



Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2015/2016

Revisione 19/04/2016

SETTIMANA 1

[illegible]



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 19/04/2016

SETTIMANA 2

Lunedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo		
pasta di semola	60	212
odori (aglio/prezz/cip)	2	1
seppie	12	9
merluzzo	12	9
passata di pomodoro	25	24
olio extravergine d'oliva	5	45
Insalata		
insalata verde	40	8
olio extra vergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		569
Merenda		
Latte e biscotti		
latte parz. scremato fresco	120	55
biscotti(media)	30	132
Totale kcal merenda		187
TOTALE KCAL GIORNATA		1019

Martedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Riso allo zafferano		
Riso	60	202
odori (cipolla)	1	0
brodo vegetale (car/cip)	1	
zafferano	0,01	0
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora		
carne di pollo	80	106
odori (cipolla)	2	1
passata di pomodoro	20	19
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	1	9
Pinimonio/Finocchi e carote filanger		
carote	40	14
finocchi	60	5
olio extravergine d'oliva	7	63
(altern. Finocchi/carote filanger)		
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		686
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		808

Mercoledì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al ragù vegetale		
pasta di semola	60	212
odori	4	1
verdure miste	25	17
passata di pomodoro	20	19
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Merluzzo gratinato		
filetto di merluzzo	80	60
odori (aglio/prezzemolo)	2	1
pane grattugiato	8	28
olio extravergine d'oliva	1,5	13
limone	8	1
Caponata di verdure miste		
zucchine	15	2
carote	15	5
melanzane	10	2
pomodorini	15	3
patate	30	26
cipolla	3	1
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		721
Merenda		
Ciambella bicolore		
Ciambella bicolore	40	167
Totale kcal merenda		167
TOTALE KCAL GIORNATA		955

Giovedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta pomodoro e basilico		
pasta di semola	60	212
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
basilico	1	0
Medaglione di maiale		
carne di maiale	65	95
patate	8	7
ricotta di vacca	3,5	5
parmigiano reggiano	4	15
uova pastorizzate	4	5
olio extravergine d'oliva	1,8	16
pane grattugiato	1,8	6
Insalata mista con cetrioli		
insalata verde	32	6
cetrioli	20	3
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale Kcal pranzo		739
Merenda		
Pizza al pomodoro		
Pizza al pomodoro	40	97
Totale kcal merenda		97
TOTALE KCAL GIORNATA		907

Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	60	212
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Farinata di ceci		
farina di ceci	20	63
rosmarino	0,1	0
sale profumato	q.b.	
olio extravergine d'oliva	2	18
Carote filanger		
carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale Kcal pranzo		658
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA		780



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 19/04/2016

SETTIMANA 3

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal	Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino			Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69	latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69	Totale kcal spuntino		69
Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo			Pranzo		
Pasta al pesto rosso			Pasta integrale alla pizzaiola			Farro con pomodorini e basilico			Pasta olio e parmigiano			Tagliatelle all'uovo al ragù di carne		
pasta di semola	60	212	pasta di semola integrale	60	209	farro perlato	60	201	pasta di semola	60	212	pasta all'uovo	55	201
mandorle dolci secche	1,5	9	odori (car/cip)	4	1	odori (cipolla)	1	0	olio extravergine d'oliva	5	45	odori (car/cip)	4	1
basilico	1	0	origano	0,5	1	pomodorini	40	7	parmigiano reggiano	6	23	carne di bovino	25	43
odori (car/cip)	4	1	passata di pomodoro	40	38	basilico	2	1	Polpettine di carne bianca			passata di pomodoro	35	34
passata di pomodoro	40	38	olio extravergine d'oliva	5	45	olio extravergine d'oliva	8	72	carne di pollo	60	79	olio extravergine d'oliva	5	45
olio extravergine d'oliva	5	45	Mozzarella alla caprese			Hamburger di bovino con panino al sesamo			patate	10	9	parmigiano reggiano	6	23
parmigiano reggiano	6	23	mozzarella	50	127	carne bovino	60	103	olio extravergine d'oliva	1	9	Sformato alle erbe		
Cotol. di platessa al forno/merluzzo olio e limone			origano	0,5	1	patate	20	17	uova pastorizzate	4	5	patate	35	30
filetto di platessa	80	66	Pomodori			sale profumato	0,4		parmigiano reggiano	4	15	spinaci	8	2
uova pastorizzate	6	8	pomodori	100	17	panino al sesamo	50	150	pane grattugiato	5	18	uova pastorizzate	4	5
pane grattugiato	4	14	olio extravergine d'oliva	7	63	Insalata verde			Piselli al pomodoro			ricotta di vacca	10	15
farina di mais	4	14	Pane e frutta fresca			insalata verde	40	8	piselli	80	58	parmigiano reggiano	3	12
olio extravergine d'oliva	1	9	frutta fresca	150	61	olio extravergine d'oliva	7	63	odori (cipolla)	5	1	pane grattugiato	6	21
limone	8	1	pane (media)	50	138	Frutta fresca			passata di pomodoro	15	14	Carote filanger		
(altern. Merluzzo olio e limone)			Totale kcal pranzo		701	frutta fresca	150	61	olio extravergine d'oliva	4	36	carote	100	35
Patate e fagiolini			Merenda			Totale kcal pranzo		683	Pane e frutta fresca			olio extravergine d'oliva	7	63
patate	50	43	Frutta fresca			Galette di riso e marmellata			frutta fresca	150	61	Pane e frutta fresca		
fagiolini	40	7	frutta fresca	130	53	gallette di riso	13	49	pane (media)	50	138	frutta fresca	150	61
olio extravergine d'oliva	7	63	Totale Kcal merenda		53	marmellata	25	56	Totale kcal pranzo		723	pane (media)	50	138
Pane e frutta fresca						Totale kcal merenda		105	Merenda			Totale kcal pranzo		729
frutta fresca	150	61							Frutta fresca			Merenda		
pane (media)	50	138							frutta fresca	130	53	Dessert di riso		
Totale kcal pranzo		752							totale kcal merenda		53	dessert di riso	100	133
Merenda												totale kcal merenda		133
latte parz. scremato fresco	120	55												
biscotti(media)	30	132												
Totale Kcal merenda		187												
TOTALE KCAL GIORNATA		1009	TOTALE KCAL GIORNATA		823	TOTALE KCAL GIORNATA		855	TOTALE KCAL GIORNATA		845	TOTALE KCAL GIORNATA		930



Comune di Bologna

Ricettario Scuole dell'Infanzia

Comune di Bologna

Menù Estivo - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 19/04/2016

SETTIMANA 4

Lunedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta olio e parmigiano		
pasta di semola	60	212
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Merluzzo con pomodorini freschi		
filetto di merluzzo	80	60
pomodorini	10	2
origano	0,5	1
olio extravergine d'oliva	1	9
Fagiolini olio e menta		
fagiolini	100	18
odori (aglio)	0,05	0
odori (menta)	0,05	0
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		632
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53



Menù Estivo - Anno scolastico 2015/2016



Revisione 19/04/2016

Lunedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pomodoro		
pasta di semola	60	212
odori (car/cip)	4	1
passata di pomodoro	40	38
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Bocconcini di pollo dorati		
carne di pollo	70	92
sale profumato	0,4	
olio extravergine d'oliva	1	9
farina di mais	8	29
limone	8	1
Misto crudo con cetrioli		
insalata verde	24	5
radicchio	8	1
cetrioli	20	3
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		721
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	130	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA	843	

Martedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta all'uovo al ragù bovino		
garganelli all'uovo	55	201
odori (car/cip)	4	1
carne di bovino	25	43
passata di pomodoro	35	34
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Sformato di patate		
patate	55	47
uova pastorizzate	6	8
ricotta di vacca	10	15
parmigiano reggiano	3	12
pane gratuggiato	3	11
Carote filanger		
carote	100	35
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		737
Merenda		
Ciambella		
ciambella	40	153
Totale kcal merenda		153
TOTALE KCAL GIORNATA	957	

Mercoledì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Pasta al pesto di noci		
pasta di semola	60	212
basilico	3	1
noci (secche)	1,5	9
prezzemolo	2	0
aglio	0,04	0
olio extravergine d'oliva	8	72
parmigiano reggiano	4	15
Mozzarelline		
mozzarella	50	127
Insalata con ceci e pomodorini		
ceci secchi	20	63
pomodorini	30	5
odori (basilico)	q.b.	
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		766
Merenda		
Frutta fresca		
frutta fresca	40	53
Totale kcal merenda		53
TOTALE KCAL GIORNATA	888	

Giovedì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Spaghetti aglio e olio		
pasta di semola	60	212
odori (aglio)	0,5	0
olio extravergine d'oliva	5	45
Merluzzo olio e limone /cotel.di platessa al forno		
filetto di merluzzo	80	60
odori (aglio/prezzemolo)	0,5	0
limone	2	0
olio extravergine d'oliva	1,5	13
altern. Cotel di platessa		
Fricandò di verdure		
zucchine	20	2
peperoni	8	2
melanzane	10	2
pomodorini	20	3
patate	30	26
cipolla	3	1
olio extravergine d'oliva	7	63
Pane e frutta fresca		
frutta fresca	150	61
pane (media)	50	138
Totale kcal pranzo		628
Merenda		
Stregchette		
Stregchette	25	107
Totale kcal merenda		107
TOTALE KCAL GIORNATA	804	

Venerdì		
Ingredienti	Peso (gr)	Kcal
Spuntino		
latte parz. scremato fresco	150	69
Totale kcal spuntino		69
Pranzo		
Orzotto alle verdure		
orzo perlato	60	191
odori (car/cip)	4	1
verdure miste	15	10
passata di pomodoro	25	24
olio extravergine d'oliva	5	45
parmigiano reggiano	6	23
Scaloppina di maiale agli odori/arrosto di maiale agli odori		
carne di maiale	80	117
limone	2	0
sale profumato	0,4	
farina di grano	1	3
olio extravergine d'oliva	1	9