

### Lunedì

#### **Risotto alla milanese**

(riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 5 gr.)

**Oppure Riso al pomodoro** (riso parboiled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)

**Petto di pollo al latte oppure olio e limone** (petto di pollo 100 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b. )

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

**Oppure Bietoline stufate** (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)

**Pané formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150**

### Martedì

**Orzo con crema di fagioli** (orzo 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)

**Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli** (un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b. )

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

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Mercoledì

**Pasta al pomodoro** (pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

**Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50**

**Insalata di carote crude o cotte** (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Zucchine trifolate** (zucchine gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Giovedì

**Pasta con crema di zucca** (pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

**Oppure Orzo con crema di piselli** (orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

**Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola** (vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40**

**Finocchi saltati in padella** (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Pomodori all'insalata** ( pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Venerdì

**Pasta e patate** (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Insalata di spinaci freschi** (spinaci 50 gr.,, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Carciofi stufati** (carciofi gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

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

## Seconda settimana

### Lunedì

Pasta con crema di zucchine (pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80 gr)

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

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

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine oppure spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

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

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

### Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40 gr.,sugo di pesto gr.30, )

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca (pasta/orzo 50 gr.,zucca 100 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

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

Oppure Mais 50gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50 gr., cavolfiori 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.,)

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

Polpette al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)

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

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

### Venerdì

Orzo con crema di lenticchie (orzo 50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate (patate 200 gr., uovo 20 gr.,prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b.,)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno (merluzzo/ platessa 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

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



## Terza settimana

### Lunedì

**Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro** (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

**Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli** (riso/orzo 40 gr., piselli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido**

(vitello magro 120 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Insalata di bietoline Oppure di lattuga**

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Martedì

**Pasta al pomodoro** (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

**Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi** ( pasta 50 gr., broccoli/carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

**Frittata di uova e spinaci o ricotta**

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

**Insalata di carote crude o cotte** (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Insalata di pomodori** (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Mercoledì

**Passato di verdure con crostini di pane** (verdure miste ,*escluse le patate*, 120 gr., crostini di pane 15gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.)

**Oppure Pasta con crema di zucchine**

(pasta 40gr., zucchine 100gr., gamberetti 30gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

**Bocconcini di pollo in umido** (petto di pollo g. r100,olio extra vergine di oliva gr.5, farina/latte q.b.)

**Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pure di patate** (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr)

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Giovedì

**Pasta pomodoro e tonno**

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

**Oppure Orzo con crema di lenticchie**

(orzo/farro 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

**Polpette al pomodoro** (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

**Carciofi stufati** (carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Finocchi saltati in padella** (finocchi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.**

### Venerdì

**Pizza al pomodoro 120 gr.**

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

**Oppure Riso con crema di spinaci**

(riso/ integrale 50gr., spinaci 70gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

**Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno**

(platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

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

**Oppure Pomodori all'insalata** ( pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

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



## Quarta settimana

### Lunedì

#### **Pasta con salsa bolognese**

(pasta 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta olio e parmigiano** (pasta 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50**

**Fagiolini finissimi all'insalata** (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata**

(zucca 100gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Martedì

**Pasta con crema di ceci** (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Riso al pomodoro**

(riso 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

**Frittata al forno** (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

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

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Mercoledì

**Pasta al pomodoro**

(pasta gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Pasta olio e parmigiano**(pasta gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

**Polpette al pomodoro oppure al forno** (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

**Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80**

**Insalata di lattuga Oppure di Bietoline**

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Giovedì

**Tortellini al pomodoro** (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

**Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno**

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

**Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.**

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

**Oppure Spinaci burro e parmigiano** (spinaci 100 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Venerdì

**Pasta oppure orzo con crema di carciofi**

(pasta/orzo 50 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta e patate** (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro** (cuori di merluzzo/platessa gr. 100, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

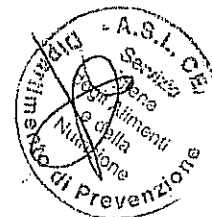
**oppure Merluzzo impanato al forno** (merluzzo gr. 80)

**Insalata di carote ( crude o cotte)** (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

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

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



## Quinta settimana

### Lunedì

**Pasta o riso al pomodoro** (pasta o riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

**Oppure Risotto alla milanese** (riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Polpette in umido con limone o succo di arancia** (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

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

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

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Martedì

**Pasta olio e parmigiano** (pasta 50gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano reggiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pesto** (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)

**Spezzatino di petto di tacchino** (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)

**Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno** (platessa 100 gr. pomodori pelati 50 gr/ pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr./limone)

**Piselli in umido** (piselli finissimi gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

**Oppure Zucchine e finocchi gratinati**

(zucchine/finocchi 100gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Mercoledì

**Orzo con crema di ceci** (orzo 40 gr, ceci secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Gateau di patate** (patate 200 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr., latte q. b.)

**Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone**

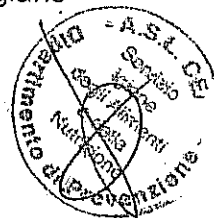
(manzo 100 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

**Bietoline stufate** (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Insalata mista di bietoline e carote**

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**



### Giovedì

**Pasta con salsa bolognese** (rigatoni 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

**Oppure Pasta al pomodoro e tonno** (pasta 50gr., tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Frittata di uova con ricotta oppure broccoli**

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

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

**Oppure Mais e carote lesse** (mais gr. 40, carote gr. 40, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr**

### Venerdì

**Riso integrale con crema di lenticchie**

(riso integrale 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Oppure Pizza al pomodoro 120 gr**

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

**Bastoncini di merluzzo impanati al forno** (merluzzo 80 gr.) **Oppure Merluzzo al pomodoro** (merluzzo 100 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

**Spinaci olio e parmigiano** (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)

**Oppure Insalata di spinaci freschi** (spinaci freschi gr.50, olio extra vergine di oliva gr.5,)

**Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.**

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