

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

Prima settimana

Lunedì

**Risotto alla milanese** (riso 80 gr., brodo di verdure fresche q.b.,  
olio extra vergine di oliva gr. 5, zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Cotoletta di soia al forno** 120 gr.,  
**Insalata di lattuga** (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Martedì

**Pasta e fagioli** (lumachine 50 gr., fagioli secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Fior di latte** 80 gr.  
**Insalata di pomodori** (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Mercoledì

**Pasta e patate** (ditalini rigati 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Frittata di uova al forno** (un uovo, parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Insalata di carote** (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Giovedì

**Pasta e zucca**

(pipe rigate 60 gr., zucca 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Lenticchie e carote in umido** (Lenticchie secche 40 gr., brodo di verdure fresche q.b.,  
carote 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Venerdì

**Pasta al pomodoro** (penne 70 gr., pomodori pelati 100 gr.,  
olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Piselli in umido** (piselli gr. 120, olio extra vergine di oliva, aromi)  
**Insalata di lattuga** (lattuga 80 gr., olio extra vergine di oliva gr.5)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Yogurt di soia alla frutta** 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 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 PRIMARIA - COMUNE di CASERTA

Seconda settimana

Lunedì

**Riso oppure pasta al sugo** (riso / pasta 70 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Polpette di Soia al forno**

(polpette gr. 120, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

**Spinaci olio e parmigiano**

(spinaci freschi o surgelati 150 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Martedì

**Pasta e patate** (ditalini rigati 70 gr., patate 150 gr.,  
olio extra vergine di oliva 5 gr.,parmigiano 5 gr.)

**Fior di latte** 80 gr.

**Insalata di pomodori** (pomodori 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Mercoledì

**Pasta e piselli**

(ditalini rigati 80 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano gr. 10)

**Insalata di mais e carote lesse**

( mais dolce 70 gr., carote 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Giovedì

**Pasta olio e parmigiano**

(fusilli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr )

**Insalata di Fagioli borlotti**

(fagioli borlotti secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,limone q.b.) oppure

**Fagioli borlotti con pomodoro** ( fagioli borlotti 40 gr., pomodoro 70 gr., olio extra vergine di oliva q.b.)

**Insalata di lattuga** (lattuga 70 gr., olio extra vergine di oliva, 5 gr., limone q.b.)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 2000 gr.

Venerdì

**Pasta al Pesto** (pasta 80 gr., pesto 40 gr..)

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

**Insalata di fagiolini** (fagiolini lessi 150gr.,olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 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 PRIMARIA - COMUNE di CASERTA

Terza settimana

Lunedì

**Minestrone** (minestrone fresco o surgelato 160 gr., riso 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 10 gr.)

**Fior di latte** 90 gr.

**Spinaci olio e limone** (spinaci freschi o surgelati 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Martedì

**Pasta e patate** (gnocchetti sardi 60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

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

**Mais dolce** 100 gr.

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Mercoledì

**Pasta oppure Riso con crema di zucca** (riso 70 gr., zucca 150 gr., brodo di verdure fresche q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

**Lenticchie e carote in umido** ( lenticchie secche 40 gr., carote 70 gr., brodo di verdure fresche q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Giovedì

**Pasta al pomodoro** (penne rigate 80 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

**Piselli in umido** (piselli gr. 120 , 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** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Venerdì

**Pizza al pomodoro** 140 gr.

**Cotoletta di soia al forno** gr. 120

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

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Yogurt alla frutta** 125 gr. oppure **Frutta fresca di stagione** 200 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 PRIMARIA - COMUNE di CASERTA

Quarta settimana

Lunedì

**Pasta e ceci** (gnocchetti sardi 70 gr., ceci secchi 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Insalata di spinaci e scaglie di parmigiano**  
(spinaci 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 15 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Martedì

**Risotto alla milanese** (riso 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.,  
zafferano, parmigiano Reggiano 10 gr.)  
**Fior di latte** 80 gr.  
**Carote lesse** (carote 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Mercoledì

**Pasta e piselli**

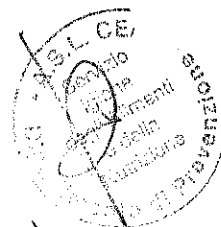
(ditalini rigati 70 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)  
**Insalata di fagiolini e patate**  
(fagiolini freschi o surgelati 100 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Giovedì

**Pasta al pomodoro** (mezze penne 70 gr., 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** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Venerdì

**Pasta al pesto** (pasta 80 gr, pesto gr. 40 )  
**Polpette di Soia al pomodoro**  
(polpette gr.120, pomodoro 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Zucchine lesse /trifolate** 120 gr (zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)  
**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.  
**Yogurt di soia alla frutta** 125 gr **Frutta fresca di stagione** 200 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 PRIMARIA - COMUNE di CASERTA

Quinta settimana

Lunedì

**Frittata di maccheroni al forno**

(spaghetti 50 gr., 1 uova, parmigiano Reggiano 10 gr.)

Oppure **Pasta al pesto** (pasta 70 gr., pesto 40 gr.)

**Piselli e carote in umido** ( piselli 120 gr., carote 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Martedì

**Pasta al pomodoro**

(pipe rigate 70 gr., pomodori pelati 100 gr.,

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

**Formaggio fresco** (Robiola, stracchino, ricotta di vacca) 90 gr. oppure **Fior di latte** 90 gr.

**Patate al forno** (patate 150 gr., olio extra vergine di oliva q.b. e gr. aromi)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Mercoledì

**Pasta e cavolfiori** (ditalini 70 gr., cavolfiori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Cotoletta di soia al forno** gr.120

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

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Giovedì

**Pasta olio e parmigiano**

(fusilli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr ) Oppure

**Riso con crema di spinaci**

( riso 70 gr., spinaci 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

**Insalata di Fagioli borlotti**

(fagioli borlotti secchi 40 gr., olio extra vergine di oliva 5gr., limone q.b.)

**Insalata di lattuga** (lattuga 70 gr , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

**Frutta fresca di stagione** 200 gr.

Venerdì

**Pasta e lenticchie**

(gnocchetti sardi 60 gr., lenticchie secche 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Zucchine e Finocchi gratinati con scaglie di parmigiano**

( zucchine 120 gr., finocchi 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b. ed aromi vegetali, parmigiano 15 gr. )

**Pane formato rosetta** 60 gr. oppure **Panino al latte** 60 gr.

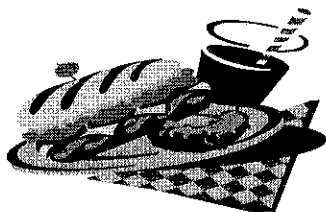
**Frutta fresca di stagione** 200 gr.



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 PRIMARIA COMUNE di CASERTA**



**Panino con cotoletta di soia al forno**  
(panino formato rosetta 70 gr., cotoletta di soia al forno 120 gr.)  
**Panino con formaggio**  
(panino formato rosetta 70 gr., fontina o emmenthal 50 gr.)  
**Banana** 200 gr.  
**Acqua minerale naturale** 500 ml.

**oppure**

**Panino con fior di latte e pomodori**  
(panino formato rosetta 70 gr., fior di latte 50 gr., due fette di pomodoro)  
**Panino con cotoletta di soia al forno**  
(panino formato rosetta 70 gr., cotoletta di soia al forno 120 gr.)  
**Banana** 200 gr.  
**Acqua minerale naturale** 500 ml.

