

Anno scolastico 2016 -2017 MENU' VEGETARIANO
- SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE di CASERTA

Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese (riso 60 gr., brodo di verdure fresche vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Cotoletta di soia al forno 80 gr.,

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e fagioli (lumachine 40 gr., fagioli secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Formaggio fresco (fontina o emmenthal o asiago 60 gr.)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e patate (ditalini rigati 50 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Insalata di carote (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta e zucca

(pipe rigate 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano gr. 10)

Lenticchie e carote in umido (Lenticchie secche 30 gr., brodo di verdure fresche q.b. carote 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta al pomodoro (penne 50 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

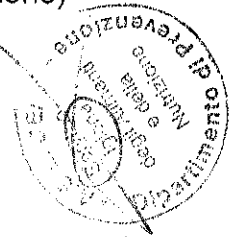
Piselli in umido (piselli gr. 100, olio extra vergine di oliva, aromi)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. olio extra vergine di oliva gr.5)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** gr. 50

Yogurt di soia alla frutta 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.



- Anno scolastico 2016 -2017 MENU' VEGETARIANO
- - SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE di CASERTA

Seconda settimana

Lunedì

Pasta oppure riso al pomodoro (pasta/riso 60 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano Reggiano 10 gr.)

Polpette di Soia al forno

(polpette gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,parmigiano Reggiano 10 gr)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e patate (ditalini rigati 50 gr., patate 100 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr.,parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco (Robiola, stracchino, ricotta di vacca 60 gr.)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e piselli

(gnocchetti sardi 50 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr. parmigiano gr. 10)

Insalata di mais e carote lesse

(mais dolce 50 gr., carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta olio e parmigiano

(fusilli 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)

Insalata di Fagioli borlotti

(fagioli borlotti secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,limone q.b.) oppure

Fagioli borlotti con pomodoro (fagioli borlotti 30 gr., pomodoro 50 gr.,
olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva, 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta al Pesto (pasta 50 gr., pesto gr. 30.)

Frittata di uova al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr.)

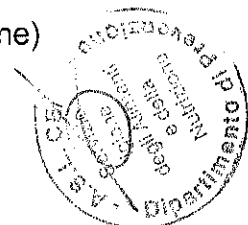
Insalata di fagiolini (fagiolini lessi 100 gr.,olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.

Yogurt di soia alla frutta 125 gr Frutta fresca di stagione 150 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

-Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta -



Anno scolastico 2016 -2017 MENU' VEGETARIANO
- SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE di CASERTA

Terza settimana

Lunedì

Minestrone (minestrone fresco o surgelato 120 gr., riso 20 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Formaggio Grana 35 gr.

Spinaci olio e limone (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e patate (gnocchetti sardi 50 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 10 gr., olio extra vergine q.b.)

Mais dolce gr. 80

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta oppure Riso con crema di zucca

(riso 50 gr., zucca 100 gr., brodo di verdure fresche q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.,
parmigiano 10 gr.)

Lenticchie e carote in umido (lenticchie secche 30 gr., carote 70 gr., brodo di verdure
fresche q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta al pomodoro (penne rigate 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

Piselli in umido (piselli gr. 100 , olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi.)

Insalata di finocchi (finocchi lessi gr 100gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

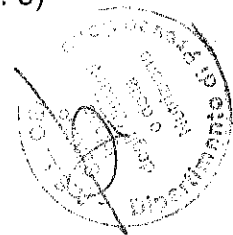
Pizza al pomodoro 120 gr.

Cotoletta di soia al forno gr. 80

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Yogurt di soia alla frutta 125 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.

Anno scolastico 2016 -2017 MENU' VEGETARIANO
- SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE di CASERTA

Quarta settimana

Lunedì

Pasta e ceci (gnocchetti sardi 50 gr., ceci secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Insalata di spinaci e scaglie di parmigiano
(spinaci 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 15 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.
Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Risotto alla milanese (riso 60 gr., brodo vegetale q.b.,
olio extra vergine di oliva 5 gr., zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)
Formaggio fresco (fontina o emmenthal o asiago) 60 gr.
Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.
Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e piselli

(ditalini rigati 50 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)
Insalata di fagiolini e patate
(fagiolini freschi o surgelati 80 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.
Frutta fresca di stagione 150 gr.

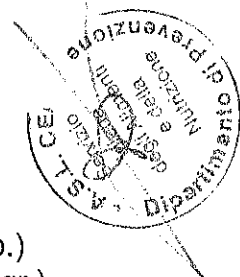
Giovedì

Pasta al pomodoro (mezze penne gr. 50, pomodori pelati 100 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)
Frittata al forno
(un uovo, parmigiano Reggiano 10 gr., olio extra vergine di oliva q.b.)
Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte 50 gr.
Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta al pesto (pasta gr. 60 , sugo di pesto gr 30)
Polpette di Soia al pomodoro
(polpette gr.80, pomodoro 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Zucchine lesse /trifolate 100 gr (zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. oppure Panino al latte gr. 50
Yogurt di soia alla frutta 125 gr Frutta fresca di stagione 150 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.



Quinta settimana

Lunedì

Frittata di maccheroni al forno

(spaghetti 30 gr., un uovo, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Oppure **Pasta al pesto** (pasta 50 gr., pesto 30 gr.)

Piselli e carote in umido (piselli 100 gr., carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro (pipe rigate 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,
olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano Reggiano 5 gr.)

Formaggio fresco (Robiola, stracchino, ricotta di vacca) 60 gr.

Patate al forno (patate 100 gr., olio extra vergine di oliva q.b. e gr. aromi)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e cavolfiori (ditalini 50 gr., cavolfiori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Cotoletta di soia al forno gr.80

Spinaci olio e parmigiano (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di oliva
gr. 5, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta olio e parmigiano

(fusilli 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.) Oppure

Riso con crema di spinaci

(riso 50 gr., spinaci 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Insalata di Fagioli borlotti

(fagioli borlotti secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5gr., limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta e lenticchie

(gnocchetti sardi 50 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

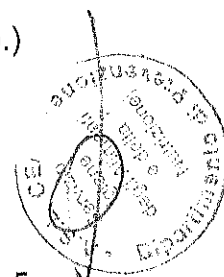
Zucchine e Finocchi gratinati con scaglie di parmigiano

(Zucchine 100 gr., finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.
ed aromi vegetali, parmigiano 15 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. oppure **Panino al latte** 50 gr.

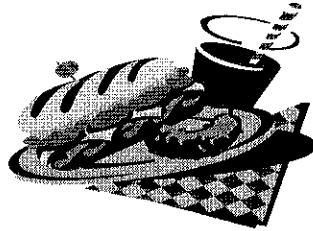
Frutta fresca di stagione 150 gr.

*In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano
Reggiano ed il limone.*



COLAZIONE A SACCO VEGETARIANA - Anno scolastico 2016 -2017

SCUOLA dell'INFANZIA - COMUNE di CASERTA



Panino con cotoletta soia

(panino formato rosetta 60 gr., Cotoletta di soia al forno 80 gr.)

Panino con formaggio

(panino formato rosetta 60 gr., fontina o emmenthal 40 gr.)

Banana gr 150

Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Frittata di maccheroni

(un uovo, spaghetti 30 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

Panino con formaggio

(panino formato

Acqua minerale naturale 500 ml

Yogurt di soia alla frutta 125 ml

- **Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta**

