COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo

- SCUOLA dell'INFANZIA-
Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese
(riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 5 gr.)
Oppure **Riso al pomodoro** (riso parboiled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)
Petto di pollo al latte oppure olio e limone (petto di pollo 100 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)
Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Bietoline stufate** (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150

Martedì

Orzo con crema di fagioli (orzo 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure **Pasta al pesto** (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)
Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli (un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure **Insalata di pomodori** (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50
Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Zucchine trifolate** (zucchine gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Giovedì

Pasta con crema di zucca (pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)
Oppure **Orzo con crema di piselli** (orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)
Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola (vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure **Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40**
Finocchi saltati in padella (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Pomodori all'insalata** (pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di spinaci freschi (spinaci 50 gr.., olio extra vergine di oliva 5 gr.
Oppure **Carciofi stufati** (carciofi gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo

Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchine (pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Riso olio e parmigiano (riso 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)
Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)
Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80 gr)
Insalata di bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)
Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine oppure spinaci 40gr/ ricotta 40gr)
Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)
Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca (pasta/orzo 50 gr.,zucca 100 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50
Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Mais 50gr.
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50 gr., cavolfiori 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.,)
Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.,)
Polpette al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)
Melanzane stufate (melanzane gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie (orzo 50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Oppure Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b..)
Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno (merluzzo/ platessa 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)
Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Riso *oppure* orzo con crema di piselli (riso/orzo 40 gr., piselli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido
(vitello magro 120 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Insalata di bietoline Oppure di lattuga
(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr **)**
Oppure Pasta con crema di broccoli *oppure* crema di carciofi (pasta 50 gr., broccoli/carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr,)
Frittata di uova e spinaci o ricotta
(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)
Insalata di carote crude o cotte (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Mercoledì

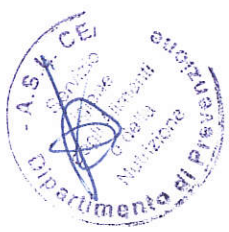
Passato di verdure con crostini di pane (verdure miste ,***escluse le patate***, 120 gr., crostini di pane 15gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)
Oppure Pasta con crema di zucchine
(pasta 40gr., zucchine 100gr., gamberetti 30gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo g. r100,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)
Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pure di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Insalata di patate (patate gr. 150, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno
(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Orzo con crema di lenticchie
(orzo/farro 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Polpette al pomodoro (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Carciofi stufati (carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr.
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)
Oppure Riso con crema di spinaci
(riso/ integrale 50gr., spinaci 70gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)
Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno
(platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 150 gr.



COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo

Quarta settimana

Lunedì

Pasta con salsa bolognese
(pasta 50 gr.,salsa bolognese 50 gr.,parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta olio e parmigiano (pasta 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50
Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata
(zucca 100gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Riso al pomodoro
(riso 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)
Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)
Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Mercoledì

Pasta al pomodoro
(pasta gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Pasta olio e parmigiano(pasta gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)
Tonno al naturale *oppure* all'olio di oliva (*sgocciolato)* gr. 80
Insalata di lattuga Oppure di **Bietoline**
(lattuga/bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno
(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.
Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 100 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Venerdì

Pasta *oppure* orzo con crema di carciofi
(pasta/orzo 50 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro (cuori di merluzzo/platessa gr. 100, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 80)
Insalata di carote (crude o cotte) (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo

Quinta settimana

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro (pasta o riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr)
Oppure **Risotto alla milanese** (riso 50 gr.,brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5 , zafferano, parmigiano Reggiano 7 gr.)
Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,latte q.b.,arancia/limone q.b.)
Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Insalata di pomodori** (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 50gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano reggiano 7 gr.)
Oppure **Pasta al pesto** (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)
Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)
Oppure **Platessa al pomodoro** *Oppure* **olio e limone** *Oppure* **impanata al forno** (platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr/ pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr./limone)
Piselli in umido (piselli finissimi gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)
Oppure **Zucchine e finocchi gratinati**
(zucchine/finocchi 100gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr,ceci secchi 30 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Gateau di patate** (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.,latte q. b..)
Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone
(manzo 100 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)
Bietoline stufate (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Insalata mista di bietoline e carote**
(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure **Pasta al pomodoro e tonno** (pasta 50gr., tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr,)
Frittata di uova con ricotta oppure broccoli
(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Insalata di lattuga (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr..)
Oppure **Mais e carote lesse** (mais gr. 40, carote gr. 40, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie
(riso integrale 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure **Pizza al pomodoro** 120 gr
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)
Bastoncini di merluzzo impanati al forno (merluzzo 80 gr..) Oppure **Merluzzo al pomodoro** (merluzzo 100 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Spinaci olio e parmigiano(spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)
Oppure **Insalata di spinaci freschi** (spinaci freschi gr.50,olio extra vergine di oliva gr.5,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione** 150 gr.

COLAZIONE A SACCO SCUOLA dell'INFANZIA-

Panino con prosciutto cotto magro senza polifosfati
(panino formato rosetta/integrale 50 gr., prosciutto cotto gr. 40 gr.)
Panino con formaggio fresco
(panino al latte/integrale 50 gr.,.,formaggio fresco gr. 60 gr.)
Yogurt alla frutta 125 gr. **Succo di frutta** 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure
Pizza al pomodoro gr. 120
Panino con bresaola
(panino al latte/integrale 50 gr., bresaola 40 gr.)
Yogurt alla frutta 125 gr. **Succo di frutta** 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COMUNE DI FORMICOLA PROT. N° 0003639 DEL 29-09-2021 - IN arrivo