Comune di Bologna

Ricettario Scuole Secondarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 1

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pastina all'uovo in brodo vegetale		
pastina all'uovo	45	165
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
passata di pomodoro	6	6
olio extravergine d'oliva	6	54
parmigiano reggiano	8	31
Stracchino		
stracchino	80	240
Piselli all'olio		
piselli	120	86
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		899
TOTALE KCAL GIORNATA		899

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Risotto alla parmigiana		
riso	80	270
odori (cipolla)	1,5	0
burro	5	38
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Medaglione di maiale		
carne di maiale	75	110
patate	12	10
ricotta di vacca	5	7
parmigiano reggiano	6	23
uova pastorizzate	6	8
olio extravergine d'oliva	2,2	20
pane grattugiato	2,2	8
Zucchine profumate		
zucchine	200	22
origano	1	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		957
TOTALE KCAL GIORNATA		957

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta alle verdure		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
verdure miste	25	17
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Bocconcini di pollo al rosmarino		
carne di pollo	100	132
sale profumato	q.b.	
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		929
TOTALE KCAL GIORNATA		929

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al ragù di bovino		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Polpettine vegetali		
patate	55	47
broccoli	10	3
carote	10	4
uova pastorizzate	5	6
parmigiano reggiano	3	14
pane grattugiato	5	18
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Insalata e finocchi filanger		
insalata verde	25	5
finocchi	60	5
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		931
TOTALE KCAL GIORNATA		931

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pomodoro rustico		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip/prezz)	6	2
basilico	4	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Cotol. di platessa al forno / Merluzzo olio e limone		
filetto di platessa	120	100
uova pastorizzate	10	13
pane grattugiato	6	21
farina di mais	6	22
olio extravergine d'oliva	1,5	13
limone	12	1
(altern: merluzzo olio e lim.)		
Patate lessate		
patate	160	136
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1088
TOTALE KCAL GIORNATA		1088

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Secondarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 2

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo		
pasta di semola	80	282
odori (aglio/prezz/cip)	3	1
seppie	18	13
merluzzo	18	13
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Tortino di patate		
patate	60	51
uova pastorizzate	7	9
parmigiano reggiano	7	27
pane grattugiato	5	18
Insalata e radicchio		
insalata verde	40	8
radicchio	20	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		864
TOTALE KCAL GIORNATA		864

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Hamburger di carni bianche		
carne di pollo	90	119
ricotta di vacca	7	10
olio extravergine d'oliva	1,5	13
uova pastorizzate	6	8
parmigiano reggiano	6	23
pane grattugiato	8	28
Purè di patate		
patate	150	128
latte parz. scremato	40	18
burro	3	23
parmigiano reggiano	4	15
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1016
TOTALE KCAL GIORNATA		1016

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Crocchette di platessa e merluzzo		
filetto di platessa	42	35
filetto di merluzzo	42	32
odori (prezzemolo)	1,5	0
patate	30	26
capperi	1,5	
uova pastorizzate	6	8
pane grattugiato	12	42
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Fagiolini profumati		
fagiolini	200	36
origano	1	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		975
TOTALE KCAL GIORNATA		975

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta alla crema di broccoli		
pasta di semola	80	282
odori (aglio)	0,07	0
broccoli	30	8
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Pollo al forno		
coscia di pollo	180	225
sale profumato	q.b.	
(altern: petto/bocc)		
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		965
TOTALE KCAL GIORNATA		965

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pass. di verdure e legumi con quinoa		
biet/zucch/car/cip/cav	90	60
patate	30	26
passata di pomodoro	20	19
legumi secchi misti	15	45
quinoa	25	87
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Mozzarella		
mozzarella	80	202
Carote al vapore		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		948
TOTALE KCAL GIORNATA		948

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Secondarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 3

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Merluzzo gratinato		
filetto di merluzzo	120	90
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
pane grattugiato	12	42
olio extravergine d'oliva	2,5	22
Cavolo cappuccio		
cavolo cappuccio	45	9
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		884
TOTALE KCAL GIORNATA		884

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Risotto agli spinaci		
riso	80	270
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
latte parz. scremato	40	18
farina di grano	4	14
burro	4	30
spinaci	20	6
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Hamburger di bovino con panino al sesamo		
carne di bovino	80	137
patate	20	17
sale profumato	q.b.	
panino al sesamo	50	150
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal pranzo		926
TOTALE KCAL GIORNATA		926

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Gnocchi al pomodoro		
gnocchi di patate	180	326
odori (car/cip)	6	2
basilico	4	2
passata di pomodoro	70	67
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Frittata alla parmigiana		
uova pastorizzate	70	90
odori (porri)	1	
ricotta di vacca	8	12
olio extravergine d'oliva	1,5	13
parmigiano reggiano	10	39
Zucchine al vapore		
zucchine	200	22
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1010
TOTALE KCAL GIORNATA		1010

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pizza margherita / Pasta alla pizzaiola		
pizza al pomodoro	90	219
mozzarella	30	76
(altern: pasta alla pizzaiola)		
Prosciutto crudo/cotto		
prosciutto crudo/cotto	60	104
Verdura fresca mista		
insalata verde	40	8
radicchio	20	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		727
TOTALE KCAL GIORNATA		727

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Crema di legumi con orzo		
legumi secchi misti	35	106
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
patate	40	34
passata di pomodoro	7	7
orzo perlato	35	112
olio extravergine d'oliva	10	90
Crocchette di patate al forno		
patate	60	51
parmigiano reggiano	7	27
uova pastorizzate	7	9
pane grattugiato	5	18
Carote filanger		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		842
TOTALE KCAL GIORNATA		842

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Secondarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 4

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta pomodoro e piselli		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
piselli	15	11
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Squacquerone		
squacquerone	80	240
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1042
TOTALE KCAL GIORNATA		1042

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al ragù di bovino		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Tortino alle verdure		
uova pastorizzate	70	90
verdure miste	12	8
ricotta di vacca	8	12
patate	6	5
olio extravergine d'oliva	1,5	13
parmigiano reggiano	6	23
Verdura fresca mista		
insalata verde	40	8
radicchio	20	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		978
TOTALE KCAL GIORNATA		978

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta integrale al pomodoro		
pasta di semola integrale	80	278
odori (car/cip)	6	2
basilico	4	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Polpettone di pollo		
carne di pollo	80	106
parmigiano reggiano	6	23
ricotta di vacca	7	10
olio extravergine d'oliva	1,5	13
uova pastorizzate	6	8
pane grattugiato	8	28
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
Patate lessate		
patate	160	136
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1102
TOTALE KCAL GIORNATA		1102

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Risotto al radicchio rosso		
riso	80	270
odori (aglio)	0,07	0
latte parz. scremato	40	18
farina di grano	4	14
burro	4	30
radicchio rosso	20	3
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Scaloppina di maiale agli odori / Arrosto di maiale agli odori		
carne di maiale	100	146
limone	3	0
sale profumato	q.b.	
farina di grano	1,5	5
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Carote filanger		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1007
TOTALE KCAL GIORNATA		1007

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta all'uovo in brodo vegetale		
pastina all'uovo	45	165
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
passata di pomodoro	6	6
olio extravergine d'oliva	6	54
parmigiano reggiano	8	31
Filetto di merluzzo al forno / Cotol. di platessa al forno		
filetto di merluzzo	120	90
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
pane grattugiato	12	42
olio extravergine d'oliva	2,5	22
(altern: cotol. di platessa)		
Finocchi e radicchio		
finocchi	60	5
radicchio	25	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		735
TOTALE KCAL GIORNATA		735

Ricettario Scuole Secondarie

Comune di Bologna

Menù Invernale - Anno scolastico 2015/2016

Comune di Bologna

RIBÓ SCUOLA

Revisione 23/02/2016

SETTIMANA 5

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Cotoletta di pollo al forno / Pollo al forno		
carne di pollo	90	119
uova pastorizzate	10	13
pane grattugiato	6	21
farina di mais	6	22
olio extravergine d'oliva	1,5	13
limone	12	1
(altern: petto/bocc/coscia di pollo al forno)		
Carote filanger e cavolo		
carote	150	53
cavolo cappuccio	25	5
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1027
TOTALE KCAL GIORNATA		1027

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Crema di verdure con farro		
biet/zucch/car/cip/cav	90	60
patate	50	43
passata di pomodoro	20	19
farro perlato	35	117
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Ricotta		
ricotta di vacca	80	117
Patate arrosto		
patate	160	136
sale profumato	q.b.	
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		930
TOTALE KCAL GIORNATA		930

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Polpettine di carne bianca		
carne di pollo	80	106
patate	15	13
olio extravergine d'oliva	1,5	13
uova pastorizzate	6	8
parmigiano reggiano	6	23
pane grattugiato	8	28
Piselli al pomodoro		
piselli	120	86
odori (cipolla)	10	3
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1034
TOTALE KCAL GIORNATA		1034

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Tagliatelle all'uovo al ragù di carne		
pasta all'uovo	75	275
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Frittata di patate e verdure		
uova pastorizzate	70	90
verdure miste	12	8
ricotta di vacca	8	12
patate	6	5
olio extravergine d'oliva	1,5	13
parmigiano reggiano	6	23
Cavolfiore al vapore		
cavolfiore	200	50
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		1010
TOTALE KCAL GIORNATA		1010

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta alle zucchine		
pasta di semola	80	282
odori (aglio/prezz/cip)	2	1
zucchine	45	5
olio extravergine d'oliva	12	108
parmigiano reggiano	8	31
Hamburger di halibut e merluzzo		
filetto di halibut	42	48
filetto di merluzzo	42	32
odori (prezzemolo)	1,5	0
patate	30	26
capperi	1,5	
uova pastorizzate	6	8
pane grattugiato	12	42
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
Totale kcal pranzo		924
TOTALE KCAL GIORNATA		924