125 (7)				110	4	4	16
RISO ALL'OLIO DI OLIVA				416	6	11	79	YOGURT N. 2 DA GR. 125 (7)				220	7	8	32								
YOGURT N.1 DA GR. 125 (7)				110	4	4	16	STRACCHINO (7)				360	22	30	0								
								TONNO (4)				82	20	0	0								

Allergeni: 1 = cereali contenenti glutine e derivati; 2 = Crostacei e derivati; 3 = Uova e derivati; 4 = Pesce e derivati; 5 = Aracnidi 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 = Soliti > 10mg/100g; 13 = Lattine e derivati; 14 = Molluschi e derivati

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