

# Grammature al cotto

## Menu Invernale

*Menù Invernale - Anno scolastico 2025 - 2026*

revisione 24/10/2025

| primi piatti                                 | gr inf | gr prim | gr sec |
|----------------------------------------------|--------|---------|--------|
| Celentani aglio e olio                       | 110    | 135     | 150    |
| Celentani olio e parmigiano                  | 110    | 135     | 150    |
| Chifferi ai broccoli ..                      | 170    | 200     | 220    |
| Cous Cous +                                  | 90     | 110     | 130    |
| Crema di legumi con farro                    | 160    | 200     | 220    |
| Crema di verdure con orzo                    | 200    | 240     | 260    |
| Crema di verdure e legumi con orzo           | 200    | 240     | 260    |
| Crema parmantier con pastina di semola       | 185    | 215     | 245    |
| Ditalini e fagioli                           | 190    | 230     | 260    |
| Farfalle al ragù di seppie e merluzzo        | 160    | 190     | 215    |
| Farfalle con salsa alle verdure invernali .. | 180    | 220     | 240    |
| Fusilli aglio e olio                         | 110    | 135     | 150    |
| Fusilli al pomodoro                          | 150    | 180     | 205    |
| Gnocchi di patate / pasta al pomodoro        | 220    | 240     | 275    |
| Gramigna al ragù di bovino                   | 160    | 190     | 210    |
| Gramigna al ragù di soia                     | 160    | 190     | 215    |
| Pasta alla Pizzaiola (no parmigiano)         | 150    | 180     | 205    |
| Pastina all'uovo in brodo vegetale           | 210    | 260     | 280    |
| Penne al ragù di lenticchie                  | 160    | 190     | 215    |
| Penne al ragù di pesce azzurro               | 160    | 190     | 210    |
| Penne integrali al pomodoro                  | 150    | 180     | 205    |
| Pizza margherita                             | 88     | 105     | 133    |
| Riso al pomodoro                             | 175    | 210     | 235    |
| Riso alla parmigiana                         | 135    | 165     | 180    |
| Riso alla zucca ..                           | 190    | 230     | 250    |
| Sedani al ragù di seppie e merluzzo          | 160    | 190     | 210    |
| Spaghetti al tonno                           | 150    | 180     | 208    |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino       | 157    | 185     | 215    |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie   | 157    | 185     | 215    |
| Tortiglioni olio e parmigiano                | 110    | 135     | 150    |

| 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     |
| Burger con broccoli e carote                          | 55     | 60      | 70     |
| Halibut gratinato                                     | 65     | 75      | 85     |
| Merluzzo gratinato                                    | 65     | 75      | 85     |
| Cotoletta di platessa al forno                        | 65     | 75      | 85     |
| Crocchette con ricotta e spinaci                      | 50     | 60      | 75     |
| Crocchette di patate ed emmenthal                     | 55     | 60      | 70     |
| Fagioli all'uccelletto                                | 75     | 90      | 110    |
| Frittata alla cipolla                                 | 55     | 65      | 80     |
| Frittata alle erbe                                    | 55     | 65      | 80     |
| Frittata con porri                                    | 55     | 65      | 80     |
| Halibut dorato con panatura di mais                   | 65     | 75      | 85     |
| Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno       | 65     | 75      | 85     |
| Hamburger di bovino con panino al sesamo              | 60     | 70      | 80     |
| Merluzzo alla livornese                               | 80     | 90      | 100    |
| Merluzzo dorato con panatura di mais                  | 65     | 75      | 85     |
| Merluzzo impanato con corn flakes                     | 65     | 75      | 85     |
| Merluzzo olio e limone / cotol. di platessa al forno  | 60     | 65      | 80     |
| Mousse di cannellini con pane arabo                   | 75     | 90      | 110    |
| Nuggets di tacchino dorati                            | 65     | 70      | 80     |
| Pollo al forno                                        | 130    | 130     | 130    |
| Polpette di pollo, tacchino, suino                    | 60     | 70      | 80     |
| Polpettine di cavolfiore                              | 55     | 60      | 70     |
| Polpettone di carni bianche                           | 60     | 70      | 80     |
| Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale | 65     | 70      | 80     |
| Spezzatino di pollo alla cacciatora                   | 75     | 80      | 90     |
| Svizzera di pollo, tacchino e suino                   | 60     | 70      | 80     |
| Tortino con ricotta e spinaci                         | 50     | 60      | 75     |

| contorni                          | gr inf | gr prim | gr sec |
|-----------------------------------|--------|---------|--------|
| Carote prezzemolate               | 70     | 90      | 105    |
| Cavolfiore al vapore              | 65     | 90      | 105    |
| Fagiolini all'olio                | 60     | 90      | 105    |
| Fagiolini all'olio .              | 50     | 70      | 95     |
| Patate al forno                   | 70     | 90      | 105    |
| Piselli al pomodoro               | 90     | 120     | 145    |
| Piselli al pomodoro per cous cous | 90     | 120     | 145    |
| Piselli all'olio con cipolla      | 60     | 85      | 100    |
| Purè di patate                    | 115    | 160     | 180    |
| Spinaci al vapore .               | 45     | 70      | 95     |
| Spinaci alla parmigiana           | 68     | 85      | 100    |
| Spinaci all'olio                  | 70     | 90      | 105    |
| Zucchine trifolate                | 60     | 90      | 105    |

