









COMUNE DI MONTE SAN GIOVANNI IN SABINA










**MENSA SCOLASTICA
MENU'
A.S. 2017/2018**





MENU' 1[^] Settimana

L U N E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			L U N E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta	50	80	90	
	Pomodoro	45	50	55	
	Parmigiano	5	5	5	
	Straccetti vitello	50	60	90	
	Fagiolini	150	150	150	

G I O V E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			G I O V E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta e Fagioli				
	Pastina uovo	35	40	50	
	Pelati	30	40	50	
	Fagioli	50	50	70	
	Olio	5	5	5	
	Vitello ai ferri				
	Fettina	50	60	80	
	Olio	5	5	5	
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
	Carote Julienne	150	150	180	




M A R T E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			M A R T E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Riso e piselli	50	80	90	
	Piselli	40	50	50	
	Stracchino	50	60	60	
	Verdura cotta				
	Bieta	150	200	200	




V E N E R D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			V E N E R D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta olio e grana				
	Pasta	50	8	90	
	Olio	5	5	10	
	Pesce alla livornese				
	Nasello	60	70	120	
	Farina	q.b.	q.b.	q.b.	
	Pelati	20	40	40	
	Olio	5	5	5	
	Aglione, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
	Finocchi	100	130	150	
	Merendina	1	1	1	




M E R C O L E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			M E R C O L E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	LASAGNA Lasagne al forno				
	Pasta	30	50	70	
	Vitellone	20	30	30	
	Pomodoro	25	30	35	
	Olio	5	5	10	
	Parmigiano	5	5	10	
	Latte	25	30	35	
	Burro	5	5	5	
	Prosciutto crudo	30	40	60	
	Insalata	150	200	200	
	Yogurt	125	125	125	










MENU' 2[^] Settimana

L U N E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			L U N E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Minestrone verdure con pasta				
	Verdure	120	140	200	
	Pelati	20	40	60	
	Olio	5	10	15	
	Grana	5	5	5	
	Fesa tacchino al limone				
	Tacchino	50	60	80	
	Farina/Limone	q.b.	q.b.	q.b.	
	Spinaci	150	150	150	

G I O V E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			G I O V E D I	
		Materna	Elementare	Adulti		
	Gnocchi	100	120	200		
		Bocconcini Vitello al pomodoro				
		Vitello	50	60	80	
	pomodoro	50	60	100		
	sedano,carote,cipolle	q.b.	q.b.	q.b.		
	Carote	100	130	150		




M A R T E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			M A R T E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Ravioli di carne al pomodoro				
	Ravioli	100	140	160	
	Pomodoro	20	40	60	
	Olio	5	5	5	
	Frittata				
	Uovo	1	1	1+1/2	
	Olio	5	5	5	
	Bieta saltata	150	150	150	





V E N E R D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			V E N E R D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta bianca tonno				
	Pasta	50	80	90	
	Tonno	30	40	40	
	Pesce al cartoccio				
	Platessa	60	70	120	
	Pomodorini	30	30	50	
	Odori vari	q.b.	q.b.	q.b.	
	Patate al forno	150	150	250	
	Yogurt alla frutta	1	1	1	




M E R C O L E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			M E R C O L E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pizza Margherita				
	Base pizza	150	150	200	
	Pelati	50	50	50	
	Mozzarella	30	40	40	
	Olio	5	5	5	
	Prosciutto cotto	30	50	60	
	Cicoria	150	150	150	
	Gelato	100	100	100	








MENU' 3[^] Settimana

L U N E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			L U N E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta e Ceci				
	Pasta	35	40	50	
	Ceci	50	50	70	
	Pelati	30	40	50	
	Olio	5	5	5	
	Caciotta	40	50	60	
		40	50	60	
	Piselli con carote				
	Piselli	70	100	150	
	Carote	q.b.	q.b.	q.b.	
	Olio	5	5	5	

G I O V E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			G I O V E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Riso Pomodoro				
	Riso	50	80	90	
	Pelati	50	60	90	
	Olio	5	5	5	
	Frittata al forno				
	frittata al forno	50	60	80	
	Olio	5	5	5	
	Insalata	100	100	150	
	Olio	5	10	10	
	Merendina	1	1	1	




M A R T E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			M A R T E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta ragù polpette				
	Pasta	50	80	90	
	Pelati	50	60	90	
	Macinato	30	40	50	
	Olio	5	5	5	
	Odori vari	q.b.	q.b.	q.b.	
	Polpette	2	3	4	
	Uovo	1/4	1/4	1/2	
	Pane grattato	10	20	30	
	Cavolfiore saltato	150	150	150	




V E N E R D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			V E N E R D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Tortellini in brodo				
	Tortellini	60	80	100	
	Bocconcini di vitello bollito con patate e carote				
	Bocconcini	60	80	120	
	Patate	100	100	150	
	Carote	30	40	60	




M E R C O L E D I	Lista Alimenti	Quantità pro-capite in grammi			M E R C O L E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta olio parmigiano				
	Pasta	50	80	90	
	Olio	5	5	5	
	Parmigiano	5	5	5	
	Pesce al forno				
	Pesce	50	60	80	
	Olio	5	5	5	
	Fagiolini				
	Fagiolini	150	150	150	
	Olio	5	5	5	








MENU' 4[^] Settimana

L U N E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			L U N E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta tonno e pomodoro				
	Pasta	50	80	90	
	Tonno	20	30	40	
	Pelati	40	50	50	
	Olio	5	5	5	
	Nasello	60	70	120	
	Pane grattato	4	6	6	
	Piselli con carote				
	Piselli	70	100	150	
	Carote	q.b.	q.b.	q.b.	
	Olio	5	5	5	

G I O V E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			G I O V E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Riso patate e fagioli				
	Riso	50	80	100	
	Patate	40	50	60	
	Fagioli	40	40	40	
	Tortino di uova				
	Uovo	1	1+1/2	2	
	Spinaci	150	150	150	
	Merendina	1	1	1	




M A R T E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			M A R T E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta al Pomodoro				
	Pasta	50	80	90	
	Pelati	50	60	90	
	Petto Pollo limone				
	Petto di Pollo	50	60	80	
	Farina/limone/olio	q.b.	q.b.	q.b.	
	Verdura cotta				
	Bieta	150	200	200	

V E N E R D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			V E N E R D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta Amatriciana				
	Pasta	50	80	90	
	Guanciale	30	40	60	
	Pomodoro	30	40	60	
	Mini Hamburger ai ferri				
	Vitellone macinato	50	60	80	
	Panino	1	1	1	
	Olio	5	5	10	
	Patate al forno	150	150	250	

M E R C O L E D I	<i>Lista Alimenti</i>	Quantità pro-capite in grammi			M E R C O L E D I
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta olio parmigiano				
	Pasta	50	80	90	
	Olio	5	5	5	
	Parmigiano	5	5	5	
	Bocconcini Vitello con carote				
	Vitello	60	70	100	
	Carote	50	60	90	
	Olio	5	5	5	



MENU' BIANCO

M E N U B I A N C O	Lista Alimenti	Quantita pro-capite in grammi			M E N U B I A N C O
		Materna	Elementare	Adulti	
	Pasta olio parmigiano				
	Pasta	50	80	90	
	Olio	5	5	5	
	Vitello ai ferri				
	Fettina	50	60	80	
	Olio	5	5	5	
	Patate lesse	150	150	250	
	Olio	5	5	5	
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

