

TABELLA INVERNALE PER LE SCUOLE MATERNE

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Passato di verdura con crostini Pesce impanato al forno Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Fagiolini Pane integrale Frutta	Minestra di riso e patate Petti di pollo al latte Zucchine al gratin Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata di carciofi Insalata mista Pane Frutta	Cannelloni ricotta e spinaci verdura lessa Pane Frutta
2° SETTIMANA	Crema di piselli Fettine di maiale al limone Insalata mista Pane Frutta	Pasta e zucchine Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	Risotto al pomodoro Mozzarella Fagiolini Pane integrale Frutta	Pasta e ceci Prosciutto crudo Carote Pane Frutta	Fusilli con verdura Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta
3° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Arrostito di vitello al latte Patate in insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Fagiolini Pane Frutta	Risotto con asparagi Arrostito di lonza Finocchi lessi Pane Frutta	Pasta all'amatriciana Frittata di zucchine Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta #####
4° SETTIMANA	Crepes alle verdure Spinaci e patate Pane integrale Frutta	Fusilli al sugo di verdure Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	Vellutata di piselli Prosc. cotto Patate e carote lesse Pane integrale Frutta	Risotto alla crema di spinaci Carne alla pizzaiola Insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo al rosmarino Carote e piselli Pane Frutta

##### Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

*E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perché non sono verdure*

Scuola materna invernale

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<p><b>Patate g 100, piselli (*) g 40, carote g 30, sedano g 20, cipolle g 20, cavolfiore g 20, olio g 5, grana g 5, pane per crostini g 20. Pesce g 120, olio g 5 pangrattato qb. Patate g 100 olio g 5 Pane g 30. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Pasta g 50, pelati g 50, olio g 4 grana g 5. Manzo g 70, olio g 3, limone qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Riso g 30, patate g 50, olio g 4, grana g 3. Pollo g 60, latte parz. screm. g 20, olio g 5. Zucchine g 100, olio g 3 burro g 3, grana g 3. Pane g 60. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>**Patate g 100, farina g 30, pelati g 40, olio g 3. Uova n° 1, olio g 3, grana g 5, carciofi qb. Insalata mista g 70, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Pasta g 50, spinaci g 50, ricotta g 50, grana g 5, olio g 5, burro g 3, farina g 10 latte p. s. gr 50. Verdura g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</b></p>
2° SETTIMANA	<p><b>Piselli (*) g 100, patate g 150, olio g 5, grana g 3, cipolle g 30, carote g 20. Fettine di maiale g 60, olio g 3, limone qb. Insalata gr 100, olio g 3. Pane g 50. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Pasta g 50 zucchine g 50, olio g 5, grana g 5 Nasello g 120, olio g 5, pelati qb Spinaci g 100, olio g 10 Pane g 50 Frutta g 150</b></p>	<p><b>Riso g 50, pomodoro q.b. cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo vegetale q.b. Mozzarella g 50, Fagiolini g 100, olio g 5 Pane integrale g 60 Frutta g 150</b></p>	<p><b>Pasta g 50, ceci secchi g 10, olio g 5, grana g 3. Prosciutto crudo g 45 Carote g 100, olio gr 3. Pane g 40. Frutta g 150</b></p>	<p><b>Pasta g 50, pelati g 50, verdura mista qb., olio g 8, grana g 5. Petto di pollo g 60, olio g 3 Insalata g 70, olio g 7 Pane g 50 Frutta g 150 #####</b></p>
3° SETTIMANA	<p><b>Patate g 100, piselli (*) g 40, carote g 30, sedano g 20, cipolle g 20, cavolfiore g 20, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 20. Vitello arrosto g 60, olio g 5, latte p.s. g 20 Patate g 100, olio g 5, prezzemolo qb. Pane g 30. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Pasta g 50, olio g 4 grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 70, olio g 5, brodo veg. qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Riso g 50, olio g 4, grana g 5, cipolle qb, brodo veg. qb, asparagi g 20 Lonza g 70, olio g 3. Finocchi g 70, olio g 4. Pane g 50. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Pasta g 50 grana g 5, olio g 4, prose. cotto g 5, pelati g 50, cipolla g 10. Uova n° 1, olio g 5, grana g 5, zucchini g 100. Pane g 50. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>**Patate g 100, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5, grana g 5. Pesce g 100, olio g 5, limone, salvia qb, pangrattato qb. Lattuga g 70, olio g 5. Pane g 40. Frutta g 150.</b></p>
4° SETTIMANA	<p><b>Latte p.s. g 150, uovo g 25, farina g 25, prosc. cotto g 15, grana g 5, olio g 1, verdura qb. Spinaci g 80, patate g 100, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150</b></p>	<p><b>Fusilli g 50, pelati g 40, olio g 4, grana g 3, verdura mista g 40. Pesce g 100, olio g 5, patate g 20 uovo g 10, pangrattato qb. Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 25. Frutta g 150.</b></p>	<p><b>Piselli (*) g 100, patate g 130, olio g 5, grana g 10 Prosc. cotto g 30 Patate g 50 Carote g 50 Olio g 5 Pane int. g 50 Frutta g 150</b></p>	<p><b>Riso g 50, spinaci g 50, olio g 4, grana, 5, cipolla, brodo veg. qb Manzo g 70 olio g 4 pelati q.b. Insalata g 100, olio g 5 Pane g 50 Frutta g 150</b></p>	<p><b>Pasta g 50, olio g 5, grana g 5, pomodoro q.b. Petto pollo g 70, olio g 3, rosmarino qb Piselli (*) g 40, carote g 80, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150.</b></p>

##### Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

☆ Pasta g 50, olio g 10, grana g 5, pelati g 50, sogliola g 120. Carote g 80, olio g 6. Pane g 50. Frutta g 150.

☆ E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Nota bene: il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti

\*) sia freschi che surgelati \*\* gnocchi confezionati gr 14

TABELLA ESTIVA PER LE SCUOLE MATERNE

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Minestra di riso e patate Petti di pollo al latte Zucchine a julienne Pane integrale Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Piselli e carote Pane Frutta	Cannelloni ricotta e spinaci Finocchi in insalata Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Insalata Pane Frutta #####	Riso al parmigiano Sogliola al forno Fagiolini Pane Frutta
2° SETTIMANA	Pasta con zucchine Caprese Fagiolini Pane Frutta	Risotto con radicchio Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	Pasta agli aromi Fesa di tacchino al latte Lattuga Pane integrale Frutta	Crepes ai piselli Pomodori Pane frutta	Pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta
3° SETTIMANA	Pasta all'amatriciana Frittata di zucchine Pane Frutta	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Lattuga Pane Frutta	Pasta con fagioli Prosciutto cotto Insalata Pane integrale Frutta	Fusilli alle verdure Petto di tacchino al limone Zucchine a julienne Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta
4° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Involtini di tacchino Pomodori Pane int. Frutta	Riso all'inglese Crocchette di pesce Insalata mista Pane Frutta	Pasta al pomodoro e basilico Crocchette all'uovo Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta e piselli Zucchine ripiene Pane integrale Frutta	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta

##### Insalata di cereali, insalata mista, pane e frutta

I° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<p><b>Riso</b> g 30, <b>patate</b> g 50, <b>olio</b> g 4, <b>grana</b> g 6. <b>Pollo</b> g 60, <b>latte p. s.</b> g 20, <b>olio</b> g 5. <b>Zucchine</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>pelati</b> g 50, <b>olio</b> g 4, <b>grana</b> g 5 <b>Manzo</b> g 70, <b>olio</b> g 3, <b>limone</b> qb. g 5. <b>Piselli (*)</b> g 40, <b>carote</b> g 80, <b>olio</b> g 5. <b>Pane int.</b> g 60. <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>spinaci</b> g 50, <b>ricotta</b> g 50, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 5, <b>burro</b> g 3, <b>farina</b> g 10, <b>latte p. s.</b> g 50. <b>Finocchi</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Patate</b> g 100, <b>farina</b> g 30, <b>pelati</b> g 40, <b>olio</b> g 3. ★ <b>Uova n° 1</b>, <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>verdura</b> qb. <b>Insalata</b> g 70, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 150. #####</p>	<p><b>Riso</b> g 60, <b>olio</b> g 4, <b>burro</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>brodo veg.</b> qb. <b>Pesce</b> g 100, <b>olio</b> g 5, <b>carote</b>, <b>sedano</b> g 40, <b>aromi</b> qb. <b>Fagiolini</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 40. <b>Frutta</b> g 150.</p>
2° SETTIMANA	<p><b>Pasta</b> g 50 <b>zucchine</b> g 50, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5 <b>Mozzarella</b> g 30, <b>pomodoro</b> qb, <b>origano</b> qb. <b>Fagiolini</b> g 100, <b>olio</b> g 5 <b>Pane</b> g 60 <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Riso</b> g 50, <b>radicchio</b> g 50, <b>cipolla</b> g 30, <b>olio</b> g 4, <b>grana</b> g 5, <b>brodo vegetale</b> q. b. <b>Nasello</b> g 120, <b>olio</b> g 5, <b>pelati</b> qb <b>Spinaci</b> g 100, <b>olio</b> g 10 <b>Pane</b> g 50 <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Pasta</b> g 60, <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>aromi</b> qb <b>Fesa</b> <b>tacchino</b> g 70 <b>latte p.s.</b> g 20 <b>Lattuga</b> g 70, <b>olio</b> g 5 <b>Pane int.</b> g 60 <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Latte p.s.</b> g 150, <b>uovo</b> g 25, <b>farina</b> g 25, <b>prosc.cotto</b> g 15, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 1, <b>piselli (*)</b> g 120. <b>Pomodoro</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Pasta</b> g 60, <b>pelati</b> g 30, <b>basilico</b> q. b., <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 3 <b>Petto di pollo</b> g 60, <b>olio</b> g 3 <b>Insalata</b> g 70, <b>olio</b> g 7 <b>Pane</b> g 50 <b>Frutta</b> g 150</p>
3° SETTIMANA	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 4, <b>prosc.</b> <b>cotto</b> g 5, <b>pelati</b> g 50, <b>cipolla</b> g 10. ★ <b>Uova n° 1</b>, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5, <b>zucchini</b> g 100. <b>Pane</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>olio</b> g 4, ★ <b>grana</b> g 5, <b>pelati</b> g 50. <b>Coscia pollo</b> g 70, <b>olio</b> g 5, <b>brodo veg.</b> qb. <b>Lattuga</b> g 70, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>olio</b> g 4, ★ <b>fagioli</b> g 20, <b>grana</b> g 3. <b>Prosc. cotto</b> g 60. <b>Insalata</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane int.</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Fusilli</b> g 50, <b>pelati</b> g 40, <b>olio</b> g 4, <b>grana</b> g 6, <b>verdura</b> <b>mista</b> g 40. <b>Tacchino</b> g 70, <b>olio</b> g 4, <b>farina</b> g 5, <b>limone</b> qb. <b>Zucchine</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 30. <b>Frutta</b> g 150</p>	<p>**<b>Patate</b> g 100, <b>farina</b> g 30, <b>pomodoro</b> qb, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5. <b>Pesce</b> g 100, <b>olio</b> g 5, <b>pangrattato</b> qb. <b>Lattuga</b> g 70, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 40. <b>Frutta</b> g 150.</p>
4° SETTIMANA	<p><b>Verdura mista</b> g 40, <b>patate</b> g 40, <b>piselli (*)</b> g 10, <b>cavolfiore</b> g 25, <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>pane crostini</b> g 15 <b>Tacchino</b> g 70, <b>prosciutto</b> <b>crudo</b> g 10, <b>olio</b> g 3. <b>Pomodorog</b> 100, <b>olio</b> g 4. <b>Pane int.</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p><b>Riso</b> g 50, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5 <b>Pesce</b> g 100, <b>olio</b> g 5, <b>prezzemolo e</b> <b>pangrattato</b> qb, <b>patate</b> g 20, <b>uovo</b> g 6. <b>Insalata mista</b> g 80, <b>olio</b> g 5 <b>Pane</b> g 50 <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Pasta</b> g 50, <b>pelati</b> g 50, <b>olio</b> g 4, ★ <b>grana</b> g 5 <b>Uovo n° 1</b>, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 3, <b>patata</b> g 40, <b>pangrattato</b> qb. <b>Finocchi</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 50. <b>Frutta</b> g 150.</p>	<p>★ <b>Pasta</b> g 50 <b>piselli (*)</b> g 30 <b>olio</b> g 6, <b>grana</b> g 5 <b>Zucchine</b> g 100, <b>uovo mezzo</b>, <b>erbette</b> g 30, <b>grana</b> g 5, <b>patate</b> g 50, <b>olio</b> g 6. <b>Pane int.</b> g 50 <b>Frutta</b> g 150</p>	<p><b>Farina tipo "0"</b> g 75, <b>olio</b> g 5, <b>mozzarella</b> g 40, <b>pelati</b> g 50, <b>origano</b> qb. <b>Fagiolini</b> g 100, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 20. <b>Frutta</b> g 150.</p>

##### Insalata di cereali, insalata mista, pane e frutta

★ **Riso** g 50, **verdura mista** g 50, **piselli (\*)** g 50, **patate** g 50, **olio** g 5, **grana** g 5, **mozzarella** g 50.  
**Lattuga** g 70, **olio** g 3. **Pane** g 40. **Frutta** g 150.

★ E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Nota bene: il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti

(\*) sia freschi che surgelati \*\* gnocchi confezionati gr 140



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO – SIAN di CASTROVILLARI  
ASP di COSENZA

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

TABELLA INVERNALE PER LE SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE

	LUNEDI'	MERCOLEDI'
1° SETTIMANA	Gnocchi al pomodoro Frittata con carciofi Insalata mista Pane Frutta	Cannelloni con ricotta e spinaci Finocchi lessi Pane Frutta
2° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Fagiolini Pane Frutta	Risotto con radicchio Pesce in umido Cavolfiori lessi Pane Frutta
3° SETTIMANA	Pasta con fagioli Prosciutto cotto Insalata Pane Frutta	Fusilli al sugo di verdure Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta
4° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Arrosto di vitello al latte Patate lesse in insalata Pane Frutta	Pizza margherita Insalata mista Pane Frutta

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione



Scuola elementare e media invernale

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MERCOLEDI'
	<p><b>**Patate g 160, farina g 50, pelati g 60, olio g 5.</b>  <b>Uova n° 1.5, olio g 3, grana g 4, carciofi qb.</b>  <b>Insalata mista g 100, olio g 5.</b>  <b>Pane g 60.</b>  <b>Frutta g 200.</b></p>	<p><b>Pasta g 90, spinaci g 50 ricotta g 80</b>  <b>grana g 5, olio g 5, burro g 5, farina g 10</b>  <b>latte p.s. g 100</b>  <b>Finocchi g 100, olio g 5</b>  <b>Pane g 60</b>  <b>Frutta g 200</b></p>
2° SETTIMANA	<p><b>Pasta g 80, pelati g 50, olio g 5, grana g 5</b>  <b>Manzo gr 100, olio gr 5, limone q.b.</b>  <b>Fagiolini g 150, olio g 5</b>  <b>Pane g 60</b>  <b>Frutta g 200</b></p>	<p><b>Riso g 80, radicchio g 70, cipolla g 4, olio g 3,</b>  <b>grana g 5, brodo veg q.b.</b>  <b>Nasello g 150, olio g 5,</b>  <b>pelati q.b.</b>  <b>Cavolfiori g 150,</b>  <b>olio g 5</b>  <b>Pane g 60</b>  <b>Frutta g 200</b></p>
3° SETTIMANA	<p><b>Pasta g 90, olio g 5, fagioli (*) g 40, grana g 5.</b>  <b>Prosciutto cotto g 70</b>  <b>Insalata g 100, olio g 6.</b>  <b>Pane g 60.</b>  <b>Frutta g 200</b></p>	<p><b>Pasta g 80, olio g 6,</b>  <b>grana g 5, pelati g 50, verdure qb.</b>  <b>Pesce g 150,</b>  <b>olio g 7, patate g 50,</b>  <b>uovo g 6, pangrattato qb.</b>  <b>Finocchi g 150</b>  <b>olio g 10</b>  <b>Pane g 60</b>  <b>Frutta g 200</b></p>
4° SETTIMANA	<p><b>Verdura mista g 100,</b>  <b>patate g 100,</b>  <b>piselli (*) g 20, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5,</b>  <b>pane crostini g 20</b>  <b>Vitello g 100</b>  <b>olio g 5</b>  <b>latte q.b.</b>  <b>Patate g 150, olio g 5,</b>  <b>prezzemolo qb</b>  <b>Pane g 60</b>  <b>Frutta g 200</b></p>	<p><b>Farina tipo "0" g 130,</b>  <b>olio g 6, mozzarella g 80,</b>  <b>pelati g 100,</b>  <b>origano qb.</b>  <b>Insalata mista g 100,</b>  <b>olio g 6</b>  <b>Pane g 30.</b>  <b>Frutta g 200</b></p>



È possibile presentare gli ingredienti separatamente

\* sia freschi che surgelati

\*\* gnocchi confezionati gr 230

Nota bene : il peso è riferito all'alimento crudo e al netto degli scarti



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO – SIAN di CASTROVILLARI  
ASP di COSENZA  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

TABELLA ESTIVA PER LE SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE

1° SETTIMANA	MARTEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Risotto al parmigiano Sogliola al forno Zucchine a julienne Pane Frutta	Pasta all'amatriciana Frittata di zucchine Lattuga Pane Frutta
2° SETTIMANA	Crepes ai piselli Pomodori in insalata Pane Frutta	Pasta con zucchine Caprese Fagiolini Pane int. Frutta
3° SETTIMANA	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta	Pasta al pesto Coscia di pollo al forno Pomodori in insalata Pane Frutta
4° SETTIMANA	Pasta con melanzane Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta	Riso con piselli Carne alla pizzaiola Insalata Pane Frutta

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione



Scuola elementare e media estivo

1° SETTIMANA	MARTEDI'	VENERDI'
	<p><b>Riso</b> g 100, <b>grana</b> g 5, <b>burro</b> g 5, <b>brodo veg.</b> qb.  <b>Sogliola</b> g 140, <b>olio</b> g 7, <b>aromi</b> qb.  <b>Zucchine</b> g 150, <b>olio</b> g 8.  <b>Pane</b> g 60.  <b>Frutta</b> g 200</p>	<p><b>Pasta</b> g 85, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 7, <b>prosciutto cotto</b> g 15, <b>pelati</b> g 70, <b>cipolla</b> g 20  <b>Uova n° 1,5</b>olio g 7,  <b>grana</b> g 5,<b>zucchine</b> g 150  <b>Lattuga</b> g 100  <b>Pane</b> g 60  <b>Frutta</b> g 200</p>
2° SETTIMANA	<p><b>Latte p.s.</b> g 220, <b>uovo</b> g 35, <b>farina</b> g 35, <b>prosciutto cotto</b> g 30, <b>piselli (*)</b> g 250 <b>olio</b> g 3 <b>grana</b> g 5  <b>Pomodori</b> g 150, <b>olio</b> g 5  <b>Pane</b> g 60  <b>Frutta</b> g 200</p>	<p><b>Pasta</b> g 80, <b>zucchine</b> g 70 <b>olio</b> g 10, <b>grana</b> g 5  <b>Mozzarella</b> g 50,  <b>pomodori</b> g 50, <b>olio</b> g 3  <b>Insalata mista</b> g 100,  <b>olio</b> g 5  <b>Pane</b> g 60  <b>Frutta</b> g 200</p>
3° SETTIMANA	<p><b>Farina tipo "0"</b> g 130, <b>olio</b> g 6, <b>mozzarella</b> g 80, <b>pelati</b> g 100, <b>origano</b> qb.  <b>Insalata mista</b> g 100,  <b>olio</b> g 6  <b>Pane</b> g 30.  <b>Frutta</b> g 200</p>	<p><b>pasta</b> g 90, <b>pesto</b> g 25, <b>grana</b> g 5,  <b>coscia di pollo</b> g 200(con osso)  <b>olio</b> g5,  <b>aromi</b> q.b.  <b>Pomodori</b> g 150,  <b>olio</b> g 5  <b>Pane</b> g 60  <b>Frutta</b> g 200</p>
4° SETTIMANA	<p><b>Pasta</b> g 100  <b>pelati</b> g 50,<b>olio</b> g 5,  <b>grana</b> g 5,  <b>melanzane</b> g 80  <b>Sogliola</b> g 140,  <b>pane grattugiato</b> g 5,  <b>olio</b> g 5  <b>lattuga</b> g 100,  <b>olio</b> g 10  <b>Pane</b> g 60  <b>Frutta</b> g 200</p>	<p><b>Riso</b> 75, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 4, <b>piselli (*)</b> g 50, <b>cipolla</b>, <b>brodo veg.</b> qb,  <b>Manzo</b> g 90, <b>olio</b> g 5,  <b>pelati</b> g 50, <b>origano</b> q.b.  <b>Insalata</b> g 100, <b>olio</b> g 5.,  <b>Pane</b> g 60.  <b>Frutta</b> g 200</p>

È possibile presentare gli ingredienti separatamente

Nota bene : il peso è riferito all'alimento crudo e al netto degli scarti

\* sia freschi che surgelati

\*\* gnocchi confezionati g 230