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

SCUOLA PRIMARIA
Prima settimana

Lunedì
Risotto alla milanese
(riso 60/ 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)
Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)
Petto di pollo al latte oppure olio e limone
(petto di pollo 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)
Insalata di lattuga (lattuga gr.60/ 70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150**

Martedì
Orzo con crema di fagioli
(orzo 50/70 gr. , fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Pasta al pesto (pasta 60/ 70 gr., sugo di pesto gr.30)
Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli
(un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150**

Mercoledì
Pasta al pomodoro
(pasta 50/ 60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/ 10 gr.)
Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50 /60
Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150**

Giovedì
Pasta oppure riso con crema di zucca
(pasta /riso 60/ 80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 /10 gr.)
Oppure Orzo con crema di piselli
(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)
Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola
(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60
Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Pomodori all'insalata (pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150**

Venerdì
Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno
(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Carciofi stufati (carciofi gr. 120/140 , olio extra vergine di oliva 5gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 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 50/ 60 gr., zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)
Oppure Riso olio e parmigiano (riso 60/ 70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)
Arista di maiale al forno (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)
Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80/100 gr)
Insalata di bietoline (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo/farro 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro
(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)
Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)
Carote alla julienne (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Oppure Broccoli lessi (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30)
Oppure Pasta *oppure* orzo con crema di zucca
(pasta 50/60 gr.,zucca 100/120 gr,olio extra vergine di oliva 7 gr.)
Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60
Insalata di pomodori (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Mais 50 gr./70gr.
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro
(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)
Polpette al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)
Melanzane stufate (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie
(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Oppure Gateau di patate (patate 200/250 gr., uovo 20/30 gr.,prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b.. olio extra vergine d'oliva 5 gr. ***oppure*** burro gr. 5)
Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno
(merluzzo/ platessa 120/140 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)
Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 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 150gr.**

A.S.L. CE Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dipartimento di Prevenzione

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 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)
Oppure Riso *oppure* orzo con crema di piselli
(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido
(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Insalata di bietoline Oppure di lattuga
(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Martedì

Pasta al pomodoro
(pasta 50/70 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 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 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 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di pomodori *(*pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi ***escluse le patate*** 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure
Pasta con crema di zucchine (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)
Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)
Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Purea di patate (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)
Oppure Insalata di patate (patate gr. 150/200 , 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 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)
Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)
Polpette al pomodoro (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Carciofi stufati (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)
Oppure Riso con crema di spinaci
(riso integrale 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)
Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno
(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)
Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 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 50/70 gr.,salsa bolognese 50 gr.,parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta olio e parmigiano
(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)
Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60
Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 120/140 , olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata
(zucca 120/140gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)
Oppure Riso al pomodoro
(riso 60/70 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.120/140 , olio extra vergine di oliva gr. 5/7)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 120/140 , olio extra vergine di oliva gr. 5/7)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. **Frutta fresca di stagione 150gr**

Mercoledì

Pasta al pomodoro
(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50/70 , olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)
Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 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/ 100 gr
Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno
(salsiccia 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.
Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr

Venerdì

Pasta *oppure* orzo con crema di carciofi
(pasta 50/70 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta e patate
(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)
Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro
(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140 , pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)
Insalata di carote (crude o cotte) (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 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 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)
Oppure Risotto alla milanese
(riso 60/70 gr.,brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5 , zafferano, parmigiano 7 gr.)
Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 80/90 gr., pane10/ 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano r 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,latte q.b.,arancia/limone q.b.)
Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50/60 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)
Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Platessa al pomodoro *Oppure* **olio e limone** *Oppure* **impanata al forno**
(platessa 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr/, pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Piselli in umido (piselli finissimi gr. 80/90 , olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)
Oppure Zucchine e finocchi gratinati
(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 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 200/250 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr.,latte q. b.., burro gr.5)
Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone
(manzo 120/140 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)
Bietoline stufate (bietoline 120/140 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, limone q.b.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)
Oppure Pasta al pomodoro e tonno
(pasta 50/60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)
Frittata di uova con ricotta oppure broccoli
(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)
Mais e carote lesse (mais gr. 40/50 , carote gr. 40,/50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. **Frutta fresca di stagione 150 gr**

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie
(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.
(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)
Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro
(merluzzo 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Spinaci olio e parmigiano (spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)
Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50/60 ,olio extra vergine di oliva gr.5,)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. **oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

COLAZIONE A SACCO SCUOLA PRIMARIA

Panino con prosciutto crudo magro
(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., prosciutto crudo gr. 50 /60 gr.)
Panino con formaggio fresco
(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., formaggio fresco gr. 60/70 gr.)
Yogurt alla frutta 125 gr. **Succo di frutta** 200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza pomodoro e fior di latte gr. 120/140
Panino con bresaola
(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., bresaola 50/60 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