Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 1

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pastina all'uovo in brodo vegetale		
pastina all'uovo	40	146
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
passata di pomodoro	5	5
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	7	27
Stracchino		
stracchino	70	210
Piselli all'olio		
piselli	100	72
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		785
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		915

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Risotto alla parmigiana		
riso	75	253
odori (cipolla)	1,2	0
burro	4	30
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Medaglione di maiale		
carne di maiale	70	102
patate	10	9
ricotta di vacca	4	6
parmigiano reggiano	5	19
uova pastorizzate	5	6
olio extravergine d'oliva	2	18
pane grattugiato	2	7
Zucchine profumate		
zucchine	150	17
origano	0,7	2
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		849
Merenda		
Yogurt alla frutta		
yogurt alla frutta	125	83
Totale kcal merenda		83
TOTALE KCAL GIORNATA		1001

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta alle verdure		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
verdure miste	20	13
passata di pomodoro	30	29
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Bocconcini di pollo al rosmarino		
carne di pollo	90	119
sale profumato	q.b.	
olio extravergine d'oliva	1,2	11
Insalata verde		
insalata verde	50	10
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		827
Merenda		
Gallette di mais e parmigiano		
gallette di mais	13	50
parmigiano reggiano	20	77
Totale kcal merenda		127
TOTALE KCAL GIORNATA		1023

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù di bovino		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Polpettine vegetale		
patate	50	43
broccoli	7,5	2
carote	7,5	3
uova pastorizzate	4	5
parmigiano reggiano	3	12
pane grattugiato	4	14
olio extravergine d'oliva	1,2	11
Insalata e finocchi filanger		
insalata verde	20	4
finocchi	50	5
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		831
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		962

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pomodoro rustico		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip/prezz)	5	1
basilico	3	1
passata di pomodoro	50	48
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Cotol. di platessa al forno / Merluzzo olio e limone		
filetto di platessa	100	83
uova pastorizzate	8	10
pane grattugiato	5	18
farina di mais	5	18
olio extravergine d'oliva	1,2	11
limone	10	1
(altern: merluzzo olio e lim.)		
Patate lessate		
patate	140	119
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		955
Merenda		
Pizza al pomodoro		
pizza al pomodoro	50	122
Totale kcal merenda		122
TOTALE KCAL GIORNATA		1146

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 2

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo		
pasta di semola	75	265
odori (aglio/prezz/cip)	2,5	1
seppie	15	11
merluzzo	15	11
passata di pomodoro	30	29
olio extravergine d'oliva	8	72
Tortino di patate		
patate	55	47
uova pastorizzate	6	8
parmigiano reggiano	6	23
pane grattugiato	4	14
Insalata e radicchio		
insalata verde	35	7
radicchio	15	2
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		769
Merenda		
Ciambella bicolore		
ciambella bicolore	50	209
Totale kcal merenda		209
TOTALE KCAL GIORNATA		1047

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	75	265
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Hamburger di carni bianche		
carne di pollo	80	106
ricotta di vacca	6	9
olio extravergine d'oliva	1,2	11
uova pastorizzate	5	6
parmigiano reggiano	5	19
pane grattugiato	6	21
Purè di patate		
patate	140	119
latte parz. scremato	30	14
burro	3	23
parmigiano reggiano	4	15
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		907
Merenda		
Succo di frutta e crackers		
succo di frutta	130	73
crackers	25	107
Totale kcal merenda		180
TOTALE KCAL GIORNATA		1156

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
passata di pomodoro	50	48
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Crocchette di platessa e merluzzo		
filetto di platessa	37	31
filetto di merluzzo	37	28
odori (prezzemolo)	1,2	0
patate	25	21
capperi	1,2	0
uova pastorizzate	5	6
pane grattugiato	11	39
olio extravergine d'oliva	1,2	11
Fagiolini profumati		
fagiolini	150	27
origano	0,7	2
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		860
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		990

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta alla crema di broccoli		
pasta di semola	75	265
odori (aglio)	0,06	0
broccoli	25	7
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Pollo al forno		
coscia di pollo	180	225
sale profumato	q.b.	
(altern: petto/bocc)		
Insalata verde		
insalata verde	50	10
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		885
Merenda		
Pane e marmellata		
pane (media)	25	69
marmellata	25	56
Totale kcal merenda		125
TOTALE KCAL GIORNATA		1080

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pass. di verdure e legumi con quinoa		
biet/zucch/car/cip/cav	75	50
patate	25	21
passata di pomodoro	15	14
legumi secchi misti	12	36
quinoa	20	70
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Mozzarella		
mozzarella	70	177
Carote al vapore		
carote	150	53
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		801
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		931

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 3

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	75	265
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Merluzzo gratinato		
filetto di merluzzo	100	75
odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
pane grattugiato	10	35
olio extravergine d'oliva	2	18
Cavolo cappuccio		
cavolo cappuccio	40	8
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		781
Merenda		
Streghette		
streghette	25	107
Totale kcal merenda		107
TOTALE KCAL GIORNATA		957

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Risotto agli spinaci		
riso	75	253
odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
latte parz. scremato	35	16
farina di grano	3,5	12
burro	3,5	27
spinaci	20	6
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Hamburger di bovino con panino al sesamo		
carne di bovino	70	120
patate	20	17
sale profumato	q.b.	
panino al sesamo	50	150
Insalata verde		
insalata verde	50	10
olio extravergine d'oliva	9	81
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal pranzo		852
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		982

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Gnocchi al pomodoro		
gnocchi di patate	160	290
odori (car/cip)	5	1
basilico	3	1
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Sformato di verdure		
uova pastorizzate	60	77
odori (porri)	1	
ricotta di vacca	7	10
olio extravergine d'oliva	1,2	11
parmigiano reggiano	8	31
Zucchine al vapore		
zucchine	150	17
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		875
Merenda		
Yogurt alla frutta		
yogurt alla frutta	125	83
Totale kcal merenda		83
TOTALE KCAL GIORNATA		1027

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pizza margherita / Pasta alla pizzaiola		
pizza al pomodoro	80	194
mozzarella	20	51
(altern: pasta alla pizzaiola)		
Prosciutto crudo/cotto		
prosciutto crudo/cotto	50	87
Verdura fresca mista		
insalata verde	35	7
radicchio	15	2
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		620
Merenda		
Ciambella		
ciambella	50	192
Totale kcal merenda		192
TOTALE KCAL GIORNATA		881

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Crema di legumi con orzo		
legumi secchi misti	30	91
odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
patate	35	30
passata di pomodoro	6	6
orzo perlato	30	97
olio extravergine d'oliva	8	72
Crocchette di patate al forno		
patate	55	47
parmigiano reggiano	6	23
uova pastorizzate	6	8
pane grattugiato	4	14
Carote filanger		
carote	150	53
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		720
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		850

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 4

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta pomodoro e piselli		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
piselli	12	9
passata di pomodoro	50	48
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Squacquerone		
squacquerone	70	210
Insalata verde		
insalata verde	50	10
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		922
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato UHT	130	60
biscotti (media)	35	154
Totale kcal merenda		214
TOTALE KCAL GIORNATA		1205

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù di bovino		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Tortino alle verdure		
uova pastorizzate	60	77
verdure miste	10	7
ricotta di vacca	7	10
patate	5	4
olio extravergine d'oliva	1,2	11
parmigiano reggiano	5	19
Verdura fresca mista		
insalata verde	35	7
radicchio	15	2
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		871
Merenda		
Gallette di riso e miele		
gallette di riso	13	49
miele	20	61
Totale kcal merenda		110
TOTALE KCAL GIORNATA		1050

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta integrale al pomodoro		
pasta di semola integrale	75	261
odori (car/cip)	5	1
basilico	3	1
passata di pomodoro	50	48
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Polpettone di pollo		
carne di pollo	75	99
parmigiano reggiano	5	19
ricotta di vacca	6	9
olio extravergine d'oliva	1,2	11
uova pastorizzate	5	6
pane grattugiato	6	21
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
Patate lessate		
patate	140	119
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		975
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		1105

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Risotto al radicchio rosso		
riso	75	253
odori (aglio)	0,06	0
latte parz. scremato	35	16
farina di grano	3,5	12
burro	3,5	27
radicchio rosso	20	3
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Scaloppina di maiale agli odori / Arrosto di maiale agli odori		
carne di maiale	90	131
limone	2,5	0
sale profumato	q.b.	
farina di grano	1,2	4
olio extravergine d'oliva	1,2	11
Carote filanger		
carote	150	53
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		888
Merenda		
Pizza al pomodoro		
pizza al pomodoro	50	122
Totale kcal merenda		122
TOTALE KCAL GIORNATA		1079

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta all'uovo in brodo vegetale		
pastina all'uovo	40	146
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
passata di pomodoro	5	5
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	7	27
Filetto di merluzzo al forno / Cotol. di platessa al forno		
filetto di merluzzo	100	75
odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1
pane grattugiato	10	35
olio extravergine d'oliva	2	18
(altern: cotol. di platessa)		
Finocchi e radicchio		
finocchi	50	5
radicchio	20	3
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		640
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		770

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 5

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	75	265
odori (car/cip)	5	1
passata di pomodoro	50	48
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Cotoletta di pollo al forno / Pollo al forno		
carne di pollo	80	106
uova pastorizzate	8	10
pane grattugiato	5	18
farina di mais	5	18
olio extravergine d'oliva	1,2	11
limone	10	1
(altern: petto/bocc/coscia di pollo al forno)		
Carote filanger e cavolo		
carote	120	42
cavolo cappuccio	25	5
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		905
Merenda		
Succo di frutta e plumcake		
succo di frutta	130	73
plumcake	36	132
Totale kcal merenda		205
TOTALE KCAL GIORNATA		1179

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Crema di verdure con farro		
biet/zucch/car/cip/cav	80	54
patate	40	34
passata di pomodoro	15	14
farro perlato	30	101
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Ricotta		
ricotta di vacca	70	102
Patate arrosto		
patate	140	119
sale profumato	q.b.	
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		803
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		933

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	75	265
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Polpettine di carne bianca		
carne di pollo	70	92
patate	12	10
olio extravergine d'oliva	1,2	11
uova pastorizzate	5	6
parmigiano reggiano	5	19
pane grattugiato	6	21
Piselli al pomodoro		
piselli	100	72
odori (cipolla)	8	2
passata di pomodoro	30	29
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		906
Merenda		
Yogurt alla frutta		
yogurt alla frutta	125	83
Totale kcal merenda		83
TOTALE KCAL GIORNATA		1058

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Tagliatelle all'uovo al ragù di carne		
pasta all'uovo	65	238
odori (car/cip)	5	1
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	7	27
Frittata di patate e verdure		
uova pastorizzate	60	77
verdure miste	10	7
ricotta di vacca	7	10
patate	5	4
olio extravergine d'oliva	1,2	11
parmigiano reggiano	5	19
Cavolfiore al vapore		
cavolfiore	150	38
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		874
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal merenda		61
TOTALE KCAL GIORNATA		1004

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta alle zucchine		
pasta di semola	75	265
odori (aglio/prezz/cip)	1,5	0
zucchine	40	4
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	7	27
Hamburger di halibut e merluzzo		
filetto di halibut	37	42
filetto di merluzzo	37	28
odori (prezzemolo)	1,2	0
patate	25	21
capperi	1,2	0
uova pastorizzate	5	6
pane grattugiato	11	39
olio extravergine d'oliva	1,2	11
Insalata verde		
insalata verde	50	10
olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		824
Merenda		
Focaccia al forno		
focaccia all'olio	50	143
Totale kcal merenda		143
TOTALE KCAL GIORNATA		1036