



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 1

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal		Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	
Spuntino				Spuntino				Spuntino				Spuntino				Spuntino			
latte parz. scremato fresco	150	69		latte parz. scremato fresco	150	69		latte parz. scremato fresco	150	69		latte parz. scremato fresco	150	69		latte parz. scremato fresco	150	69	
Totale kcal spuntino		69		Totale kcal spuntino		69		Totale kcal spuntino		69		Totale kcal spuntino		69		Totale kcal spuntino		69	
Pranzo				Pranzo				Pranzo				Pranzo				Pranzo			
Pastina all'uovo in brodo vegetale				Risotto alla parmigiana				Pasta alle verdure				Pasta al ragù di bovino				Pasta al pomodoro rustico			
pastina all'uovo	30	110		riso	60	202		pastina di semola	60	212		pastina di semola	60	212		pastina di semola	60	212	
brodo vegetale (car/cip)	q.b.			odori (cipolla)	1	0		odori (car/cip)	4	1		odori (car/cip)	4	1		odori (car/cip/prezz)	4	1	
passata di pomodoro	3	3		burro	3	23		verdure miste	15	10		carne di bovino	25	43		basilico	2	1	
olio extravergine d'oliva	4	36		olio extravergine d'oliva	5	45		passata di pomodoro	25	24		passata di pomodoro	35	34		passata di pomodoro	40	38	
parmigiano reggiano	6	23		parmigiano reggiano	6	23		olio extravergine d'oliva	5	45		olio extravergine d'oliva	5	45		olio extravergine d'oliva	5	45	
Stracchino				Medaglione di maiale				Bocconcini di pollo al rosmarino				Polpettine vegetali				Cotol. di platessa al forno / Merluzzo olio e limone			
stracchino	60	180		carne di maiale	65	95		carne di pollo	80	106		patate	45	38		filetto di platessa	80	66	
Piselli all'olio				Pane e frutta fresca				Insalata verde				Insalata e finocchi filanger				Patate lesstate			
piselli	80	58		frutta fresca	150	61		insalata verde	40	8		insalata verde	15	3		patate	100	85	
olio extravergine d'oliva	7	63		pane (media)	50	138		olio extravergine d'oliva	7	63		finocchi	40	4		olio extravergine d'oliva	7	63	
Totale kcal pranzo		672		Totale kcal pranzo		700		Totale kcal pranzo		700		olio extravergine d'oliva	7	63		olio extravergine d'oliva	7	63	
Merenda				Merenda				Merenda				Merenda				Merenda			
frutta fresca				Pane e frutta fresca				Galette di mais e parmigiano				Pane e frutta fresca				Pizza al pomodoro			
frutta fresca	130	53		frutta fresca	150	61		galette di mais	13	50		frutta fresca	150	61		pizza al pomodoro	40	97	
Totale kcal merenda		53		pane (media)	50	138		parmigiano reggiano	20	77		pane (media)	50	138		Totale kcal merenda		97	
Totale kcal merenda		53		Totale kcal pranzo		718		Totale kcal merenda		127		Totale kcal pranzo		702		Totale kcal merenda		97	
TOTALE KCAL GIORNATA				TOTALE KCAL GIORNATA				TOTALE KCAL GIORNATA				TOTALE KCAL GIORNATA				TOTALE KCAL GIORNATA			
794				870				897				824				945			



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ
 SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 2

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo			Pasta olio e parmigiano			Pasta al pomodoro			Pasta alla crema di broccoli			Pass. di verdure e legumi con quinoa		
pasta di semola	60	212	pasta di semola	60	212	pasta di semola	60	212	pasta di semola	60	212	biet/zucch/car/cip/cav	60	40
odori (aglio/prezz/cip)	2	1	olio extravergine d'oliva	5	45	odori (car/cip)	4	1	odori (aglio)	0,05	0	patate	20	17
seppie	12	9	parmigiano reggiano	6	23	passata di pomodoro	40	38	broccoli	20	6	passata di pomodoro	10	10
merluzzo	12	9	Hamburger di carni bianche			olio extravergine d'oliva	5	45	olio extravergine d'oliva	5	45	legumi secchi misti	10	30
passata di pomodoro	25	24	carne di pollo	70	92	parmigiano reggiano	6	23	parmigiano reggiano	6	23	quinoa	15	52
olio extravergine d'oliva	5	45	ricotta di vacca	5	7	Crocchette di platessa e merluzzo			Pollo al forno			olio extravergine d'oliva	5	45
Tortino di patate			olio extravergine d'oliva	1	9	filetto di platessa	32	27	coscia di pollo	180	225	parmigiano reggiano	6	23
patate	50	43	uova pastorizzate	4	5	filetto di merluzzo	32	24	sale profumato	q.b.		quinoa	15	52
uova pastorizzate	5	6	parmigiano reggiano	4	15	odori (prezzemolo)	1	0	(altern: petto/bocc)			olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	5	19	pane grattugiato	5	18	patate	20	17	Insalata verde			parmigiano reggiano	6	23
pane grattugiato	3	11	Purè di patate			capperi	1	0	insalata verde	40	8	Mozzarella		
Insalata e radicchio			patate	100	85	uova pastorizzate	4	5	olio extravergine d'oliva	7	63	mozzarella	50	127
insalata verde	30	6	latte parz. scremato	20	9	pane grattugiato	10	35	Pane e frutta fresca			Carote al vapore		
radicchio	10	1	burro	3	23	olio extravergine d'oliva	1	9	frutta fresca	150	61	carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63	parmigiano reggiano	3	12	Fagiolini profumati			pane (media)	50	138	olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca			Pane e frutta fresca			fagiolini	100	18	Totale kcal pranzo		781	Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61	frutta fresca	150	61	origano	0,5	1	Merenda			frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138	pane (media)	50	138	olio extravergine d'oliva	7	63	Pane e marmellata			pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		647	Totale kcal pranzo		755	Pane e frutta fresca			pane (media)	25	69	Totale kcal pranzo		
Merenda			Merenda			frutta fresca	150	61	marmellata	25	56	Totale kcal merenda		
Ciambella bicolore			Succo di frutta e crackers			pane (media)	50	138	Totale kcal merenda			Totale kcal merenda		
ciambella bicolore	40	167	succo di frutta	120	67	Totale kcal pranzo		718	Frutta fresca			frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		167	crackers	25	107	Merenda			Frutta fresca			Totale kcal merenda		53
			Totale kcal merenda			174	Frutta fresca			Totale kcal merenda				
						frutta fresca	130	53						
						Totale kcal merenda		53						
TOTALE KCAL GIORNATA	883		TOTALE KCAL GIORNATA	998		TOTALE KCAL GIORNATA	840		TOTALE KCAL GIORNATA	975		TOTALE KCAL GIORNATA	763	



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 3

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo		
Pasta olio e parmigiano			Risotto agli spinaci			Gnocchi al pomodoro			Pizza margherita / Pasta alla pizzaiola			Crema di legumi con orzo		
pasta di semola	60	212	riso	60	202	gnocchi di patate	140	254	pizza al pomodoro	65	158	legumi secchi misti	25	75
olio extravergine d'oliva	5	45	odori (aglio/prezzemolo)	2	1	odori (car/cip)	4	1	mozzarella	15	38	odori (aglio/prezzemolo)	2	1
parmigiano reggiano	6	23	latte parz. scremato	30	14	basilico	2	1	(altern: pasta alla pizzaiola)			patate	30	26
Merluzzo gratinato			farina di grano	3	10	passata di pomodoro	50	48	Prosciutto crudo/cotto			passata di pomodoro	5	5
filetto di merluzzo	80	60	burro	3	23	olio extravergine d'oliva	5	45	prosciutto crudo/cotto	40	69	orzo perlato	25	80
odori (aglio/prezzemolo)	2	1	spinaci	15	5	parmigiano reggiano	6	23	Verdura fresca mista			olio extravergine d'oliva	5	45
pane grattugiato	8	28	olio extravergine d'oliva	5	45	Frittata alla parmigiana			insalata verde	30	6	Crocchette di patate al forno		
olio extravergine d'oliva	1,5	13	parmigiano reggiano	6	23	uova pastorizzate	50	64	radicchio	10	1	patate	50	43
Cavolo cappuccio			Hamburger di bovino con panino al sesamo			odori (porri)	1		olio extravergine d'oliva	7	63	parmigiano reggiano	5	19
cavolo cappuccio	35	7	carne di bovino	60	103	ricotta di vacca	6	9	Pane e frutta fresca			uova pastorizzate	5	6
olio extravergine d'oliva	7	63	patate	20	17	olio extravergine d'oliva	1	9	frutta fresca	150	61	pane grattugiato	3	11
Pane e frutta fresca			sale profumato	q.b.		parmigiano reggiano	6	23	pane (media)	50	138	Carote filanger		
frutta fresca	150	61	panino al sesamo	50	150	Zucchine al vapore			Totale kcal pranzo		534	carote	100	35
pane (media)	50	138	Insalata verde			zucchine	100	11	Merenda			olio extravergine d'oliva	7	63
Totale kcal pranzo		651	insalata verde	40	8	olio extravergine d'oliva	7	63	Ciambella			Pane e frutta fresca		
Merenda			olio extravergine d'oliva	7	63	Pane e frutta fresca			ciambella	40	153	frutta fresca	150	61
Stregchette			Frutta fresca			frutta fresca	150	61	Totale kcal merenda		153	pane (media)	50	138
stregchette	25	107	frutta fresca	150	61	pane (media)	50	138	Totale kcal pranzo		607	Merenda		
Totale kcal merenda		107	Totale kcal pranzo		724	Totale kcal pranzo		750	Frutta fresca			Frutta fresca		
Merenda			Merenda			Merenda			Merenda			Merenda		
Frutta fresca			Frutta fresca			Yogurt alla frutta			Frutta fresca			Frutta fresca		
frutta fresca	130	53	frutta fresca	130	53	yogurt alla frutta	125	83	frutta fresca	130	53	Totale kcal merenda		53
Totale kcal merenda		53	Totale kcal merenda		53	Totale kcal merenda		83	Totale kcal merenda		53	TOTALE KCAL GIORNATA		
TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA		
827			846			902			756			729		



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 4

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì					
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal			
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino					
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69			
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69			
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo					
Pasta pomodoro			Pasta al ragu' di bovino			Pasta integrale al pomodoro			Risotto al radicchio rosso			Pasta all'uovo in brodo vegetale					
pasta di semola	60	212	pasta di semola	60	212	pasta di semola integrale	60	209	riso	60	202	pastina all'uovo	30	110			
odori (car/cip)	4	1	odori (car/cip)	4	1	odori (car/cip)	4	1	odori (aglio)	0,05	0	brodo vegetale (car/cip)	q.b.				
piselli	10	7	carne di bovino	25	43	basilico	2	1	latte parz. scremato	30	14	passata di pomodoro	3	3			
passata di pomodoro	40	38	passata di pomodoro	35	34	passata di pomodoro	40	38	farina di grano	3	10	olio extravergine d'oliva	4	36			
olio extravergine d'oliva	5	45	olio extravergine d'oliva	5	45	olio extravergine d'oliva	5	45	burro	3	23	parmigiano reggiano	6	23			
parmigiano reggiano	6	23	parmigiano reggiano	6	23	parmigiano reggiano	6	23	radicchio rosso	15	2	Filetto di merluzzo al forno / Coto. di platessa al forno					
Squacquerone			Tortino alle verdure			Polpettone di pollo			olio extravergine d'oliva			5	45	filetto di merluzzo	80	60	
squacquerone	60	180	uova pastorizzate	50	64	carne di pollo	60	79	parmigiano reggiano	6	23	parmigiano reggiano	6	23	odori (aglio/prezzemolo)	2	1
Insalata verde			verdure miste			parmigiano reggiano			Scaloppina di maiale agli odori / Arrosto di maiale agli odori			pane grattugiato			8	28	
insalata verde	40	8	ricotta di vacca	6	9	ricotta di vacca	5	7	carne di maiale	80	117	olio extravergine d'oliva	1,5	13	(altern: coto. di platessa)		
olio extravergine d'oliva	7	63	patate	4	3	olio extravergine d'oliva	1	9	limone	2	0	Finocchi e radicchio					
Pane e frutta fresca			olio extravergine d'oliva			uova pastorizzate			sale profumato			finocchi			40	4	
frutta fresca	150	61	parmigiano reggiano	4	15	pane grattugiato	5	18	farina di grano	1	3	radicchio	15	2	Pane e frutta fresca		
pane (media)	50	138	Verdura fresca mista			brodo vegetale (car/cip)			olio extravergine d'oliva			olio extravergine d'oliva			7	63	
Totale kcal pranzo		776	insalata verde	30	6	Patate lesate			Carote filanger			frutta fresca			150	61	
Merenda			radicchio	10	1	patate	100	85	carote	100	35	pane (media)			50	138	
Latte e biscotti			olio extravergine d'oliva	7	63	olio extravergine d'oliva	7	63	olio extravergine d'oliva	7	63	Totale kcal pranzo		542			
latte parz. scremato UHT	120	55	Pane e frutta fresca			Pane e frutta fresca			Pane e frutta fresca			Merenda					
biscotti (media)	30	132	frutta fresca	150	61	frutta fresca	150	61	frutta fresca	150	61	Frutta fresca					
Totale kcal merenda		187	pane (media)	50	138	pane (media)	50	138	pane (media)	50	138	frutta fresca			130	53	
			Totale kcal pranzo		732	Totale kcal pranzo		798	Totale kcal pranzo		745	Totale kcal merenda			53		
			Merenda			Merenda			Merenda								
			Galette di riso e miele			Frutta fresca			Pizza al pomodoro								
			galette di riso	13	49	frutta fresca	130	53	pizza al pomodoro	40	97						
			miele	15	46	Totale kcal merenda		53	Totale kcal merenda		97						
			Totale kcal merenda		95												
TOTALE KCAL GIORNATA		1032	TOTALE KCAL GIORNATA		896	TOTALE KCAL GIORNATA		920	TOTALE KCAL GIORNATA		911	TOTALE KCAL GIORNATA		664			

