



Grammature al cotto

Menu Invernale

Menù Invernale - Anno scolastico 2020 - 2021



rev 18 dic 2020

| primi piatti | gr inf | gr prim | gr sec |
|--|--------|---------|--------|
| Chicche di patate al pomodoro | 210 | 240 | 280 |
| Chifferi ai broccoli | 140 | 180 | 200 |
| Chifferi al pesto di mandorle e pomodoro | 150 | 180 | 200 |
| Chifferi al ragù di fagioli | 150 | 180 | 200 |
| Chifferi al ragù di lenticchie | 150 | 180 | 210 |
| Conchiglie allo zafferano | 110 | 135 | 150 |
| Conchiglie bietola e ricotta | 140 | 180 | 200 |
| Cous cous | 80 | 100 | 120 |
| Crema di ceci con orzo | 210 | 230 | 250 |
| Elicoidali olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Farfalle olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Fusilli al pomodoro | 140 | 180 | 200 |
| Garganelli all'uovo pasticcianti | 150 | 185 | 210 |
| Pasta alle verdure | 150 | 180 | 200 |
| Pasta con patate | 150 | 180 | 200 |
| Pasta pomodoro e piselli | 140 | 180 | 200 |
| Penne al ragù di pesce azzurro | 160 | 190 | 210 |
| Penne al ragù di trota | 160 | 190 | 210 |
| Penne integrali al ragù di bovino | 160 | 190 | 210 |
| Penne integrali alla pizzaiola | 140 | 180 | 200 |
| Penne olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Pizza al pomodoro | 85 | 100 | 125 |
| Polenta | 195 | 240 | 285 |
| Polenta al ragù di bovino | 250 | 300 | 350 |
| Riso ai carciofi | 170 | 210 | 230 |
| Riso ai funghi | 170 | 210 | 230 |
| Riso ai piselli | 170 | 210 | 230 |
| Riso al pomodoro | 170 | 210 | 230 |
| Riso alla zucca | 170 | 210 | 230 |
| Riso con salsa alle verdure invernali | 170 | 210 | 230 |
| Riso olio e parmigiano | 130 | 160 | 180 |
| Sedani olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Spaghetti aglio e olio | 110 | 135 | 150 |
| Spaghetti al ragù di merluzzo e olive | 160 | 190 | 210 |
| Stortelli al pesto invernale | 140 | 170 | 190 |
| Stortelli olio e parmigiano | 110 | 135 | 150 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù bovino | 150 | 185 | 210 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di soia | 150 | 185 | 210 |

| secondi piatti | gr inf | gr prim | gr sec |
|--|--------|---------|--------|
| Arrostino di maiale | 65 | 70 | 80 |
| Bocconcini di pollo con semi di chia | 65 | 70 | 80 |
| Bocconcini di pollo dorati | 65 | 70 | 80 |
| Bocconcini di verdure | 55 | 60 | 70 |
| Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo | 60 | 70 | 80 |
| Crocchette di ceci e miglio | 55 | 60 | 70 |
| Crocchette di miglio e zucchine | 55 | 60 | 70 |
| Crocchette di patate al forno | 55 | 60 | 70 |
| Fish burger di halibut e merluzzo | 60 | 70 | 75 |
| Frittata alla cipolla | 55 | 65 | 75 |
| Halibut gratinato | 60 | 70 | 80 |
| Hamburger di bovino con panino al sesamo | 60 | 70 | 80 |
| Hamburger di carni bianche | 65 | 75 | 85 |
| Lenticchie in umido | 70 | 80 | 90 |
| Medaglione di maiale | 65 | 75 | 85 |
| Medaglione di verdure e ricotta | 50 | 60 | 70 |
| Merluzzo gratinato | 65 | 75 | 80 |
| Merluzzo gratinato con olive | 65 | 75 | 80 |
| Nuggets di tacchino dorati | 65 | 70 | 80 |
| Pollo al forno | 130 | 130 | 130 |
| Polpette di carne bianca | 60 | 70 | 80 |
| Polpette di maiale con salsa alle mele | 65 | 75 | 85 |
| Polpettone di carni bianche | 60 | 70 | 80 |
| Scaloppina di maiale agli odori | 65 | 70 | 80 |
| Tortino con ceci e zucca | 60 | 70 | 80 |

| contorni | gr inf | gr prim | gr sec |
|----------------------------|--------|---------|--------|
| Bietola al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Broccoli al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Carote al vapore | 70 | 90 | 105 |
| Cavolfiore gratinato | 60 | 70 | 80 |
| Fagiolini al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Finocchi e carote filanger | 60 | 90 | 110 |
| Finocchi e semi di lino | 60 | 90 | 120 |
| Finocchi gratinati | 60 | 90 | 105 |
| Patate al forno | 70 | 90 | 100 |
| Piselli al pomodoro | 90 | 120 | 140 |
| Purè di patate | 115 | 160 | 180 |
| Salsa alla pizzaiola | 90 | 120 | 150 |
| Salsa di verdure | 90 | 120 | 150 |
| Spinaci al vapore | 65 | 90 | 105 |
| Spinaci alla parmigiana | 55 | 85 | 100 |
| Zucchine al pomodoro | 60 | 90 | 100 |