

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Nido)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 30 g

Ceci secchi 15 g

Carote 10 g

Zucchine 70 g

Merluzzo o nasello 50 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Nido)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Pomodori pelati 20 g

Bieta 80 g

Tacchino petto 40 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Nido)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso	40 g
Zucchine	30 g
Insalata ns	30 g
Vitellone tagli magri	20 g
Uova di gallina - intero	10 g
Olio di oliva extra vergine	12 g
Pane (media)	30 g
Frutta fresca (media)	80 g
Parmigiano grattugiato	5 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Nido)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Ricotta di vacca e pecora 10 g

Prosciutto Cotto (media) 10 g

Carote 30 g

Insalata ns 30 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Nido)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Minestrone Classico 80 g

Riso 30 g

Prosciutto Cotto (media) 20 g

Patate 60 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Frutta fresca (media) 80 g

Pane (media) 30 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Infanzia)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 30 g

Ceci secchi 20 g

Carote 20 g

Zucchine 80 g

Merluzzo o nasello 70 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Infanzia)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Pomodori pelati 30 g

Bieta 100 g

Tacchino petto 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Infanzia)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso 60 g

Zucchine 40 g

Insalata ns 40 g

Vitellone tagli magri 30 g

Uova di gallina - intero 10 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

Parmigiano grattugiato 5 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Infanzia)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Ravioli Ricotta e Spinaci - 60 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 20 g

Insalata ns 40 g

Carote 40 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Infanzia)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Minestrone Classico - 100 g

Riso 30 g

Prosciutto Cotto (media) 30 g

Patate 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Frutta fresca (media) 100 g

Pane comune 40 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Primaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 30 g

Ceci secchi 20 g

Carote 10 g

Zucchine 100 g

Merluzzo o nasello 100 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Primaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	70 g
Pomodori pelati	50 g
Bieta	150 g
Tacchino petto	60 g
Olio di oliva extra vergine	20 g
Pane (media)	50 g
Frutta fresca (media)	150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Primaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso 70 g

Zucchine 50 g

Insalata ns 50 g

Vitellone tagli magri 40 g

Uova di gallina - intero 10 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

Parmigiano grattugiato 5 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Primaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Ravioli Ricotta e Spinaci - 100 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 40 g

Insalata ns 50 g

Carote 60 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1  
Primaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Minestrone Classico - 150 g

Riso 30 g

Prosciutto Cotto (media) 40 g

Patate 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane comune 50 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Secondaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 40 g

Ceci secchi 30 g

Carote 20 g

Zucchine 150 g

Merluzzo o nasello 120 g

Olio di oliva extra vergine 25 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Secondaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Pomodori pelati 60 g

Bieta 150 g

Tacchino petto 80 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Secondaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso	80 g
Zucchine	50 g
Insalata ns	60 g
Vitellone tagli magri	50 g
Uova di gallina - intero	20 g
Olio di oliva extra vergine	20 g
Pane (media)	50 g
Frutta fresca (media)	150 g
Parmigiano grattugiato	10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Secondaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Ravioli Ricotta e Spinaci - 150 g

Vitellone tagli magri 20 g

Pomodori pelati 50 g

Insalata ns 60 g

Carote 60 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu invernale Settimana 1 Secondaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Minestrone Classico - 100 g

Riso 40 g

Prosciutto crudo 40 g

Patate 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane comune 50 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Nido)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 50 g

Zucca gialla 40 g

Uova di gallina - intero 50 g

Fagiolini freschi 50 g

Frutta fresca (media) 80 g

Pane (media) 30 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Nido)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 50 g

Pesto Delicato senza Aglio - 8 g

Maiale - legg. -arista 40 g

Carote 25 g

Finocchi 20 g

Frutta fresca (media) 80 g

Pane (media) 30 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 8 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Nido)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola 30 g

Fagioli (media) 15 g

Caciottina fresca 30 g

Patate 50 g

Frutta fresca (media) 80 g

Pane (media) 30 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 8 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Nido)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Polenta (farina di mais) 50 g

Pollo - petto 35 g

Spinaci 50 g

Frutta fresca (media) 80 g

Pane (media) 30 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Nido)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 50 g

Merluzzo o nasello 50 g

Carote 20 g

Lattuga 30 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Infanzia)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 60 g

Zucca gialla 60 g

Uova di gallina - intero 50 g

Fagiolini freschi 60 g

Frutta fresca (media) 100 g

Pane (media) 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Infanzia)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Pesto Delicato senza Aglio - 10 g

Maiale - legg. -arista 50 g

Carote 30 g

Finocchi 20 g

Frutta fresca (media) 100 g

Pane (media) 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Infanzia)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Fagioli (media) 20 g

Caciottina fresca 40 g

Patate 80 g

Frutta fresca (media) 100 g

Pane (media) 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Infanzia)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Polenta (farina di mais) 70 g

Pollo - petto 50 g

Spinaci 100 g

Frutta fresca (media) 100 g

Pane (media) 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Infanzia)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Merluzzo o nasello 75 g

Carote 20 g

Lattuga 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Primaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 70 g

Zucca gialla 80 g

Uova di gallina - intero 50 g

Fagiolini freschi 100 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 8 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Primaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Pesto Delicato senza Aglio - 15 g

Maiale - legg. -arista 60 g

Carote 40 g

Finocchi 20 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 8 g

Olio di oliva extra vergine 10 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Primaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 40 g

Fagiolli (media) 30 g

Caciottina fresca 30 g

Patate 100 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Primaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Polenta (farina di mais) 100 g

Pollo - petto 60 g

Spinaci 120 g

Frutta fresca (media) 150 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 10 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2  
Primaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Merluzzo o nasello 100 g

Carote 30 g

Lattuga 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Secondaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 80 g

Zucca gialla 100 g

Uova di gallina - intero 60 g

Fagiolini freschi 180 g

Frutta fresca (media) 200 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Secondaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Pesto Delicato senza Aglio - 15 g

Maiale - legg. -arista 80 g

Carote 50 g

Finocchi 25 g

Frutta fresca (media) 200 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 16 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Secondaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 40 g

Fagiolli (media) 30 g

Caciottina fresca 35 g

Patate 120 g

Frutta fresca (media) 200 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Secondaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Polenta (farina di mais) 100 g

Pollo - petto 80 g

Spinaci 150 g

Frutta fresca (media) 200 g

Pane (media) 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 2 Secondaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Merluzzo o nasello 120 g

Carote 50 g

Lattuga 60 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 25 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Nido)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 40 g

Pomodori pelati 20 g

Prosciutto cotto - magro 30 g

Spinaci 80 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Nido)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 20 g

Filetti di Platessa - 60 g

Insalata ns 30 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Nido)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Patate	120 g
--------	-------

Zucca gialla	100 g
--------------	-------

Pollo - petto	40 g
---------------	------

Carote	20 g
--------	------

Finocchi	20 g
----------	------

Sedano	10 g
--------	------

Pane tostato	30 g
--------------	------

Olio di oliva extra vergine	12 g
-----------------------------	------

Pane (media)	25 g
--------------	------

Frutta fresca (media)	100 g
-----------------------	-------

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Nido)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Pomodori pelati 20 g

Finocchi 30 g

Parmigiano grattugiato 3 g

Uova di gallina - intero 15 g

Vitellone tagli magri 30 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Nido)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola	20 g		
Lenticchie (media)	15 g		
Patate	50 g		
Uova di gallina - intero	50 g		
Olio di oliva extra vergine	12 g		
Basilico	5 g	Prezzemolo	10 g
Capperi sott'aceto	2 g	Pangrattato	3 g
Parmigiano grattugiato	3 g		
Pane (media)	30 g		
Frutta fresca (media)	100 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Infanzia)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 60 g

Pomodori pelati 30 g

Prosciutto crudo 40 g

Spinaci 100 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Infanzia)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 30 g

Filetto di Platessa - 70 g

Insalata ns 40 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Infanzia)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Patate 120 g

Zucca gialla 120 g

Pollo - petto 50 g

Carote 20 g

Finocchi 20 g

Sedano 15 g

Pane tostato 30 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 80 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Infanzia)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Pomodori pelati 50 g

Finocchi 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Uova di gallina - intero 15 g

Vitellone tagli magri 40 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Infanzia)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola	30 g		
Lenticchie (media)	20 g		
Patate	60 g		
Uova di gallina - intero	30 g		
Olio di oliva extra vergine	15 g		
Basilico	5 g	Prezzemolo	10 g
Capperi sott'aceto	2 g	Pangrattato	3 g
Parmigiano grattugiato	3 g		
Pane (media)	40 g		
Frutta fresca (media)	80 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Primaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 70 g

Pomodori pelati 50 g

Prosciutto crudo 40 g

Spinaci 150 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Primaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 50 g

Filetti di Platessa - 100 g

Insalata ns 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Primaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Patate 140 g

Zucca gialla 100 g

Pollo - petto 60 g

Carote 30 g

Finocchi 20 g

Sedano 25 g

Pane tostato 30 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3  
Primaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Pomodori pelati 50 g

Finocchi 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Uova di gallina - intero 15 g

Vitellone tagli magri 35 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Primaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola	30 g		
Lenticchie (media)	30 g		
Patate	100 g		
Uova di gallina - intero	60 g		
Olio di oliva extra vergine	18 g		
Basilico	5 g	Prezzemolo	10 g
Capperi sott'aceto	2 g	Pangrattato	3 g
Parmigiano grattugiato	3 g		
Pane (media)	50 g		
Frutta fresca (media)	150 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Secondaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Riso 80 g

Pomodori pelati 50 g

Prosciutto crudo 60 g

Spinaci 200 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

Pane (media) 60 g

Frutta fresca (media) 150 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Secondaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Vitellone tagli magri 10 g

Pomodori pelati 50 g

Filetti di Platessa - 120 g

Insalata ns 60 g

Olio di oliva extra vergine 21 g

Pane (media) 60 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Secondaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Patate	120 g
--------	-------

Zucca gialla	130 g
--------------	-------

Pollo - petto	80 g
---------------	------

Carote	40 g
--------	------

Finocchi	25 g
----------	------

Sedano	30 g
--------	------

Pane tostato	40 g
--------------	------

Olio di oliva extra vergine	21 g
-----------------------------	------

Pane (media)	60 g
--------------	------

Frutta fresca (media)	150 g
-----------------------	-------

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Secondaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	80 g
Pomodori pelati	50 g
Finocchi	60 g
Parmigiano grattugiato	5 g
Uova di gallina - intero	20 g
Vitellone tagli magri	40 g
Olio di oliva extra vergine	21 g
Pane (media)	60 g
Frutta fresca (media)	150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 3 Secondaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola	40 g		
Lenticchie (media)	30 g		
Patate	120 g		
Uova di gallina - intero	60 g		
Olio di oliva extra vergine	20 g		
Basilico	5 g	Prezzemolo	10 g
Capperi sott'aceto	2 g	Pangrattato	3 g
Parmigiano grattugiato	3 g		
Pane (media)	60 g		
Frutta fresca (media)	150 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Nido)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 40 g

Tacchino petto 40 g

Finocchi 40 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Nido)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta all'uovo secca 40 g

Vitellone tagli magri 15 g

Pomodori pelati 15 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Besciamella - 10 g

Fagiolini freschi 40 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Nido)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso	20 g
Minestrone -	90 g
Uova di gallina - Intero	50 g
Spinaci	25 g
Carote	30 g
Parmigiano grattugiato	5 g
Olio di oliva extra vergine	12 g
Pane (media)	30 g
Frutta fresca (media)	80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Nido)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	40 g
Pomodori pelati	20 g
Filetti di Platessa -	60 g
Lattuga	30 g
Pangrattato	5 g
Ollo di oliva extra vergine	12 g
Pane (media)	30 g
Frutta fresca (media)	80 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Nido)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 30 g

Ceci secchi 15 g

Ricotta di vacca 30 g

Bieta 80 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 80 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Infanzia)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 50 g

Tacchino petto 50 g

Finocchi 40 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Infanzia)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta all'uovo secca	50 g
Vitellone tagli magri	15 g
Pomodori pelati	30 g
Parmigiano grattugiato	5 g
Besciamella -	20 g
Fagiolini freschi	50 g
Pane (media)	40 g
Frutta fresca (media)	100 g
Olio di oliva extra vergine	10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Infanzia)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso 30 g

Minestrone - 120 g

Uova di gallina - Intero 50 g

Spinaci 40 g

Carote 40 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Infanzia)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 50 g

Pomodori pelati 25 g

Filetti di Platessa - 70 g

Lattuga 40 g

Pangrattato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Infanzia)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola 30 g

Ceci secchi 15 g

Ricotta di vacca 40 g

Bieta 100 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Primaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Tacchino petto 60 g

Finocchi 50 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Primaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta all'uovo secca	70 g
Vitellone tagli magri	20 g
Pomodori pelati	50 g
Parmigiano grattugiato	10 g
Besciamella -	25 g
Fagiolini freschi	100 g
Pane (media)	50 g
Frutta fresca (media)	150 g
Olio di oliva extra vergine	15 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Primaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso 30 g

Minestrone - 130 g

Uova di gallina - intero 60 g

Spinaci 40 g

Carote 50 g

Parmigiano grattugiato 8 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4  
Primaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Pomodori pelati 50 g

Filetti di Platessa - 100 g

Lattuga 50 g

Pangrattato 8 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Primaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 30 g

Ceci secchi 20 g

Ricotta di vacca 50 g

Bieta 150 g

Parmigiano grattugiato 10 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Secondaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	80 g
Tacchino petto	80 g
Finocchi	70 g
Olio di oliva extra vergine	24 g
Pane (media)	50 g
Frutta fresca (media)	200 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Secondaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta all'uovo secca	70 g
Vitellone tagli magri	30 g
Pomodori pelati	50 g
Parmigiano grattugiato	10 g
Besciamella -	30 g
Fagiolini freschi	150 g
Pane (media)	50 g
Frutta fresca (media)	200 g
Olio di oliva extra vergine	16 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Secondaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Riso 40 g

Minestrone - 150 g

Uova di gallina - intero 75 g

Spinaci 50 g

Carote 60 g

Parmigiano grattugiato 7 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Secondaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Pomodori pelati 50 g

Filetti di Platessa - 120 g

Lattuga 60 g

Pangrattato 10 g

Olio di oliva extra vergine 24 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 4 Secondaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Pasta di semola integrale 40 g

Ceci secchi 30 g

Ricotta di vacca 60 g

Bieta 200 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Nido)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Passato di Verdure 70 g

Riso 30 g

Uova di gallina - intero 50 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Patate 50 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 100 g

Olio di oliva extra vergine 10 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Nido)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	40 g
Pomodori pelati	20 g
Pollo - petto	40 g
Carote	30 g
Pane (media)	30 g
Frutta fresca (media)	100 g
Ollo di oliva extra vergine	12 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Nido)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola	40 g
Parmigiano grattugiato	5 g
Bieta	80 g
Vitellone tagli magri	30 g
Uova di gallina - intero	10 g
Pane (media)	30 g
Frutta fresca (media)	100 g
Olio di oliva extra vergine	12 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Nido)**

**Glovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	30 g		
Fagioli (media)	15 g		
Insalata ns	30 g		
Mozzarella di vacca	30 g		
Pane (media)	30 g		
Crostata marmellata	20 g	Ciambella	20 g
Olio di oliva extra vergine	10 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17 \_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Nido)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Riso 40 g

Zucchine 20 g

Filetti di Platessa 60 g

Finocchi 15 g

Carote 15 g

Pane (media) 30 g

Frutta fresca (media) 100 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5  
Infanzia)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Passato di Verdure 90 g

Riso 40 g

Uova di gallina - intero 60 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Patate 100 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

Olio di oliva extra vergine 12 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5  
Infanzia)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Pomodori - passata 30 g

Pollo - petto 50 g

Carote 40 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

Olio di oliva extra vergine 18 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5  
Infanzia)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola 60 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Bieta 100 g

Vitellone tagli magri 30 g

Uova di gallina - intero 10 g

Pane (media) 40 g

Frutta fresca (media) 100 g

Olio di oliva extra vergine 16 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5  
Infanzia)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	30 g		
Fagioli (media)	20 g		
Insalata ns	40 g		
Mozzarella di vacca	40 g		
Pane (media)	40 g		
Crostata marmellata	20 g	Clambella	20 g
Olio di oliva extra vergine	10 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5  
Infanzia)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Riso	60 g
Zucchine	40 g
Filetti di Platessa	70 g
Finocchi	20 g
Carote	20 g
Pane (media)	40 g
Frutta fresca (media)	100 g
Olio di oliva extra vergine	18 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Primaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Passato di Verdure 100 g

Farro 40 g

Uova di gallina - intero 60 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Patate 120 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

Olio di oliva extra vergine 15 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Primaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Pomodori pelati 50 g

Pollo - petto 60 g

Carote 50 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Primaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola 70 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Bieta 150 g

Vitellone tagli magri 40 g

Uova di gallina - Intero 10 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Primaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	30 g		
Fagioli (media)	40 g		
Insalata ns	50 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
Pane (media)	50 g		
Ciambella	30 g	Crostata marmellata	30g
Olio di oliva extra vergine	15 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Primaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Riso 70 g

Zucchine 50 g

Filetti di Platessa 100 g

Finocchi 25 g

Carote 25 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 150 g

Olio di oliva extra vergine 20 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Secondaria)**

**Lunedì**

**Pranzo**

Passato di Verdure 120 g

Farro 40 g

Uova di gallina - Intero 90 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Patate 120 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

Olio di oliva extra vergine 15 g



**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Secondaria)**

**Martedì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Pomodori pelati 60 g

Pollo - petto 80 g

Carote 100 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

Olio di oliva extra vergine 24 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Secondaria)**

**Mercoledì**

**Pranzo**

Pasta di semola 80 g

Parmigiano grattugiato 5 g

Biete 200 g

Vitellone tagli magri 50 g

Uova di gallina - Intero 10 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

Olio di oliva extra vergine 24 g

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Secondaria)**

**Giovedì**

**Pranzo**

Pasta di semola	40 g		
Fagioli (media)	30 g		
Insalata ns	60 g		
Mozzarella di vacca	60 g		
Pane (media)	50 g		
Ciambella	40 g	Crostata marmellata	40 g
Olio di oliva extra vergine	16 g		

**Menu Scolastico A.S. 2016-17\_Unione dei Comuni Montani Amiata Grossetana (Menu Invernale Settimana 5 Secondaria)**

**Venerdì**

**Pranzo**

Riso 80 g

Zucchine 60 g

Filetti di Platessa 120 g

Finocchi 30 g

Carote 30 g

Pane (media) 50 g

Frutta fresca (media) 200 g

Olio di oliva extra vergine 24 g