

Grammature al cotto

Menu Invernale

Menù Invernale - Anno scolastico 2022 - 2023

| primi piatti | gr inf | gr prim | gr sec |
|--|--------|---------|--------|
| Chifferi ai broccoli | 140 | 180 | 200 |
| Chifferi al ragù di lenticchie | 150 | 180 | 215 |
| Conchiglie bietola e ricotta | 140 | 180 | 205 |
| Cous Cous | 80 | 100 | 120 |
| Crema di legumi con orzo | 160 | 200 | 220 |
| Crema di verdure con orzo | 200 | 240 | 260 |
| Crema parmentier con pastina di semola | 185 | 215 | 245 |
| Garganelli all'uovo con ragù di bovino e suino | 157 | 185 | 215 |
| Gnocchi al pomodoro | 210 | 240 | 280 |
| Pasta al ragù di seppioline e merluzzo | 160 | 190 | 210 |
| Pasta con patate ++ | 170 | 200 | 220 |
| Penne al ragù di pesce azzurro | 160 | 190 | 210 |
| Penne integrali alla pizzaiola | 140 | 180 | 205 |
| Penne olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Penne integrali con pesto di mandorle e pomodoro | 150 | 180 | 200 |
| Pizza al pomodoro | 85 | 100 | 125 |
| Polenta | 195 | 240 | 285 |
| Polenta al ragù di bovino | 250 | 300 | 350 |
| Quadrucchi all'uovo in brodo vegetale | 200 | 240 | 290 |
| Riso ai carciofi ++ | 190 | 230 | 250 |
| Riso ai piselli | 175 | 210 | 235 |
| Riso al pomodoro | 170 | 210 | 230 |
| Riso alla zucca ++ | 190 | 230 | 250 |
| Riso con salsa alle verdure invernali ++ | 190 | 230 | 250 |
| Riso con vellutata di spinaci ++ | 160 | 200 | 215 |
| Riso olio e parmigiano | 130 | 160 | 180 |
| Spaghetti aglio e olio | 110 | 135 | 150 |
| Stortelli al pesto invernale ++ | 160 | 190 | 210 |
| Stortelli con vellutata di spinaci ++ | 160 | 200 | 215 |
| Stortelli olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù bovino | 157 | 185 | 215 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di soia | 157 | 185 | 215 |
| Tubetti e ceci | 190 | 230 | 260 |
| Tubetti e fagioli | 190 | 230 | 260 |

| secondi piatti | gr inf | gr prim | gr sec |
|---|--------|---------|--------|
| Arrostino di maiale | 65 | 70 | 80 |
| Bocconcini di pollo dorati | 65 | 70 | 80 |
| Bocconcini di verdure | 55 | 60 | 70 |
| Ceci al rosmarino | 75 | 90 | 110 |
| Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato | 65 | 75 | 85 |
| Cotoletta di platessa al forno | 65 | 75 | 90 |
| Crocchette con ricotta e spinaci | 50 | 60 | 75 |
| Crocchette di patate al forno | 55 | 60 | 70 |
| Fish burger di halibut e merluzzo | 60 | 70 | 80 |
| Frittata al forno | 55 | 65 | 80 |
| Frittata alla cipolla | 55 | 65 | 80 |
| Frittata alle erbe | 55 | 65 | 80 |
| Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno | 60 | 70 | 80 |
| Hamburger di bovino con panino al sesamo | 60 | 70 | 80 |
| Lenticchie in umido | 70 | 80 | 95 |
| Medaglione con verdure e ricotta | 50 | 60 | 75 |
| Medaglione di maiale | 65 | 75 | 85 |
| Merluzzo gratinato / cotol. di platessa al forno | 65 | 75 | 85 |
| Merluzzo olio e limone | 60 | 65 | 80 |
| Nuggets di tacchino dorati | 65 | 70 | 80 |
| Pollo al forno | 130 | 130 | 130 |
| Polpette di carne bianca | 60 | 70 | 80 |
| Polpette di ricotta | 60 | 65 | 70 |
| Polpette di maiale | 60 | 70 | 80 |
| Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale | 65 | 70 | 80 |
| Spezzatino di pollo alla cacciatora | 65 | 70 | 80 |
| Svizzera di pollo, tacchino e suino | 60 | 70 | 80 |

| contorni | gr inf | gr prim | gr sec |
|------------------------------|--------|---------|--------|
| Bietola al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Carote al vapore | 70 | 90 | 105 |
| Carote e piselli al vapore | 70 | 90 | 105 |
| Carote prezzemolate | 70 | 90 | 105 |
| Cavolfiore gratinato | 60 | 70 | 80 |
| Cavolo trifolato | 60 | 90 | 105 |
| Cavolo al pomodoro | 70 | 100 | 110 |
| Fagiolini al vapore | 70 | 90 | 105 |
| Finocchi gratinati | 60 | 80 | 105 |
| Patate al forno | 70 | 90 | 105 |
| Piselli al pomodoro | 90 | 120 | 145 |
| Piselli al vapore | 60 | 85 | 100 |
| Piselli all'olio con cipolla | 60 | 85 | 100 |
| Purè di patate | 115 | 160 | 180 |
| Salsa di verdure | 90 | 120 | 150 |
| Spinaci al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Spinaci alla parmigiana | 68 | 85 | 100 |
| Zucchine al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Zucchine trifolate | 60 | 90 | 105 |