



SETTIMANA 2

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato fresco UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			
Pasta al ragù di sepioline e merluzzo			Riso allo zafferano			Pasta al ragù vegetale			Pasta pomodoro e basilico			Pasta olio e parmigiano			
pasta di semola	75	265	Riso	75	253	pasta di semola	75	265	pasta di semola	75	265	pasta di semola	75	265	
odori (aglio/prezz/cip)	2,5	1	odori (cipolla)	1,2	0	odori (car/cip)	5	1	odori (car/cip)	5	1	olio extravergine d'oliva	8	72	
seppie	15	11	brodo vegetale (car/cip)	1,2		verdure miste	30	20	passata di pomodoro	50	48	parmigiano reggiano	7	27	
merluzzo	15	11	zafferano	0,01	0	passata di pomodoro	25	24	olio extravergine d'oliva	8	72	Farinata di ceci			
passata di pomodoro	30	29	parmigiano reggiano	7	27	olio extravergine d'oliva	8	72	parmigiano reggiano	7	27	farina di ceci	25	79	
olio extravergine d'oliva	8	72	Spezzatino di carni bianche alla cacciatora			parmigiano reggiano	7	27	basilico	1,5	1	rosmarino	0,2	0	
			carne di pollo	90	119	Merluzzo gratinato			Medaglione di maiale			sale profumato	0,5		
Insalata			odori (cipolla)	3	1	filetto di merluzzo	100	75	carne di maiale	70	102	olio extravergine d'oliva	3	27	
insalata verde	50	10	passata di pomodoro	25	24	odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1	patate	10	9	Carote filanger			
olio extra vergine d'oliva	9	81	sale profumato	0,5		pane grattugiato	10	35	ricotta di vacca	4	6	carote	150	53	
Pane e frutta fresca			olio extravergine d'oliva	1,2	11	olio extravergine d'oliva	2	18	parmigiano reggiano	5	19	olio extravergine d'oliva	9	81	
frutta fresca	150	61	Pinzimonio/Finocchi e carote filanger			limone	10	1	uova pastorizzate	5	6	Pane e frutta fresca			
pane (media)	50	138	carote	70	25	Caponata di verdure miste			olio extravergine d'oliva	2	18	frutta fresca	150	61	
Totale kcal pranzo		679	finocchi	80	7	zucchine	20	2	pane grattugiato	2	7	pane (media)	50	138	
			olio extravergine d'oliva	9	81	carote	20	7	Insalata mista con cetrioli			Totale Kcal pranzo		803	
			(altern. Finocchi/carote filanger)			melanzane	15	3	insalata verde	40	8	Merenda			
Merenda			Pane e frutta fresca			pomodori	20	3	cetrioli	30	4	Frutta fresca			
latte parz. scremato UHT	130	60	frutta fresca	150	61	patate	40	34	olio extravergine d'oliva	9	81	frutta fresca	150	61	
biscotti(media)	35	154	pane (media)	50	138	cipolla	4	1	Pane e frutta fresca			Totale kcal merenda		61	
Totale kcal merenda		214	Totale kcal pranzo			819	olio extravergine d'oliva	9	81	frutta fresca	150	61			
			Merenda			Pane e frutta fresca			pane (media)	50	138				
			Frutta fresca			frutta fresca	150	61	Merenda						
			frutta fresca	150	61	pane (media)	50	138	Pizza al pomodoro						
			Totale kcal merenda		61	Totale kcal pranzo		869	Pizza al pomodoro	50	122	Totale kcal merenda			122
						Merenda									
						Ciambella bicolore									
						Ciambella bicolore	50	209							
						Totale kcal merenda		209							
TOTALE Kcal GIORNATA	960		TOTALE Kcal GIORNATA	948		TOTALE Kcal GIORNATA	1147		TOTALE Kcal GIORNATA	1064		TOTALE Kcal GIORNATA	932		



Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 4

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			
Pasta olio e parmigiano			Pasta pomodoro e basilico			Pasta e fagioli			Riso alle zucchine			Pasta alla marinara (pom e capperi)			
pasta di semola	75	265	pasta di semola	75	265	fagioli secchi	30	83	riso	75	253	pasta di semola	75	265	
olio extravergine d'oliva	8	72	basilico	1,5	1	odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1	odori (aglio/prezz/cip)	1,5	0	odori (aglio/prezzemolo)	2,5	1	
parmigiano reggiano	7	27	odori (car/cip)	5	1	patate	30	26	zucchine	40	4	capperi	2,5	1	
Merluzzo con pomodorini freschi			Pollo al forno			Squacquerone			Prosciutto cotto (inf)/mortadella (prim/sec)			Polpettone di carni bianche			
filetto di merluzzo	100	75	passata di pomodoro	50	48	Squacquerone	70	210	prosciutto cotto/mortadella	50	123	carne di pollo	70	92	
pomodorini	15	3	olio extravergine d'oliva	8	72	Patate prezzemolate			Pomodori			parmigiano reggiano	5	19	
origano	0,7	2	parmigiano reggiano	7	27	patate	140	119	odori (aglio/prezzemolo)	1	0	ricotta di vacca	6	9	
olio extravergine d'oliva	1,2	11	Insalata verde			olio extravergine d'oliva	9	81	olio extravergine d'oliva	9	81	olio extravergine d'oliva	1,2	11	
Fagiolini olio e menta			Pane e frutta fresca			Pane e frutta fresca			Pane e frutta fresca			Finocchi e carote filanger			
fagiolini	150	27	frutta fresca	150	61	frutta fresca	150	61	frutta fresca	150	61	carote	75	26	
odori (aglio)	0,06	0	pane (media)	50	138	pane (media)	50	138	pane (media)	50	138	finocchi	75	7	
odori (menta)	0,06	0	Totale kcal pranzo		762	Totale kcal pranzo		928	Totale kcal pranzo		803	olio extravergine d'oliva		9	81
olio extravergine d'oliva	9	81	Merenda			Merenda			Merenda			Pane e frutta fresca			
Pane e frutta fresca			Latte e biscotti			frutta fresca			Pizza al pomodoro			Pane e frutta fresca			
frutta fresca	150	61	latte parz. scremato UHT	130	60	frutta fresca	150	61	pizza al pomodoro	50	122	frutta fresca	150	61	
pane (media)	50	138	biscotti(media)	35	154	Totale kcal merenda		61	Totale kcal merenda		122	pane (media)	50	138	
Totale kcal pranzo		762	Totale kcal merenda		214	TOTALE Kcal GIORNATA			1032	TOTALE Kcal merenda			Totale kcal pranzo		857
TOTALE Kcal GIORNATA			TOTALE Kcal GIORNATA			TOTALE Kcal GIORNATA			TOTALE Kcal GIORNATA			TOTALE Kcal GIORNATA			
		891			1211			1032			993				1059



Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017



Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 5

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino		
latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69	latte parz. scremato UHT	150	69
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo		
Pasta al pomodoro			Pasta all'uovo al ragù bovino			Pasta al pesto di noci			Spaghetti aglio e olio			Orzotto alle verdure		
pasta di semola	75	265	garganelli all'uovo	65	238	pasta di semola	75	265	pasta di semola	75	265	orzo perlato	75	239
odori (car/cip)	5	1	odori (car/cip)	5	1	basilico	5	2	odori (aglio)	0,7	0	odori (car/cip)	5	1
passata di pomodoro	50	48	carne di bovino	30	51	noci (secche)	1,8	10	olio extravergine d'oliva	8	72	verdure miste	20	13
olio extravergine d'oliva	8	72	passata di pomodoro	40	38	prezzemolo	3	1	Merluzzo olio e limone/cotol.di platessa al forno			passata di pomodoro	30	29
parmigiano reggiano	7	27	olio extravergine d'oliva	8	72	aglio	0,05	0	filetto di merluzzo	100	75	olio extravergine d'oliva	8	72
Bocconcini di pollo dorati			parmigiano reggiano	7	27	olio extravergine d'oliva	10	90	odori (aglio/prezzemolo)	1	0	parmigiano reggiano	7	27
carne di pollo	80	106	Sformato di patate			parmigiano reggiano	5	19	limone	2,5	0	Scaloppina di maiale agli odori/arrostato di maiale agli odori		
sale profumato	0,5		patate	60	51	Mozzarelline			olio extravergine d'oliva	2	18	carne di maiale	90	131
olio extravergine d'oliva	1,2	11	uova pastorizzate	8	10	mozzarella	70	177	altern. Cotol di platessa			limone	2,5	0
farina di mais	10	36	ricotta di vacca	12	18	Insalata con ceci e pomodorini			Fricandò di verdure			sale profumato	0,5	
limone	10	1	parmigiano reggiano	4	15	ceci secchi	25	79	zucchine	25	3	farina di grano	1,2	4
Misto crudo con cetrioli			pane gratugiato	4	14	pomodorini	40	7	peperoni	10	2	olio extravergine d'oliva	1,2	11
insalata verde	30	6	Carote filanger			odori (basilico)	q.b.		melanzane	15	3	Insalata mista		
radicchio	10	1	carote	150	53	olio extravergine d'oliva	9	81	pomodorini	25	4	insalata verde	30	6
cetrioli	30	4	olio extravergine d'oliva	9	81	Pane e frutta fresca			patate	40	34	pomodorini	60	10
olio extravergine d'oliva	9	81	Pane e frutta fresca			frutta fresca	150	61	cipolla	4	1	olio extravergine d'oliva	9	81
Pane e frutta fresca			frutta fresca	150	61	pane (media)	50	138	olio extravergine d'oliva	9	81	Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61	pane (media)	50	138	Totale kcal pranzo		929	Pane e frutta fresca			frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138	Totale kcal pranzo		868	Merenda			frutta fresca	150	61	pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		857	Merenda			Frutta fresca			pane (media)	50	138	Totale kcal pranzo		823
Merenda			Ciambella			frutta fresca	150	61	Merenda			Merenda		
Frutta fresca			ciambella	50	192	Totale kcal merenda		61	Stregchette			Latte e biscotti		
frutta fresca	150	61	Totale kcal merenda		192				Stregchette	25	107	latte parz. scremato UHT	130	60
Totale kcal merenda		61							Totale kcal merenda		107	biscotti(media)	35	154
												Totale kcal merenda		214
TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA			TOTALE KCAL GIORNATA		
		988			1129			1060			933			1107