



Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Calendario 2018



Gusto  e  Co.

“Siamo quello che mangiamo”

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"



Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Il valore della mensa

La ristorazione scolastica riveste un ruolo determinante in quanto rappresenta un importante punto di partenza per lo sviluppo comportamentale, alimentare e sociale. Infatti è fondamentale non solo per migliorare la salute ed il benessere dei bambini, ma anche come mezzo di socializzazione e di educazione alimentare.

In tale ottica, l'educazione alimentare rappresenta appunto un valido strumento affinché si pongano le basi per un corretto regime dietetico, indispensabile già dalla prima infanzia e che andrebbe esteso anche a livello familiare, a prescindere dal livello socioculturale.

Le basi di una buona educazione alimentare dovrebbero quindi essere seguite da tutti. Oggi la ricerca scientifica nel campo alimentare ha evidenziato sempre di più l'importanza di un'alimentazione sana per un ottimale sviluppo fisico e cognitivo dei bambini. Paradossalmente però, proprio nei paesi industrializzati come il nostro la tendenza è quella di mangiare troppo e male.

Difatti dall'analisi dei risultati di un'indagine condotta nel 2016 da OKKIO alla Salute, il sistema di sorveglianza nazionale dedicato a raccogliere informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche che favoriscono una nutrizione sana e uno stile di vita attivo e presentati il 4 maggio 2017 al ministero della Salute, emerge che il 21,3% dei bambini partecipanti è in sovrappeso mentre il 9,3% risulta obeso. Le regioni con il numero più elevato di obesi sono al Sud e al Centro. In Campania il 44,1% dei bambini ha un eccesso ponderale. L'Irpinia ha l'incidenza di bambini obesi più elevata della regione, infatti circa 20 su 100 sono obesi! I cofattori che influirebbero sull'insorgenza di questa condizione sono lo stile di vita sedentario, quindi lo scarso esercizio fisico e la dieta ricca di zuccheri raffinati e grassi, con conseguenze sulla salute sia nell'immediato che a lungo termine. Per seguire una corretta educazione alimentare si dovrebbero tener presente alcune semplici regole riscontrabili nella cosiddetta "piramide alimentare", in cui sono inseriti per categorie gli alimenti che dovrebbero essere assunti con la relativa frequenza. Non a caso alla base della stessa troviamo l'esercizio fisico, i cereali e a seguire frutta verdura, legumi etc.

Allo scopo di invertire questa tendenza è necessario che, oltre all'impegno nel garantire una ristorazione scolastica con un menù adeguato alle esigenze di tutti i bambini, anche i genitori diano il loro contributo nell'ambito familiare.

Richiamando una massima del filosofo Feuerbach ricca di significati, **L'UOMO E' CIO' CHE MANGIA.**

Dr. Antonio Barone

Note al Menu

La disponibilità delle verdure è da intendersi secondo stagionalità.

Il Parmigiano Reggiano, unico formaggio di condimento del primo piatto, deve essere consegnato già grattugiato in vaschette.

La verdura deve essere ben strizzata e tagliata finemente.

I legumi dei primi piatti vanno intesi in parte interi in parte frullati.

La frutta di stagione va variata ogni giorno della settimana.

Per gli intolleranti al glutine, la pasta, i cereali, il pane e le panature vanno sostituiti con analoghi prodotti privi di glutine.

Per gli intolleranti al lattosio, formaggi e latticini vanno sostituiti con analoghi prodotti privi di lattosio.

Il condimento a base di pomodori per le varie pietanze si intende a base di polpa o pelati o pomodorini.

Le verdure all'insalata vanno sempre cotte al vapore.

Vanno messi a disposizione per completarne il condimento aceto balsamico e succo di limone.

L'olio extravergine di oliva di origine italiana è l'unico consentito.

Aggiungere alla preparazione solo sale iodato.

Sia per la carne che per il pesce, utilizzare filetti interi e procedere alla preparazione.

Il pane dovrà essere integrale a basso contenuto di sale.

Il riso è da intendersi nella sola qualità parboiled.





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

Gennaio 2018

1	Lunedì Maria Madre di Dio	
2	Martedì S. Basilio Vescovo	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
3	Mercoledì S. Genoveffa	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale
4	Giovedì S. Ermete	Penn. int. con crema di zucch. e salm. Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata frutta - pane integrale
5	Venerdì S. Amelia	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale
6	Sabato Epifania del Signore	
7	Domenica S. Raimondo	
8	Lunedì S. Massimo	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
9	Martedì S. Giuliano	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
10	Mercoledì S. Aldo	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
11	Giovedì S. Iginio	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
12	Venerdì S. Modesto	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
13	Sabato S. Ilario	
14	Domenica S. Felice	
15	Lunedì S. Mauro Abate	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
16	Martedì S. Marcello Papa	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale

17	Mercoledì S. Antonio Abate	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
18	Giovedì S. Liberata	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale
19	Venerdì S. Mario Martire	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.
20	Sabato S. Sebastiano	
21	Domenica S. Agnese	
22	Lunedì S. Vincenzo Martire	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di filetto di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
23	Martedì S. Emerenziana	Riso parboiled con piselli Stracc. di petto di tacchino alla pizzaiola Broccoletti al vapore all'insalata o patate prezzemolate Purea di frutta al 100% - Pane
24	Mercoledì S. Francesco di Sales	Orecchiette con crema di broccoli Rotolo di frittata con formaggio e prosciutto Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
25	Giovedì Conv. di S. Paolo	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
26	Venerdì SS. Tito e Timoteo	Farfalline con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
27	Sabato S. Angela Merici	
28	Domenica S. Tommaso D'Aquino	
29	Lunedì S. Costanzo	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
30	Martedì S. Martina	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
31	Mercoledì S. Giovanni Bosco	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Febbraio 2018

1	Giovedì S. Verdiana	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
2	Venerdì Pres. del Signore	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
3	Sabato S. Biagio	
4	Domenica S. Gilberto	
5	Lunedì S. Agata	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
6	Martedì S. Paolo Miki	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
7	Mercoledì S. Teodoro	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
8	Giovedì S. Girolamo E.	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
9	Venerdì S. Apollonia	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
10	Sabato S. Arnaldo	
11	Domenica N.S. Maria di Lourdes	
12	Lunedì S. Eulalia	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
13	Martedì S. Maura	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale
14	Mercoledì S. Valentino	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
15	Giovedì S. Faustino	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale

16	Venerdì S. Giuliana	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.
17	Sabato S. Donato	
18	Domenica I° di Quaresima	
19	Lunedì S. Mansueto	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di fil. di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
20	Martedì S. Silvano	Riso parboiled con piselli Stracc. di petto di tacch. alla pizzaiola Broccoletti al vapore all'insalata o patate prezzemolate Purea di frutta al 100% - Pane
21	Mercoledì S. Eleonora	Orecchiette con crema di broccoli Rotolo di frittata con formaggio e prosciutto Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
22	Giovedì S. Margherita	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
23	Venerdì S. Renzo	Farfalline con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
24	Sabato S. Edilberto	
25	Domenica II° di Quaresima	
26	Lunedì S. Romeo	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
27	Martedì S. Leandro	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
28	Mercoledì S. Romano	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Marzo 2018

1	Giovedì S. Albino	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
2	Venerdì S. Basileo Martire	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
3	Sabato S. Cunegonda	
4	Domenica III° di Quaresima	
5	Lunedì S. Adriano	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
6	Martedì S. Giordano	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
7	Mercoledì S. Felicità	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
8	Giovedì S. Giovanni di Dio	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
9	Venerdì S. Francesca Romana	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
10	Sabato S. Semplicio Papa	
11	Domenica IV° di Quaresima	
12	Lunedì S. Massimiliano	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
13	Martedì S. Arrigo	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale
14	Mercoledì S. Matilde Regina	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
15	Giovedì S. Luisa	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale
16	Venerdì S. Eriberto Vescovo	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.

17	Sabato S. Patrizio	
18	Domenica V° di Quaresima	
19	Lunedì S. Giuseppe	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di fil. di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
20	Martedì S. Alessandra Martire	Riso parboiled con piselli Stracc. di petto di tacch. alla pizzaiola Broccoletti al vapore all'insalata o patate prezzemolate Purea di frutta al 100% - Pane
21	Mercoledì S. Benedetto	Orecchiette con crema di broccoli Rotolo di frittata con formaggio e prosciutto Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
22	Giovedì S. Lea	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
23	Venerdì S. Turibio	Farfalline con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
24	Sabato S. Romolo	
25	Domenica Le Palme	
26	Lunedì S. Teodoro	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
27	Martedì S. Augusto	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
28	Mercoledì S. Sisto III Papa	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale
29	Giovedì S. Secondo Martire	Penn. int. con crema di zucch. e salm. Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata frutta - pane integrale
30	Venerdì S. Amedeo	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale
31	Sabato S. Beniamino Martire	





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

APRILE 2018

1	Domenica Pasqua di Resurrezione	
2	Lunedì Lunedì dell'Angelo	
3	Martedì S. Riccardo	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
4	Mercoledì S. Isidoro	Fusilli con crema di peperoni Cot. di filetto di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o purè di patate Frutta - Pane integrale
5	Giovedì S. Vincenzo F.	Farfalle int. con tonno e ciliegini all'insalata Frittata con parmigiano e zucchine *Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
6	Venerdì S. Guglielmo	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
7	Sabato S. Ermanno	
8	Domenica Domenica in Albis	
9	Lunedì S. Maria Cleofe	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
10	Martedì S. Terenzio Martire	Ziti tagliati con melanz. e polpa di pom. Scalopp. di filet. di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
11	Mercoledì S. Stanislao	Gnocchetti sardi integrali con ricotta e pesto Chianina alla pizzaiola Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
12	Giovedì S. Giulio Papa	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
13	Venerdì S. Martino Papa	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di frittata con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
14	Sabato S. Abbondio	
15	Domenica S. Annibale	
16	Lunedì S. Lamberto	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale

17	Martedì S. Aniceto Papa	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
18	Mercoledì S. Galdino Vescovo	Penne integrali con tonno e ciliegini all'insalata Robiola - Piselli con cipolla Gelato alla frutta Pane integrale
19	Giovedì S. Emogene Martire	Ravioli di ricotta al pomodoro fresco Seppioline con piselli Purè di patate Frutta - Pane integrale
20	Venerdì S. Adalgisa	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
21	Sabato S. Anselmo	
22	Domenica S. Caio	
23	Lunedì S. Giorgio Martire	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
24	Martedì S. Fedele	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
25	Mercoledì Ann. della Liberazione	
26	Giovedì S. Marcellino	Ravioli di ricotta al pomodoro fresco Seppioline con piselli Purè di patate Frutta - Pane integrale
27	Venerdì S. Zita	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
28	Sabato S. Valeria	
29	Domenica S. Caterina da Siena	
30	Lunedì S. Pio V Papa	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

Maggio 2018

1	Martedì Festa del Lavoro	
2	Mercoledì S. Cesare	Fusilli con crema di peperoni Cot. di filetto di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o pure di patate Frutta - Pane integrale
3	Giovedì SS. Filippo e Giacomo	Farfalle int. con tonno e ciliegini all'ins. Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
4	Venerdì S. Silvano	Riso parboiled con piselli Rollé di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
5	Sabato S. Pellegrino	
6	Domenica S. Giuditta Martire	
7	Lunedì S. Flavia	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
8	Martedì S. Vittore	Ziti tagliati con melanz. e polpa di pom. Scalopp. di filetto di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
9	Mercoledì S. Gregorio	Gnocchetti sardi integrali con ricotta e pesto Chianina alla pizzaiola Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
10	Giovedì S. Antonino	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
11	Venerdì S. Fabio Martire	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di fritt. con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
12	Sabato S. Rossana	
13	Domenica Ascensione del Signore	
14	Lunedì S. Mattia	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
15	Martedì S. Torquato	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
16	Mercoledì S. Ubaldo Vescovo	Penne int. con tonno e ciliegini all'ins. Robiola Piselli con cipolla Gelato alla frutta Pane integrale

17	Giovedì S. Pasquale	Ravioli di ricotta al pomodoro fresco Seppioline con piselli Pure di patate Frutta - Pane integrale
18	Venerdì S. Giovanni I Papa	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
19	Sabato S. Pietro di Morrone	
20	Domenica Pentecoste	
21	Lunedì S. Vittorio Martire	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
22	Martedì S. Rita da Cascia	Gnocchi di patate con polpa di pom. Fil. di petto di pollo con crema di pep. Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
23	Mercoledì S. Desiderio Vescovo	Penn. int. con salmone e crema di zucch. Rotolo di frittata con formaggio e spinaci Bietolina alla polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
24	Giovedì B.V. Maria Ausiliatrice	Maccheroncini con finta genovese Chianina alla pizzaiola Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
25	Venerdì S. Beda	Orzo con lenticchie Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
26	Sabato S. Filippo Neri	
27	Domenica SS. Trinità	
28	Lunedì S. Emilio	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaiola Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
29	Martedì S. Massimino Vescovo	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
30	Mercoledì S. Felice I Papa	Fusilli con crema di peperoni Cot. di filetto di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o pure di patate Frutta - Pane integrale
31	Giovedì Visitazione B.V. Maria	Farf. int. con tonno e ciliegini all'ins. Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Giugno 2018

1	Venerdì S. Giustino Martire	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
2	Sabato Festa della Repubblica	
3	Domenica Corpus Domini	
4	Lunedì S. Quirino Vescovo	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
5	Martedì S. Bonifacio Vescovo	Ziti tagliati con mel e polpa di pom Scalopp di fil di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
6	Mercoledì S. Norberto Vescovo	Gnocchetti sardi int. con ric. e pesto Chianina alla pizzaiola Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
7	Giovedì S. Roberto Vescovo	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
8	Venerdì S. Medardo Vescovo	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di fritt. con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
9	Sabato S. Primo	
10	Domenica S. Diana	
11	Lunedì S. Barnaba Ap.	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
12	Martedì S. Guido	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
13	Mercoledì S. Antonio da P.	Penne integrali con tonno e ciliegini all'insalata Robiola - Piselli con cipolla Gelato alla frutta Pane integrale
14	Giovedì S. Eliseo	Ravioli di ricotta al pom. fresco Seppioline con piselli Purè di patate Frutta - Pane integrale
15	Venerdì S. Germana	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
16	Sabato S. Aureliano	

17	Domenica S. Gregorio B.	
18	Lunedì S. Martina	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
19	Martedì S. Gervasio	Gnocchi di patate con polpa di pom. Fil. di petto di pollo con crema di pep. Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
20	Mercoledì S. Silverio Papa	Penn. int. con salmone e crema di zucch. Rotolo di frittata con formaggio e spinaci Bietolina alla polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
21	Giovedì S. Luigi Gonzaga	Maccheroncini con finta genovese Chianina alla pizzaiola Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
22	Venerdì S. Paolino da Nola	Orzo con lenticchie Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
23	Sabato S. Lanfranco Vescovo	
24	Domenica Natività S. Giovanni B.	
25	Lunedì S. Guglielmo Ab.	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaiola Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
26	Martedì S. Vigilio Vescovo	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
27	Mercoledì S. Cirillo d'Aless.	Fusilli con crema di peperoni Cot. di filetto di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o purè di patate Frutta - Pane integrale
28	Giovedì S. Attilio	Farf. int. con tonno e ciliegini all'ins. Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
29	Venerdì SS. Pietro e Paolo	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
30	Sabato SS. Primi Martiri	





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Luglio 2018

1	Domenica S. Teobaldo	
2	Lunedì S. Ottone	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaiola Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
3	Martedì S. Tommaso Ap.	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodorini ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
4	Mercoledì S. Elisabetta	Fusilli con crema di peperoni Cot. di fil. di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o pure di patate Frutta - Pane integrale
5	Giovedì S. Antonio M. Z.	Farfalle integrali con tonno e ciliegini all'insalata Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
6	Venerdì S. Maria Goretti	Riso parboiled con piselli Rolle di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
7	Sabato S. Claudio	
8	Domenica S. Adriano	
9	Lunedì S. Armando	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
10	Martedì S. Felicità	Ziti tagliati con mel. e polpa di pom. Scalopp. di fil. di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
11	Mercoledì S. Benedetto	Gnocchetti sardi int. con ric. e pesto Chianina alla pizzaiola Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
12	Giovedì S. Fortunato Martire	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
13	Venerdì S. Enrico Imp.	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di fritt. con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
14	Sabato S. Camillo de Lellis	
15	Domenica S. Bonaventura	
16	Lunedì B.V. Maria del Carmelo	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale

17	Martedì S. Alessio Conf.	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
18	Mercoledì S. Calogero	Penne integrali con tonno e ciliegini all'insalata Robiola - Piselli con cipolla Gelato alla frutta Pane integrale
19	Giovedì S. Giusta	Ravioli di ricotta al pom. fresco Seppioline con piselli Pure di patate Frutta - Pane integrale
20	Venerdì S. Elia Profeta	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
21	Sabato S. Lorenzo da B.	
22	Domenica S. Maria Maddalena	
23	Lunedì S. Brigida	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
24	Martedì S. Cristina	Gnocchi di patate con polpa di pom. Fil. di petto di pollo con crema di pep. Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
25	Mercoledì S. Giacomo Apostolo	Penn. int. con salmone e crema di zucch. Rotolo di frittata con formaggio e spinaci Bietolina alla polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
26	Giovedì SS. Anna e Gioacchino	Maccheroncini con finta genovese Chianina alla pizzaiola Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
27	Venerdì S. Liliana	Orzo con lenticchie Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
28	Sabato S. Nazario	
29	Domenica S. Marta	
30	Lunedì S. Pietro Crisologo	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaiola Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
31	Martedì S. Ignazio di Loyola	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodorini ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

Agosto 2018

1	Mercoledì S. Alfonso dè L.	Fusilli con crema di peperoni Cot. di fil. di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o purè di patate Frutta - Pane integrale
2	Giovedì S. Eusebio	Farfalle integrali con tonno e ciliegini all'insalata Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
3	Venerdì S. Lidia	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
4	Sabato S. Nicodemo	
5	Domenica S. Osvaldo	
6	Lunedì Trasf. di Nostro Signore	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
7	Martedì S. Gaetano da T.	Ziti tagliati con mel. e polpa di pom. Scalopp. di fil. di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
8	Mercoledì S. Domenico Conf.	Gnocchetti sardi int. con ric. e pesto Chianina alla pizzaioia Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
9	Giovedì S. Romano	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
10	Venerdì S. Lorenzo Martire	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di fritt. con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
11	Sabato S. Chiara	
12	Domenica S. Giuliano	
13	Lunedì S. Ippolito	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaioia Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
14	Martedì S. Alfredo	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
15	Mercoledì Assunzione B.V. Maria	
16	Giovedì S. Rocco	Ravioli di ricotta al pom. fresco Seppioline con piselli Purè di patate Frutta - Pane integrale

17	Venerdì S. Giacinto	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaioia Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
18	Sabato S. Elena Imp.	
19	Domenica S. Ludovico	
20	Lunedì S. Bernardo	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
21	Martedì S. Pio X	Gnocchi di patate con polpa di pom. Fil. di petto di pollo con crema di pep. Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
22	Mercoledì S. Maria Regina	Penn. int. con salmone e crema di zucch. Rotolo di frittata con formaggio e spinaci Bietolina alla polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
23	Giovedì S. Rosa da Lima	Maccheroncini con finta genovese Chianina alla pizzaioia Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
24	Venerdì S. Bartolomeo Ap.	Orzo con lenticchie Filetto di merluzzo alla pizzaioia Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
25	Sabato S. Ludovico	
26	Domenica S. Alessandro Martire	
27	Lunedì S. Monica	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaioia Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
28	Martedì S. Agostino	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
29	Mercoledì Martirio S. Giovanni B.	Fusilli con crema di peperoni Cot. di fil. di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o purè di patate Frutta - Pane integrale
30	Giovedì S. Faustina	Farfalle integrali con tonno e ciliegini all'insalata Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
31	Venerdì S. Aristide Martire	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Settembre 2018

1	Sabato S. Egidio Abate	
2	Domenica S. Elpidio Vescovo	
3	Lunedì S. Gregorio Magno	Penne integrali al ragù di pesce Filetto di merluzzo alla pizzaiola Fagiolini al vapore all'insalata Frutta - Pane integrale
4	Martedì S. Rosalia	Pasta mista con ceci Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
5	Mercoledì S. Vittorino Vescovo	Fusilli con crema di peperoni Cot. di fil. di petto di pollo al forno Ins. mista con radicchio o pure di patate Frutta - Pane integrale
6	Giovedì S. Umberto	Farfalle integrali con tonno e ciliegini all'insalata Frittata con parmigiano e zucchine Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
7	Venerdì S. Regina	Riso parboiled con piselli Rollè di tacchino e spinaci Melanzane al pomodoro Gelato alla frutta Pane integrale
8	Sabato Natività B.V. Maria	
9	Domenica S. Sergio Papa	
10	Lunedì S. Nicola da Tol.	Sedanini con crema di zucchine e salmone Platessa al limone Bietolina al pomodoro Frutta - Pane integrale
11	Martedì S. Diomede Martire	Ziti tagliati con mel. e polpa di pom. Scalopp. di fil. di petto di pollo al limone Cavolfiori gratinati al parmigiano Purea di frutta al 100% Pane integrale
12	Mercoledì SS. Nome di Maria	Gnocchetti sardi int. con ric. e pesto Chianina alla pizzaiola Ins. mista verde e rossa a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
13	Giovedì S. Maurilio	Zuppa del casale (orzo e legumi) Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
14	Venerdì Esaltazione S. Croce	Riso parboiled con lenticchie Rotolo di fritt. con parmigiano e prosc. Fagiolini e pomodori ciliegini all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
15	Sabato B.V. Maria Addolorata	
16	Domenica SS. Cornelio e Cipriano	

17	Lunedì S. Roberto B.	Fusilli integrali al ragù di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
18	Martedì S. Sofia M.	Lagane e ceci Polpette di melanzane Lattuga e pom. ciliegini all'insalata Purea di frutta al 100% Pane integrale
19	Mercoledì S. Gennaro Vescovo	Penne integrali con tonno e ciliegini all'insalata Robiola - Piselli con cipolla Gelato alla frutta Pane integrale
20	Giovedì S. Eustachio	Ravioli di ricotta al pom. fresco Seppioline con piselli Pure di patate Frutta - Pane integrale
21	Venerdì S. Matteo Ap.	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
22	Sabato S. Maurizio Martire	
23	Domenica S. Pio da Pietrelcina	
24	Lunedì S. Pacifico	Zuppa del casale (farro e legumi) Mozzarella di bufala Fagiolini alla polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
25	Martedì S. Aurelia	Gnocchi di patate con polpa di pom. Fil. di petto di pollo con crema di pep. Carotine baby al vapore Frutta - Pane integrale
26	Mercoledì SS. Cosimo e Damiano	Penn. int. con salmone e crema di zucch. Rotolo di frittata con formaggio e spinaci Bietolina alla polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
27	Giovedì S. Vincenzo de' Paoli	Maccheroncini con finta genovese Chianina alla pizzaiola Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
28	Venerdì S. Venceslao Martire	Orzo con lenticchie Filetto di merluzzo alla pizzaiola Zucchine al vapore all'insalata Gelato alla frutta Pane integrale
29	Sabato SS. Arcangeli	
30	Domenica S. Girolamo Dottore	





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.

"Siamo quello che mangiamo"

Ottobre 2018

1	Lunedì S. Teresa di Gesù B.	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
2	Martedì SS. Angeli Custodi	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
3	Mercoledì S. Gerardo	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale
4	Giovedì S. Francesco d'Assisi	Penn. int. con crema di zucch. e salm. Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata frutta - pane integrale
5	Venerdì S. Placido Martire	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale
6	Sabato S. Bruno Ab.	
7	Domenica B.V. Maria del Rosario	
8	Lunedì S. Pelagia	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
9	Martedì S. Dionigi	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
10	Mercoledì S. Daniele	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
11	Giovedì S. Firmino Vescovo	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
12	Venerdì S. Serafino	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
13	Sabato S. Edoardo Re	
14	Domenica S. Callisto I Papa	
15	Lunedì S. Teresa d'Avila	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
16	Martedì S. Margherita	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale

17	Mercoledì S. Ignazio	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
18	Giovedì S. Luca	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale
19	Venerdì S. Laura	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.
20	Sabato S. Irene	
21	Domenica S. Orsola	
22	Lunedì S. Donato Vescovo	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di fil. di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
23	Martedì S. Giovanni da C.	Riso parboiled con piselli Stracc. di petto di tacch. alla pizzaiola Broccoletti al vapore all'insalata o patate prezzemolate Purea di frutta al 100% - Pane
24	Mercoledì S. Antonio M.C.	Orecchiette con crema di broccoli Rotolo di frittata con formaggio e prosciutto Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
25	Giovedì S. Crispino	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
26	Venerdì S. Evaristo Papa	Farfalline con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
27	Sabato S. Fiorenzo Vescovo	
28	Domenica S. Simone	
29	Lunedì S. Ermelinda	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
30	Martedì S. Germano Vescovo	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
31	Mercoledì S. Lucilla	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

Novembre 2018

1	Giovedì Tutti i Santi	
2	Venerdì Comm. Defunti	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale
3	Sabato S. Martino	
4	Domenica S. Carlo Borromeo	
5	Lunedì S. Zaccaria	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
6	Martedì S. Leonardo	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
7	Mercoledì S. Ernesto	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
8	Giovedì S. Goffredo Vescovo	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
9	Venerdì S. Oreste	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
10	Sabato S. Leone Magno	
11	Domenica S. Martino di Tours	
12	Lunedì S. Renato	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
13	Martedì S. Diego	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale
14	Mercoledì S. Giocondo	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
15	Giovedì S. Alberto	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale
16	Venerdì S. Margherita di S.	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.

17	Sabato S. Elisabetta	
18	Domenica S. Oddone Abate	
19	Lunedì S. Fausto Martire	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di fil. di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
20	Martedì S. Benigno	Riso parboiled con piselli Stracc. di petto di tacch. alla pizzaiola Broccoletti al vapore all'insalata o patate prezzemolate Purea di frutta al 100% - Pane
21	Mercoledì Presentazione B. V. Maria	Orecchiette con crema di broccoli Rotolo di frittata con formaggio e prosciutto Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
22	Giovedì S. Cecilia	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
23	Venerdì S. Clemente Papa	Farfalline con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
24	Sabato Cristo Re	
25	Domenica S. Caterina d'Alessandria	
26	Lunedì S. Corrado Vescovo	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
27	Martedì S. Massimo	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
28	Mercoledì S. Giacomo Franc.	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale
29	Giovedì S. Saturnino Martire	Penn. int. con crema di zucch. e salm. Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata frutta - pane integrale
30	Venerdì S. Andrea Ap.	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale





Città di Solofra
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Gusto e Co.
"Siamo quello che mangiamo"

Dicembre 2018

1	Sabato S. Ansano	
2	Domenica I° d'Avvento	
3	Lunedì S. Francesco Saverio	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale
4	Martedì S. Barbara	Gnocchi grat. alla polpa di pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Broccoletti al vapore frutta - pane integrale
5	Mercoledì S. Giulio	Risotto con zucca Rotolo di fritt. con cotto e parm. Fagiolini con polpa di pomodori frutta - pane integrale
6	Giovedì S. Nicola Vescovo	Penn. int. con crema di zucch. e salm. Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata frutta - pane integrale
7	Venerdì S. Ambrogio Vescovo	Zuppa del casale (farro e legumi) Filetto di salmone impanato Spinaci al vapore con limone Purea di frutta 100% Pane integrale
8	Sabato Immacolata Concezione	
9	Domenica II° d'Avvento	
10	Lunedì N.S. di Loreto	Zuppa di lenticchie con conchigliette Fil. di platessa con pom. e olive al forno Cavolfiori gratinati Purea di frutta al 100% Pane integrale
11	Martedì S. Damaso Papa	Fusilli integrali al ragù bolognese Frittata vegetariana Ins. mista con radicchio a piccoli pezzi Frutta - Pane integrale
12	Mercoledì S. Giovanna F.	Farfalle integrali con tonno e pomodorini Crescenza Piselli con cipolla Frutta - Pane integrale
13	Giovedì S. Lucia V.	Mezze maniche rigate con crema di peperoni Rollè di tacchino e spinaci Carotine baby al vapore o pure di pat. Frutta - Pane integrale
14	Venerdì S. Giovanni D.CR.	Lagane e ceci Bastoncini di merluzzo Melanzane con polpa di pomodoro Frutta - Pane integrale
15	Sabato S. Valeriano	
16	Domenica III° d'Avvento	

17	Lunedì S. Lazzaro	Lasagne al ragù di verdure Chianina alla pizzaiola Insalata mista con radicchio a piccoli pezzi o patate al forno Frutta - Pane integrale
18	Martedì S. Graziano Vescovo	Zuppa del casale (orzo e legumi) Filetto di merluzzo alla pizzaiola Spinaci al vapore al limone Purea di frutta al 100% Pane integrale
19	Mercoledì S. Fausto	Mezzi ziti con melanzane, pomodoro e ricotta secca Frittata di spinaci e prosciutto Finocchi gratinati Frutta - Pane integrale
20	Giovedì S. Liberato Martire	Zuppa di fagioli con corallini Mozzarella fior di latte Pomodori ciliegini all'insalata Frutta Pane integrale
21	Venerdì S. Pietro Canisio	Farfalle integrali con crema di zucchine e salmone Filetti di merluzzo impanati Fagiolini con polpa di pomodori Purea di frutta al 100% - Pane int.
22	Sabato S. Francesca Cabrini	
23	Domenica IV° d'Avvento	
24	Lunedì S. Delfino	Ravioli di ricotta e spinaci alla polpa di pomodoro Cotoletta di fil. di merluzzo al forno Fagiolini al vapore al limone Frutta - Pane integrale
25	Martedì Natale del Signore	
26	Mercoledì S. Stefano	
27	Giovedì S. Giovanni Ap.	Fusilli integrali con tonno e pomodorini Filetto di platessa al forno al limone Zucchine al vapore Frutta - Pane integrale
28	Venerdì SS. Innocenti Martiri	Farfalle con lenticchie Robiola Melanzane con polpa di pomodori Frutta - Pane integrale
29	Sabato S. Tommaso Becket	
30	Domenica S. Eugenio	
31	Lunedì S. Silvestro Papa	Gramigna con fagioli Filetto di merluzzo in pastella Bietoline con polpa di pomodoro Purea di frutta al 100% Pane integrale

