Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo- Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 1

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta ai piselli (bianco)		
pasta di semola	80	282
odori (cipolla)	6	2
piselli	25	18
olio extravergine d'oliva	12	108
parmigiano reggiano	8	31
Stracchino		
stracchino	80	240
Pomodori in insalata		
pomodori	200	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1031

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pizza margherita/pasta al pomodoro		
pizza al pomodoro	90	219
mozzarella	30	76
(altern: pasta al pomodoro)		
Prosciutto crudo/cotto		
prosciutto cotto/crudo	60	104
Verdure miste crude		
insalata verde	40	8
carote	25	9
zucchine	35	4
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		735

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Gramigna al ragù		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	15	26
carne di suino	15	26
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Tortino alle verdure		
uova pastorizzate	70	90
verdure miste	12	8
ricotta di vacca	8	12
patate	6	5
olio extravergine d'oliva	1,5	13
parmigiano reggiano	6	23
Carote filanger		
carote	200	70
olio extra vergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1037

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pesto delicato		
pasta di semola	80	282
basilico	6	2
prezzemolo	4	1
aglio	0,06	0
olio extravergine d'oliva	12	108
parmigiano	6	23
Bocconcini di pollo agli aromi		
carne di pollo	100	132
sale profumato	0,6	
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane(media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		890

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Riso alla parmigiana		
riso	80	270
odori (cipolla)	1,5	0
burro	5	38
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Hamburger di halibut e merluzzo		
filetto di halibut	42	48
filetto di merluzzo	42	32
odori (prezzemolo)	1,5	0
patate	30	26
capperi	1,5	0
uova pastorizzate	6	8
pane grattuggiato	12	42
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Zucchine profumate al pomodoro		
zucchine	175	19
odori (cipolla)	2	1
passata di pomodoro	25	24
origano	1	3
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		961

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 2

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo		
pasta di semola	80	282
odori (aglio/prezz/cip)	3	1
seppie	18	13
merluzzo	18	13
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Insalata		
insalata verde	60	11
olio extra vergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		760

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Riso allo zafferano		
Riso	80	270
odori (cipolla)	1,5	0
brodo vegetale (car/cip)	1,5	
zafferano	0,01	0
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora		
carne di pollo	100	132
odori (cipolla)	4	1
passata di pomodoro	30	29
sale profumato	0,6	
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Pinzimonio/Finocchi e carote filanger		
carote	100	35
finocchi	100	9
olio extravergine d'oliva	10	90
(altern. Finocchi/carote filanger)		
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		927

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al ragù vegetale		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
verdure miste	35	23
passata di pomodoro	30	29
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Merluzzo gratinato		
filetto di merluzzo	120	90
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
pane grattuggiato	12	42
olio extravergine d'oliva	2,5	22
limone	12	1
Caponata di verdure miste		
zucchine	25	3
carote	25	9
melanzane	20	4
pomodorini	25	4
patate	50	43
cipolla	5	1
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		993

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta pomodoro e basilico		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
basilico	2	1
Medaglione di maiale		
carne di maiale	75	110
patate	12	10
ricotta di vacca	4,5	7
parmigiano reggiano	6	23
uova pastorizzate	6	8
olio extravergine d'oliva	2,2	20
pane gratuggiato	2,2	8
Insalata mista con cetrioli		
insalata verde	45	9
cetrioli	40	6
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		979

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Farinata di ceci		
farina di ceci	30	95
rosmarino	0,2	0
sale profumato	0,6	
olio extravergine d'oliva	4	36
Carote filanger		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		921

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 3

Lunedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pesto rosso		
pasta di semola	80	282
mandorle dolci secche	2	12
basilico	2	1
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Cotol. di platessa al forno/merluzzo olio e limone		
filetto di platessa	120	100
uova pastorizzate	10	13
pane grattuggiato	6	21
farina di mais	6	22
olio extravergine d'oliva	1,5	13
limone	12	1
(altern. Merluzzo olio e limone)		
Patate e fagiolini		
patate	80	68
fagiolini	80	14
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1044

Martedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta integrale alla pizzaiola		
pasta di semola integrale	80	278
odori (car/cip)	6	2
origano	1	3
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
Mozzarella alla caprese		
mozzarella	80	202
origano	1	3
Pomodori		
pomodori	200	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		986

Mercoledi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Farro con pomodorini e basilico		
farro perlato	80	268
odori (cipolla)	1,5	0
pomodorini	60	10
basilico	4	2
olio extravergine d'oliva	12	108
Hamburger di bovino con panino al sesamo		
carne bovino	80	137
patate	20	17
sale profumato	q.b.	
panino al sesamo	50	150
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Frutta fresca		
frutta fresca	150	61
TOTALE KCAL GIORNATA		853

Giovedi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Polpettine di carne bianca		
carne di pollo	80	106
patate	15	13
olio extravergine d'oliva	1,5	13
uova pastorizzate	6	8
parmigiano reggiano	6	23
pane grattugiato	8	28
Piselli al pomodoro		
piselli	120	86
odori (cipolla)	10	3
passata di pomodoro	25	24
olio extravergine d'oliva	6	54
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		988

Venerdi

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Tagliatelle all'uovo al ragù di carne		
pasta all'uovo	75	275
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Sformato alle erbette		
patate	65	55
spinaci	12	4
uova pastorizzate	8	10
ricotta di vacca	15	22
parmigiano reggiano	5	19
pane gratuggiato	8	28
Carote filanger		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1017

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 4

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	80	282
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Merluzzo con pomodorini freschi		
filetto di merluzzo	120	90
pomodorini	20	3
origano	1	3
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Fagiolini olio e menta		
fagiolini	200	36
odori (aglio)	0,07	0
odori (menta)	0,07	0
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		865

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta pomodoro e basilico		
pasta di semola	80	282
basilico	2	1
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Pollo al forno		
coscia di pollo	180	225
sale profumato	0,6	
altern. petto/bocc		
Insalata verde		
insalata verde	60	11
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1016

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta e fagioli		
fagioli secchi	35	97
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
patate	35	30
passata di pomodoro	7	7
pastina di semola	35	123
olio extravergine d'oliva	10	90
Squacquerone		
Squacquerone	80	240
Patate prezzemolate		
patate	160	136
odori (prezzemolo)	1,5	0
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1041

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Riso alle zucchine		
riso	80	270
odori (aglio/prezz/cip)	2	1
zucchine	45	5
olio extravergine d'oliva	12	108
parmigiano reggiano	8	31
Prosciutto cotto (inf)/mortadella (prim/sec)		
prosciutto cotto/mortadella	60	147
Pomodori		
pomodori	200	34
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		912

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta alla marinara(pom e capperi)		
pasta di semola	80	282
odori (aglio/prezzemolo)	3	1
capperi	3	1
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
Polpettone di carni bianche		
carne di pollo	80	106
parmigiano reggiano	6	23
ricotta di vacca	7	10
olio extravergine d'oliva	1,5	13
uova pastorizzate	6	8
pane gratuggiato	8	28
brodo vegetale (car/cip)	q.b.	
Finocchi e carote filanger		
carote	100	35
finocchi	100	9
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		980

Comune di Bologna

Ricettario Scuole Primarie

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2016/2017

RIBÓ SCUOLA

Revisione 5/09/2016

SETTIMANA 5

Lunedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	80	282
odori (car/cip)	6	2
passata di pomodoro	60	58
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Bocconcini di pollo dorati		
carne di pollo	90	119
sale profumato	0,6	
olio extravergine d'oliva	1,5	13
farina di mais	12	43
limone	12	1
Misto crudo con cetrioli		
insalata verde	36	7
radicchio	12	2
cetrioli	40	6
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		970

Martedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta all'uovo al ragù bovino		
garganelli all'uovo	75	275
odori (car/cip)	6	2
carne di bovino	30	51
passata di pomodoro	45	43
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Sformato di patate		
patate	65	55
uova pastorizzate	10	13
ricotta di vacca	15	22
parmigiano reggiano	5	19
pane gratuggiato	5	18
Carote filanger		
carote	200	70
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1005

Mercoledì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Pasta al pesto di noci		
pasta di semola	80	282
basilico	6	2
noci (secche)	2	12
prezzemolo	4	1
aglio	0,06	0
olio extravergine d'oliva	12	108
parmigiano reggiano	6	23
Mozzarelline		
mozzarella	80	202
Insalata con ceci e pomodorini		
ceci secchi	30	95
pomodorini	50	9
odori (basilico)	q.b.	
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		1050

Giovedì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Spaghetti aglio e olio		
pasta di semola	80	282
odori (aglio)	1	0
olio extravergine d'oliva	10	90
Merluzzo olio e limone/cotol.di platessa al forno		
filetto di merluzzo	120	90
odori (aglio/prezzemolo)	1,5	0
limone	3	0
olio extravergine d'oliva	2,5	22
altern. Cotol di platessa		
Fricandò di verdure		
zucchine	30	3
peperoni	12	3
melanzane	20	4
pomodorini	30	5
patate	50	43
cipolla	5	1
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		861

Venerdì

Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Pranzo		
Orzotto alle verdure		
orzo perlato	80	255
odori (car/cip)	6	2
verdure miste	25	17
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	10	90
parmigiano reggiano	8	31
Scaloppina di maiale agli odori/arrosto di maiale agli odori		
carne di maiale	100	146
limone	3	0
sale profumato	0,6	
farina di grano	1,5	5
olio extravergine d'oliva	1,5	13
Insalata mista		
insalata verde	35	7
pomodori	80	14
olio extravergine d'oliva	10	90
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	60	166
TOTALE KCAL GIORNATA		930