

PRIMA SETTIMANA - MENU' INVERNALE DA NOVEMBRE A MARZO		INGREDIENTI
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, cipolla, sedano, carota.
	Toast	Pancarrè, prosciutto cotto, fontina, o sottileta
	Carote	Carote, olio, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MARTEDI'</b>	Risotto allo zafferano	Riso, brodo vegetale (sedano, carota, cipolla) zafferano, parmigiano gratt. olio evo
	Polpette al pomodoro	Carne macinata di manzo, parmig.grat., pomodoro pelato, pangrat., olio evo, sale q.b
	Purè	Patate, latte, olio evo, sale
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta e ceci	Pasta di semola, ceci secchi, brodo vegetale, olio evo
	Frittata	Uova, limone grattugiato, olio evo
	Zucchine gratinate	Zucchine, olio evo, pane grattugiato, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta al pesto	Pasta di semola, pesto al basilico
	Fettina di tacchino	Fettina tacchino, sale q.b., olio evo, succo di limone, rosmarino e aglio
	Spinaci	Finocchi, olio evo, sale
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>VENERDI'</b>	Pasta burro e parmigiano	Pasta di semola, burro e parmigiano
	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo*, farina, succo di limone, olio evo
	Insalata	Lattuga romana
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta

ISTITUTO SUORE PIE OPERAIE DELL'IMMACOLATA CONCEZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA "Suore Concezioniste" SCUOLA SECONDARIA I°  
 "Maria Immacolata" – Via San Giacomo,3 63100 ASCOLI PICENO TEL. 0736/259977 email: [casamadre@scuoleconcezioniste.it](mailto:casamadre@scuoleconcezioniste.it) – [www.isconcezioniste.it](http://www.isconcezioniste.it)

SECONDA SETTIMANA		INGREDIENTI
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al sugo	Pasta di semola, pomodoro pelato, cipolla, olio evo prezzemolo, cipolla.
	Formaggio	Formaggio di latte vaccino
	Zucchine gratinate	Zucchine, olio evo, pane grattugiato, sale q.b,
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MARTEDI'</b>	Minestra di passato di verdure	Brodo vegetale (bietola, zucchina, carota, cipolla, sedano e patata) olio evo, sale q.b, pastina
	Arista di maiale	Lonza di maiale, olio evo, rosmarino, aglio, salvia, sale q.b.
	Piselli	Piselli*, cipolla, olio evo, sale q.b. / Finocchi
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta all'olio	Pasta di semola
	Platessa al forno	Platessa*, farina, succo di limone, olio evo
	Bieta all'olio	Bieta, sale q.b. , olio evo
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>GIOVEDI'</b>	Pizza	Farina 0, sale q.b., lievito, olio evo, pomodoro, mozzarella
	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo
	Insalata	Canasta
	Frutta	Frutta
<b>VENERDI'</b>	Pasta al sugo	Pasta di semola, pomodoro pelato, cipolla, olio evo prezzemolo, cipolla.
	Uovo strapazzato	Uova, sale q.b., olio evo
	Patate al forno	Patate, rosmarino, aglio, olio evo, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta

TERZA SETTIMANA		INGREDIENTI
<b>LUNEDI'</b>	Risotto al pomodoro	Riso, pomodoro pelato, sale q.b. olio evo, basilico
	Fettina di tacchino	Petto di tacchino, sale q.b., uova, pangrattato, limone gratt. olio evo
	Carote	Carote, olio evo, sale q.b.,
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MARTEDI'</b>	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, sale q.b., basilico
	Frittata	Uova, olio evo, sale q.b.
	Spinaci	Spinaci*olio evo e sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	Minestra con verdure	Brodo vegetale, olio evo, sale q.b. pasta
	Polpette al sugo	Carne macinata di manzo, sedano, carote,
	Purè di patate	Patate, latte, parmigiano, olio evo, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta al sugo	Pasta di semola, carne macinata, pomodori pelati, olio evo, cipolla, sedano e carota.
	Formaggio	Formaggio – a gradimento con un po' di sale e olio
	Zucchine gratinate	Zucchine, olio evo, pane grattugiato, sale q.b,
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>VENERDI'</b>	Pasta alle verdure	Pasta di semola, carota, cipolla, zucchine, sedano, panna da cucina, olio evo, sale q.b.
	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo*, succo di limone, olio evo, farina
	Insalata mista	Canasta, radicchio, invidia
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta

QUARTA SETTIMANA		INGREDIENTI
<b>LUNEDI'</b>	Pasta e legumi	Pasta, legumi, sale q.b. cipolla, sedano, aglio, carota, pomodoro pelato, parmigiano gr.
	Uova strapazzate o al tegamino	Uova, sale q.b., olio evo
	Patate al forno	Patate, rosmarino, aglio, olio evo, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MARTEDI'</b>	Risotto di zucca	Riso, zucca, cipolla, brodo vegetale, olio evo, sale q.b..
	Fettina di manzo alla pizzaiola	Fettina di manzo, sale q. b. olio evo, aglio, pomodoro
	Spinaci	Spinaci*, olio evo, sale q.b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta al ragù	Pasta, olio evo, carne macinata, cipolla, carota, pomodoro pelato, olio evo, sale q.b.
	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo
	Insalata	Canasta
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta aglio e olio	Pasta di semola, olio evo, aglio
	Cosce di pollo arrosto	Cosce di pollo, rosmarino aglio, olio evo, succo di limone
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo, sale q. b.
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta
<b>VENERDI'</b>	Pasta al sugo	Pasta di semola, pomodoro pelato, basilico, olio evo, carota, cipolla sale q.b.
	Platessa	Platessa*succo di limone, olio evo, farina
	Carote	Carote, sale q.b. olio evo, succo di limone
	Pane	Pane
	Frutta	Frutta