



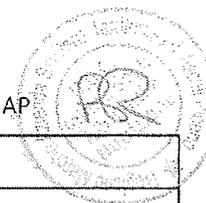




TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt., cipolla, sedano, carota.
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Insalate	Insalate, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone e poco zucchero)
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Riso/pasta con zucca	Riso/pasta, zucca, brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmigiano gratt., olio evo
	Petto di pollo (tocchetti/straccetti/fettine)	Pollo anche, olio evo, rosmarino, aglio. Per versione cotoletta pangrattato, prezzemolo
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta e fagioli borlotti/ cannellini	Pasta di semola, fagioli borlotti/cannellini, pomodoro pelato, brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), parmigiano grattugiato, olio evo
	Asiago o mozzarella o stracchino	Asiago/mozzarella/stracchino
	Broccoli e patate gratinati	Broccoli, patate, olio evo, aglio, prezzemolo, parmigiano, pangrattato
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta con i broccoli e carote	Pasta di semola di grano duro, broccoli e carote cipolla/ aglio , olio evo, parmigiano. Erbe aromatiche a piacere
	Polpette di carne magra di bovino	carne magra di bovino , sedano, carota, cipolla, olio evo, uovo pangrattato q.b. erbe aromatiche a piacere
	Insalata	Insalata di stagione, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, sedano, carota.
	Bocconcini di nasello con pomodorini	Nasello, pomodorini, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo.
	Bietola o spinaci	Bietola o spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

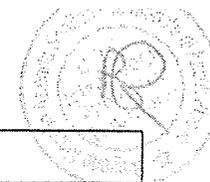
ComuneddiSpinetoliPrinc. n. 0006609041091232024partenoccat. 21.01.11

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.



QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, brodo vegetale ( cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano
	Asiago o mozzarella o robiola	Asiago / mozzarella/robiola
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone, poco zucchero)
	Pane integrale	Pane integrale
MARTEDÌ	Pasta e fagioli borlotti/Cannellini.	Pasta di semola, fagioli borlotti/Cannellini, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo.
	Bietola	Bietola
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta alle Vongole	Pasta di semola, vongole sgusciate, pomodorini, olio evo, aglio,prezzemolo. Anche in versione bianca senza pomodorini
	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo surgelato, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Finocchi con arance	finocchi, arance, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta di farro con pomodoro	Pasta di farro, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, sedano e carota.
	Arista di maiale	Arista di maiale, olio evo, rosmarino, aglio. Per la versione panata, pangrattato, prezzemolo
	Spinaci alla parmigiana	Spinaci, olio evo/burro, parmigiano
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Tortellini in brodo vegetale	Tortellini di carne, verdure miste per il brodo, parmigiano grattugiato, olio evo.
	merluzzo	Filetto Merluzzo surgelato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo, pangrattato
	Insalate	Insalate olio evo
	Frutta	fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.



QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, parmigiano grattugiato, olio evo
	Ricotta vaccina con miele	Ricotta di vacca. Il miele da aggiungere a richiesta.
	Insalata di finocchi e carote spremuta	Finocchi, carote, olio evo
	Pane	Arance
		Pane
MARTEDÌ	Risotto con pesce	Riso, seppie, totani, vongole, olio evo, sedano, carote, cipolla. Pomodoro/pomodorini per la versione rossa
	Petto di tacchino tocchetti/straccetti/ fettine	Petto di pollo in, olio evo, rosmarino, aglio. Per versione gratinata pangrattato, prezzemolo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Farro o Orzo con lenticchie	Farro o Orzo, lenticchie, brodo vegetale (carota, cipolla, bietola, pomodoro, sedano) parmigiano gratt., olio evo
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate	Per il purè: patate, olio evo, latte, parmigiano gratt.
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, carota, sedano.
	Petto di tacchino (tocchetti/ straccetti/fettine)	Tacchino, rosmarino, aglio, olio evo prezzemolo. Gratinato pangrattato e prezzemolo
	Bietola	Bietola, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta al Tonno	Pasta, tonno all'olio evo, cipolla, pomodoro pelato, olio evo.
	Bocconcini di nasello con pomodorini	Nasello surgelato, pomodorini, aglio, olio evo, prezzemolo
	Insalate	Insalate, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

Comune di Spinetoli - P.zza S. Maria - 06066 Spinetoli (TR) - Tel. 0746/609644 - Fax 0746/609645 - Email: info@comune.spinetoli.tr.it

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.