Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 1

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta ai piselli (bianco)		
pasta di semola	60	212
odori (cipolla)	4	1
piselli	15	11
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	6	23
Stracchino		
stracchino	60	180
Pomodori in insalata		
pomodori	100	17
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		778
Merenda		
Crackers		
crackers	25	107
Totale kcal merenda		107
TOTALE KCAL GIORNATA		954

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pizza margherita/pasta al pomodoro		
pizza al pomodoro	65	158
mozzarella	15	38
(altern: pasta al pomodoro)		
Prosciutto crudo/cotto		
Prosciutto crudo/cotto	40	69
Verdure miste crude		
insalata verde	30	6
carote	15	5
zucchine	15	2
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		540
Merenda		
Barretta alle noci		
Barretta alle noci	25	118
Totale kcal merenda		118
TOTALE KCAL GIORNATA		727

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. Scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Gramigna al ragù		
pasta di semola	60	212
odori (car/cip)	4	1
carne di bovino	12	21
carne di suino	12	21
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Tortino alle verdure		
uova pastorizzate	50	64
verdure miste	8	5
ricotta di vacca	6	9
patate	4	3
olio extravergine d'oliva	1	9
parmigiano reggiano	4	15
Carote filanger		
carote	100	35
olio extra vergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale Kcal pranzo		758
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale Kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		880

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pesto delicato		
pasta di semola	60	212
basilico	3	1
prezzemolo	2	0
aglio	0,04	0
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano	4	15
Bocconcini di pollo agli aromi		
carne di pollo	80	106
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	1	9
Insalata verde		
insalata verde	40	8
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane(media)	50	138
Totale Kcal pranzo		685
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato UHT	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		941

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Riso alla parmigiana		
riso	60	202
odori (cipolla)	1	0
burro	3	23
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Hamburger di halibut e merluzzo		
filetto di halibut	32	36
filetto di merluzzo	32	24
odori (prezzemolo)	1	0
patate	20	17
capperi	1	0
uova pastorizzate	4	5
pane grattuggiato	10	35
olio extravergine d'oliva	1	9
Zucchine profumate al pomodoro		
zucchine	85	9
odori (cipolla)	1	0
passata di pomodoro	15	14
origano	0,5	1
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		710
Merenda		
frutta fresca	130	53
Totale Kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		830

Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 2

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo		
pasta di semola	60	212
odori (aglio/prezz/cip)	2	1
seppie	12	9
merluzzo	12	9
passata di pomodoro	25	24
olio extravergine d'oliva	5	45
Insalata		
insalata verde	40	8
olio extra vergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		569
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato UHT	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		825

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Riso allo zafferano		
Riso	60	202
odori (cipolla)	1	0
brodo vegetale (car/cip)	1	
zafferano	0,01	0
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora		
carne di pollo	80	106
odori (cipolla)	2	1
passata di pomodoro	20	19
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	1	9
Pinzimonio/Finocchi e carote filanger		
carote	40	14
finocchi	60	5
olio extravergine d'oliva	7	63
(altern. Finocchi/carote filanger)		
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		686
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		808

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù vegetale		
pasta di semola	60	212
odori	4	1
verdure miste	25	17
passata di pomdoro	20	19
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Merluzzo gratinato		
filetto di merluzzo	80	60
odori (aglio/prezzemolo)	2	1
pane gratuggiato	8	28
olio extravergine d'oliva	1,5	13
limone	8	1
Caponata di verdure miste		
zucchine	15	2
carote	15	5
melanzane	10	2
pomodorini	15	3
patate	30	26
cipolla	3	1
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		721
Merenda		
Ciambella bicolore		
Ciambella bicolore	40	167
Totale kcal merenda		167
TOTALE KCAL GIORNATA		955

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta pomodoro e basilico		
pasta di semola	60	212
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
basilico	1	0
Medaglione di maiale		
carne di maiale	65	95
patate	8	7
ricotta di vacca	3,5	5
parmigiano reggiano	4	15
uova pastorizzate	4	5
olio extravergine d'oliva	1,8	16
pane grattugiato	1,8	6
Insalata mista con cetrioli		
insalata verde	32	6
cetrioli	20	3
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale Kcal pranzo		739
Merenda		
Pizza al pomodoro		
Pizza al pomodoro	40	97
Totale kcal merenda		97
TOTALE KCAL GIORNATA		907

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	60	212
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Farinata di ceci		
farina di ceci	20	63
rosmarino	0,1	0
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	2	18
Carote filanger		
carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale Kcal pranzo		658
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		780

Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 3

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pesto rosso		
pasta di semola	60	212
mandorle dolci secche	1,5	9
basilico	1	0
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Cotol. di platessa al forno/merluzzo olio e limone		
filetto di platessa	80	66
uova pastorizzate	6	8
pane grattuggiato	4	14
farina di mais	4	14
olio extravergine d'oliva	1	9
limone	8	1
(altern. Merluzzo olio e limone)		
Patate e fagiolini		
patate	50	43
fagiolini	40	7
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		752
Merenda		
latte parz. scremato UHT	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale Kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		1009

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta integrale alla pizzaiola		
pasta di semola integrale	60	209
odori (car/cip)	4	1
origano	0,5	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
Mozzarella alla caprese		
mozzarella	50	127
origano	0,5	1
Pomodori		
pomodori	100	17
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		701
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale Kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		823

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Farro con pomodorini e basilico		
farro perlato	60	201
odori (cipolla)	1	0
pomodorini	40	7
basilico	2	1
olio extravergine d'oliva	8	72
Hamburger di bovino con panino al sesamo		
carne bovino	60	103
patate	20	17
sale profumato	0,4	
panino al sesamo	50	150
Insalata verde		
insalata verde	40	8
olio extravergine d'oliva	7	63
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
Totale kcal pranzo		683
Merenda		
Gallette di riso e marmellata		
gallette di riso	13	49
marmellata	25	56
Totale kcal merenda		105
TOTALE KCAL GIORNATA		855

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	60	212
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Polpettine di carne bianca		
carne di pollo	60	79
patate	10	9
olio extravergine d'oliva	1	9
uova pastorizzate	4	5
parmigiano reggiano	4	15
pane grattugiato	5	18
Piselli al pomodoro		
piselli	80	58
odori (cipolla)	5	1
passata di pomodoro	15	14
olio extravergine d'oliva	4	36
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		723
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		845

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Tagliatelle all'uovo al ragù di carne		
pasta all'uovo	55	201
odori (car/cip)	4	1
carne di bovino	25	43
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Sformato alle erbette		
patate	35	30
spinaci	8	2
uova pastorizzate	4	5
ricotta di vacca	10	15
parmigiano reggiano	3	12
pane gratuggiato	6	21
Carote filanger		
carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		729
Merenda		
Dessert di riso		
dessert di riso	100	133
totale kcal merenda		133
TOTALE KCAL GIORNATA		930

Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 4

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	60	212
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Merluzzo con pomodorini freschi		
filetto di merluzzo	80	60
pomodorini	10	2
origano	0,5	1
olio extravergine d'oliva	1	9
Fagiolini olio e menta		
fagiolini	100	18
odori (aglio)	0,05	0
odori (menta)	0,05	0
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		632
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		754

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. Scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta pomodoro e basilico		
pasta di semola	60	212
basilico	1	0
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Pollo al forno		
coscia di pollo	180	225
sale profumato	0,4	
altern. petto/bocc		
Insalata verde		
insalata verde	40	8
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		814
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato UHT	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		1071

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta e fagioli		
fagioli secchi	25	70
odori (aglio/prezzemolo)	2	1
patate	25	21
passata di pomodoro	5	5
pastina di semola	25	88
olio extravergine d'oliva	5	45
Squacquerone		
Squacquerone	60	180
Patate prezzemolate		
patate	100	85
odori (prezzemolo)	0,5	0
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		757
Merenda		
frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		878

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Riso alle zucchine		
riso	60	202
odori (aglio/prezz/cip)	1	0
zucchine	35	4
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	6	23
Prosciutto cotto (inf)/mortadella (prim/sec)		
prosciutto cotto/mortadella	40	98
Pomodori		
pomodori	100	17
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		678
Merenda		
Pizza al pomodoro		
pizza al pomodoro	40	97
Totale kcal merenda		97
TOTALE KCAL GIORNATA		845

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta alla marinara(pom e capperi)		
pasta di semola	60	212
odori (aglio/prezzemolo)	2	1
capperi	2	0
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
Polpettone di carni bianche		
carne di pollo	60	79
parmigiano reggiano	4	15
ricotta di vacca	5	7
olio extravergine d'oliva	1	9
uova pastorizzate	4	5
pane gratuggiato	5	18
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
Finocchi e carote filanger		
carote	50	18
finocchi	50	5
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		714
Merenda		
Plumcake		
plumcake	36	132
Totale kcal merenda		132
TOTALE KCAL GIORNATA		915

Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 5

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	60	212
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Bocconcini di pollo dorati		
carne di pollo	70	92
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	1	9
farina di mais	8	29
limone	8	1
Misto crudo con cetrioli		
insalata verde	24	5
radicchio	8	1
cetrioli	20	3
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		721
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		843

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta all'uovo al ragù bovino		
garganelli all'uovo	55	201
odori (car/cip)	4	1
carne di bovino	25	43
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Sformato di patate		
patate	55	47
uova pastorizzate	6	8
ricotta di vacca	10	15
parmigiano reggiano	3	12
pane gratuggiato	3	11
Carote filanger		
carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		737
Merenda		
Ciambella		
ciambella	40	153
Totale kcal merenda		153
TOTALE KCAL GIORNATA		957

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pesto di noci		
pasta di semola	60	212
basilico	3	1
noci (secche)	1,5	9
prezzemolo	2	0
aglio	0,04	0
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	4	15
Mozzarelline		
mozzarella	50	127
Insalata con ceci e pomodorini		
ceci secchi	20	63
pomodorini	30	5
odori (basilico)	q.b.	
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		766
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	40	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		888

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Spaghetti aglio e olio		
pasta di semola	60	212
odori (aglio)	0,5	0
olio extravergine d'oliva	5	45
Merluzzo olio e limone/cotol.di platessa al forno		
filetto di merluzzo	80	60
odori (aglio/prezzemolo)	0,5	0
limone	2	0
olio extravergine d'oliva	1,5	13
altern. Cotol di platessa		
Fricandò di verdure		
zucchine	20	2
peperoni	8	2
melanzane	10	2
pomodorini	20	3
patate	30	26
cipolla	3	1
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		628
Merenda		
Streghette		
Streghette	25	107
Totale kcal merenda		107
TOTALE KCAL GIORNATA		804

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Orzotto alle verdure		
orzo perlato	60	191
odori (car/cip)	4	1
verdure miste	15	10
passata di pomodoro	25	24
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Scaloppina di maiale agli odori/arrosto di maiale agli odori		
carne di maiale	80	117
limone	2	0
sale profumato	0,4	
farina di grano	1	3
olio extravergine d'oliva	1	9
Insalata mista		
insalata verde	25	5
pomodori	40	7
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		697
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato UHT	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		953