

MENU' PRIMAVERA - ESTATE
 SCUOLA INFANZIA E SECONDARIA DI I° – COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO
 - RICETTE E GRAMMATURE-

	Scuola infanzia	Scuola secondaria
PRIMO PIATTO	GR	GR
❖ Risotto al parmigiano		
Riso	50/60	80/90
Parmigiano	5	10
Olio EVO	8	10
❖ Pasta al ragù di verdure		
Pasta	50/60	80/90
Verdure fresche di stagione	30	50
Cipolla	q.b	q.b
Olio EVO	5	5
Parmigiano	10	10
❖ Pasta al pomodoro e basilico		
Pasta	50/60	80/90
Pomodori pelati	30	50
Parmigiano	5	10
Olio EVO	5	5
Basilico e odori	q.b	q.b
❖ Pasta olio e parmigiano		
Pasta	50/60	80/90
Olio EVO	8	10
Parmigiano	5	5
Odori	q.b	q.b
❖ Minestra di riso con fagioli		
Riso	30	40
Fagioli	10	15
Parmigiano	5	5
Olio EVO	8	10
Odori	q.b	q.b
❖ Pasta al pesto		
Pasta	50/60	80/90
Pesto	15	25
Parmigiano	5	10
Odori	q.b	q.b
❖ Tortellini / Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico		
Pasta	50/60	80/90
Pomodoro	30	50
Olio Evo	5	5
Parmigiano	5	5
Odori	q.b	q.b
❖ Ravioli al pomodoro e basilico		
Ravioli	120	180
Pomodoro	30	50
Parmigiano	5	10
Olio EVO	5	5



MENU' PRIMAVERA - ESTATE
 SCUOLA INFANZIA E SECONDARIA DI I° - COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO
 - RICETTE E GRAMMATURE-

	Scuola infanzia	Scuola secondaria
Odori	q.b	q.b
❖ Minestrone di verdure		
Minestra	30	40
Verdure miste	110	170
Olio EVO	5	5
Parmigiano	5	5
Basilico e odori	q.b	q.b
❖ Risotto con zucchine e gamberetti		
Riso	50/60	80/90
Zucchine	15	25
Gamberetti	15	25
Olio EVO	q.b	q.b
Cipolla	q.b	q.b
❖ Passato di verdure		
Verdura mista di stagione	110	150
Legumi secchi	20	30
Parmigiano	5	5
Olio EVO	q.b	q.b
Odori	q.b	q.b
❖ Risotto al ragù		
Riso	50/60	80/90
Ragù	15	50
Odori	q.b	q.b
Olio EVO	5	5
Parmigiano	5	10
❖ Gnocchi al pomodoro		
Gnocchi	120	160
Pomodoro	30	50
Olio EVO	5	5
Parmigiano	5	10
Odori	q.b	q.b
❖ Pasta con tonno		
Pasta	50/60	80/90
Tonno	10	15
Pomodori pelati	30	50
Olio EVO	5	5
Odori	q.b	q.b
❖ Lasagne al pomodoro		
Pasta all'uovo	50	70
Ragù		
Carne di vitellone	10	12
Pomodori pelati	10	15
Odori	q.b	q.b
Besciamella		
Latte	5	8



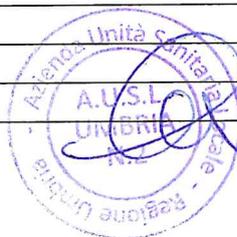
MENU' PRIMAVERA - ESTATE
 SCUOLA INFANZIA E SECONDARIA DI I° – COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO
 - RICETTE E GRAMMATURE-

	Scuola infanzia	Scuola secondaria
Farina	5	8
Noce moscata	q.b	q.b
Parmigiano	5	5
❖ Pasta aurora		
Pasta	50/60	80/90
Pomodori pelati	q.b	q.b
Panna	20	35
Olio EVO	5	5
Parmigiano	5	5
Odori	q.b	q.b
❖ Pasta fredda estiva		
Pasta	50/60	80/90
Pomodori freschi	30	50
Basilico	q.b	q.b
Olio EVO	5	5
Parmigiano a scaglie	8	10
❖ Tagliatelle al pomodoro		
Tagliatelle all'uovo	50/60	80/90
Pomodori pelati	30	50
Olio EVO	5	5
Parmigiano	5	10
Odori	q.b	q.b
SECONDO PIATTO	GR	GR
❖ Formaggi		
Stracchino/ Mozzarella / Caciotta / Ricotta	40	65
❖ Affettati		
Prosciutto cotto / Prosciutto crudo	40	60
❖ Platessa al forno		
Platessa	40	70
Pangrattato	q.b	q.b
Olio EVO	q.b	q.b
Odori	q.b	q.b
❖ Frittata al forno		
Uova	Nr. 1	Nr. 1.5
Latte	q.b	q.b
Parmigiano	q.b	q.b
❖ Uova strapazzate al tegamino		
Uova	Nr.1	Nr. 1.5
Olio EVO	q.b	q.b
❖ Fettine di vitello alla pizzaiola		
Fettine	50	80
Pomodoro	15	20
Odori	q.b	q.b
Olio EVO	q.b	q.b
❖ Crostini alla napoletana		



MENU' PRIMAVERA - ESTATE
 SCUOLA INFANZIA E SECONDARIA DI I° – COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO
 - RICETTE E GRAMMATURE-

	Scuola infanzia	Scuola secondaria
Pane	40	50
Passata di pomodoro	q.b	q.b
Mozzarella	15	25
❖ Bastoncini di merluzzo al forno		
Bastoncini	2	3
❖ Sformato di patate e verdura		
Patate	50	60
Verdure	80	90
Uovo	½	1.5
Parmigiano	10	10
❖ Scaloppine di tacchino al limone		
Petto di tacchino	50	80
Farina	q.b	q.b
Limone/ erbe aromatiche	q.b	q.b
Olio EVO	q.b	q.b
❖ Spezzatino di vitella/maiale		
Carne di vitella /maiale	50	80
Erbe aromatiche	q.b	q.b
Olio EVO	q.b	q.b
❖ Cosci di pollo arrosto		
Pollo	90	160
Aglio, rosmarino, limone	q.b	q.b
Olio Evo	q.b	q.b
❖ Hamburger di vitella al forno		
Carne di vitella	50	80
Odori	q.b	q.b
❖ Pizza margherita		
Farina bianca	80	130
Pomodori pelati	30	45
Mozzarella	15	25
Lievito di birra	q.b	q.b
Origano	q.b	q.b
Olio	5	5
❖ Omelette		
Uova	Nr. 1	Nr. 1.5
Farina, latte	q.b	q.b
CONTORNI		
❖ Carote crude	40	60
❖ Insalata	40	60
❖ Piselli/spinaci/bieta/carote/fagiolini/cavolfiore	40	60
❖ Patate	100	160
❖ Pomodori	80	150
❖ Verdure gratinate/grigliate	40	60



MENU' PRIMAVERA - ESTATE
 SCUOLA INFANZIA E SECONDARIA DI I° - COMUNE DI AVIGLIANO UMBRO
 - RICETTE E GRAMMATURE-

	Scuola infanzia	Scuola secondaria
DOLCE		
❖ Gelato alla frutta	Nr.1	Nr.1
❖ Pane	40	60
❖ Frutta	100	200
❖ Sale iodato	q.b	q.b

