MENÙ A SCELTA PRANZO

LUNEDÌ 25 Febbraio	KCAL	MARTEDÌ 26 Febbraio	KCAL	MERCOLEDÌ 27 Febbraio	KCAL	GIOVEDÌ 28 Febbraio	KCAL	VENERDÌ 1 Marzo	KCAL	SABATO 2 Marzo	KCAL	DOMENICA 3 Marzo	KCAL
Risotto alle verdure*3,7,9	**374**	Pasta aglio,olio e peperoncino 1	**352**	Pasta al tonno 1,4	**412**	Gnocchi al pomodoro 1,3,7	**349**	Pasta alla puttanesca 1,4	**404**	Pasta al sugo di noci 1,3,7	**460**	Pasta all olive 1,3,7,9	**428**
Pasta agli asparagi	**349**	Tortellini al ragù 1,3,7,9	**476**	Riso alla Cantonese 3	**424**	Pasta pancetta e piselli* 1,12	**455**	Pasta alle vongole 4	**373**	Pasta al forno bianca 1,3,7	**419**		
Crema di carote 3,7	**164**	Minestra di orzo 1,3,7	**212**	Crema di finocchi* 3,7	**139**	Zuppa di cipolle 1,7	**150**	Crema di patate 3,7	**158**				
Scaloppine alla boscaiola 1	**178**	Pollo alla salvia	**153**	Merluzzo* con olio e limone 4	**136**	Sformato di fagiolini* con curry e crema di formaggio	**267**	Trota* al forno 4	**184**	Tagliata di manzo alla rucola	**147**	Pollo ai peperoni 12	**168**
Frittata paesana 1, 3,7	**146**	Mozzarella impanata 1,3,7	**401**	Spezzatino alla birra	**189**	Lombata al ginepro	**223**	Torta con porri e Montasio 1,7	**233**	Palombo* gratinato 1,4	**215**	Melanzane alla parmigiana 3,7	**248**
Patatini* fritte	**213**	Carote* prezzemolate	**127**	Polenta	**171**	Broccoli* all'olio	**108**	Carciofini* trifolati	**81**	Carote* prezzemolate	**132**	Cicoria in padella	**69**
Fagiolini*al vapore	**105**	Purè di patate 1,7	**185**	Cavolfiori* gratinati 1,3,7	**163**	Tris di verdure*	**184**	Spinaci* all'olio	**99**	Peperonata	**145**	Bieta* all'olio	**88**
Coste*all'olio	**99**	Zucchine *trifolate	**80**	Patatine* fritte	**215**			Patate* al forno	**95**				

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**
PIATTI FREDDI	**Kcal**	**CONTORNI**	**Kcal**
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA CENA

LUNEDÌ 25 Febbraio	KCAL	MARTEDÌ 26 Febbraio	KCAL	MERCOLEDÌ 27 Febbraio	KCAL	GIOVEDÌ 28 Febbraio	KCAL	VENERDÌ 1 Marzo	KCAL	SABATO 2 Marzo	KCAL	DOMENICA 3 Marzo	KCAL
Pasta agli aromi 1,9	**386**	Pasta ai peperoni*1	**412**	Pasta panna,prosciutto,piselli 1,3,7	**491**	Pasta zucchine* e pancetta 1,3	**398**	Pasta alla marinara*1,2,4	**373**	Pasta Aurora 1,7	**413**	Pasta all olive 1,3,7,9	**428**
Zuppa di farro 1,3,7	**218**	Crema di zucchine*3,7	**124**	Vellutata di carote* e cannella	**164**	Crema di funghi 3,7	**293**	Minestrone*9	**286**				
Nasello*olio,limone ,olive	**136**	Scaloppina di maiale olive e capperi 1	**192**	Carbonata di vitello 1, 12	**178**	Platessa* al limone 1,4	**191**	Coniglio in umido 12	**210**	Pollo ai ferri 12	**163**	Scaloppina al vino bianco	**216**
Wurstel al forno	**266**	Flan di formaggi 3,7	**176**	Frittata di patate e cipolle 3,7	**195**	Polpettine di ceci 3,7	**294**	Salmone* olio e limone	**217**	Rotolo di frittata al prosciutto 3,7	**187**	Pizza 1,7	**366**
Spinaci* al vapore	**88**	Broccoli*all'olio	**109**	Carote*in padella	**127**	Patate* fritte	**213**	Peperonata	**145**	Carote* al burro	**132**	Bieta*all'olio	**88**
Patate* al forno	**217**	Finocchi*gratinati 1,3,7	**131**	Patatine *fritte	**215**	Ratatouille di verdure*	**105**	Pomodoro l forno	**185**	Patate* prezzemolate	**217**	Finocchi*alla parmigiana 3,7	**81**

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**
PIATTI FREDDI	**Kcal**	**CONTORNI**	**Kcal**
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA PRANZO

LUNEDÌ 4 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 5 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 6 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 7 Marzo	KCAL	VENERDÌ 8 Marzo	KCAL	SABATO 9 Marzo	KCAL	DOMENICA 10 Marzo	KCAL
Pasta alla boscaiola	**413**	Pasta mare e monti 1,12,14	**381**	Pasta alle verdure* 1,7	**373**	Pasta speck e porri 1,7	**480**	Pasta ai frutti di mare* 1,2,14	**362**	Pasta all'Amatriciana 1,3,7	**446**	Pasta alle olive 1,9	**426**
Pasta al pesto 1,3,7,8,	**480**	Risotto alla zucca 3,7,12	**361**	Pasta alla bolognese1,9,12	**401**	Riso al gorgonzola 3,7,12	**427**	Ravioli al burro e salvia 1,3,7	**420**	Zuppa di verdure* 9	**138**		
Zuppa contadina 1,3,7	**334**	Zuppa di lenticchie	**289**	Crema di patate 3,7	**192**	Vellutata di peperoni 3,7	**159**	Minestone* 3,7	**249**				
Tagliata agli asparagi* 12	**155**	Scaloppina di vitello al limone 1	**173**	Lonza in salsa di mele	**188**	Brasato di manzo 7	**245**	Merluzzo* olive e capperi 4	**186**	Straccetti di vitello	**180**	Trota* al forno 4	**184**
Sgombro* al pepe	**268**	Coscia di pollo agli aromi	**217**	Platessa* al forno 4	**191**	Sformato di verdure*1,7	**130**	Roastbeef all'inglese 1,7,10,12	**186**	Polpette di lenticchie 1,3,7	**294**	Porchetta ai ferri	**239**
Crocchette di patate*1,3,7	**255**	Spinaci* all'olio	**99**	Patate* al forno	**213**	Ratatouille di verdure	**105**	Finocchi* gratinati 1,7	**136**	Patate prezzemolate	**213**	Cicoria in padella	**88**
Broccoli* al naturale	**105**	Melanzane al funghetto	**104**	Purè di carote* 3,7	**214**	Spinaci* all'olio	**99**	Cavolfiori*	**102**	Zucchine* al vapore	**77**	Biete* all'olio	**98**
Zucchine* spadellate	**91**	Patate* al forno	**213**	Piselli* al pomodoro	**123**	Purè di patate 1,7	**248**	Patate* al forno	**213**				

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA CENA

LUNEDÌ 4 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 5 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 6 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 7 Marzo	KCAL	VENERDÌ 8 Marzo	KCAL	SABATO 9 Marzo	KCAL	DOMENICA 10 Marzo	KCAL
Pasta panna e zafferano 1,7	**362**	Pasta all'arrabbiata 1,9	**362**	Pasta alla crema di asparagi*1,7	**412**	Pasta alla carbonara 1,3,7	**446**	Lasagne al pesto 1,7,8	**509**	Pasta al ragù vegetale*1,3,7,9	**376**	Pasta gratinata 1,7	**401**
Stracciatella alla romana 3,7	**117**	Crema di patate e porri	**181**	Minestrone*9	**286**	Crema di carote* 1	**138**	Crema di legumi 9	**334**				
Salsiccia al pomodoro	**364**	Arista al forno 12	**226**	Nasello*pomodoro,olive 4	**189**	Fusi di pollo al forno	**217**	Trota* al prezzemolo 4	**184**	Scaloppine al limone 12	**189**	Polpette* al forno	**213**
Merluzzo*al latte 4,7	**145**	Frittata di verdure*1,3,7,9	**189**	Torta salata asiago ed erbette*1,3,7	**259**	Salmone* olio e limone	**217**	Wurstel farciti 1,7	**266**	Pizza 1,7	**366**	Nasello* pomodoro ecapperi 1,4	**233**
Zucchine* spadellate	**79**	Patate*al forno	**213**	Carote*al naturale	**117**	Melanzane* grigliate	**76**	Carote* spadellate	**127**	Spinaci*all'olio	**98**	Patate* al forno	**213**
Patate* al forno	**213**	Spinaci*all'olio	**99**	Purè di patate	**214**	Piselli*	**150**	Patatine* fritte	**217**	Finocchi* gratinati 1,7	**131**	Broccoli* al vapore	**109**

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA PRANZO

LUNEDÌ 11 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 12 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 13 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 14 Marzo	KCAL	VENERDÌ 15 Marzo	KCAL	SABATO 16 Marzo	KCAL	DOMENICA 17 Marzo	KCAL
Pasta panna salmone 1,4,7	**430**	Pasta pere e formaggio 1,3,7	**452**	Pasta salsiccia, pomodoro 1	**423**	Riso pilaf ai porri e vino bianco 7,9	**357**	Pasta ai frutti di mare*1,2,14	**362**	Pasta al ragù vegetale 1,3,7,9	**429**	Pasta pasticciata al forno 1,3,7,9	**429**
Risotto alle zucchine* 3,7	**362**	Pasta alle vongole* 1,14	**366**	Pasta alla Norma 1,7	**386**	Pasta agli aromi 1,7	**359**	Pasta alla carrettiera 1,7	**352**	Minestrone* 9	**286**		
Stracciatella alla romana 3,7	**117**	Zuppa di carote*	**171**	Minestrone genovese 1,3,7,8,9	**398**	Crema di piselli* 3,7	**150**	Crema di porri e patate 3,7	**181**				
Nodini di maiale alle olive 9,12	**207**	Scaloppine di vitello al limone 1	**173**	Spezzatino di tacchino e piselli* 9,12	**189**	Fusi di pollo alla cacciatora 12	**217**	Cima alla genovese	**180**	Porchetta ai ferri	**239**	Bruschetta farcita con verdura e formaggio 1,7	**389**
Tagliadi di B.A.	**147**	Platessa* panata 13,4	**241**	Ricotta gratinata al forno 1,3,7	**225**	Arrosto al forno	**144**	Merluzzo* gratinato 1,4	**215**	Flan di formaggio 1,3,7	**186**	Tagliata di manzo	**147**
Fagiolini*al vapore	**88**	Patate* al forno	**213**	Carote* al naturale	**117**	Cannellini in umido	**195**	Finocchi*al vapore	**97**	Carote* prezzemolate	**132**	Cicoria in padella	**69**
Biete* al burro	**98**	Spinaci* all'olio	**98**	Cavolfiori* al forno 1,3,7	**202**	Erbette* all'olio	**98**	Patate* prezzemolate	**213**	Patate* al forno	**213**	Patate in insalata	**217**
Patate* prezzemolate	**213**	Piselli* in umido	**150**	Purè di patate 1,7	**248**	Zucchine* trifolate	**78**	Carciofi* al gratin	**157**				

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA CENA

LUNEDÌ 11 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 12 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 13 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 14 Marzo	KCAL	VENERDÌ 15 Marzo	KCAL	SABATO 16 Marzo	KCAL	DOMENICA 17 Marzo	KCAL
Pasta al pesto rosso 3,7,8	**481**	Pasta ai peperoni* 1	**391**	Pasta oltre Po' 1,4,9	**428**	Tortellini al pomodoro 1,7,9	**249**	Pasta al tonno 1,4,9	**412**	Pasta alla scarpara 1,9	**352**	Pasta agli aromi 1,9	**471**
Zuppa* 9	**286**	Crema di piselli* 1,3,7	**205**	Crema di zucchine*	**124**	Passato di verdure* 1,3,7,9	**286**	Crema di legumi 1,7	**334**				
Cosciotto di maiale ai funghi 9,12	**217**	Scaloppa di tacchino alla crema 1,7	**171**	Cotoletta alla milanese 1,3,7	**315**	Pollo alla diavola 10	**189**	Tagliata alla rucola	**186**	Tacchino ai ferri	**154**	Braciola di maiale alla salvia 12	**185**
Frittata pomodoro e mozzarella 1,3,7	**212**	Nasello* al pomodoro 4	**169**	Torta salata ai carciofi* 1,3,7	**333**	Flan di formaggi 3,7	**176**	Merluzzo* gratinato 1,4,7	**145**	Mozzarella in carrozza 1,3,7	**399**	Piadina farcita 1,7	**366**
Patate* al forno	**213**	Cavolfiori*	**102**	Insalata di ceci e pomodoro 9	**170**	Patate* fritte	**213**	Patate*	**213**	Carote* al burro 7	**158**	Cicoria in padella	**69**
Verdure grigliate*	**74**	Patate* prezzemolate	**213**	Tris di verdure*	**184**	Radicchio brasato	**72**	Zucchine* trifolate	**79**	Piselli* alla francese	**170**	Patate* al forno	**213**

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**
PIATTI FREDDI	**Kcal**	**CONTORNI**	**Kcal**
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA PRANZO

LUNEDÌ 18 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 19 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 20 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 21 Marzo	KCAL	VENERDÌ 22 Marzo	KCAL	SABATO 23 Marzo	KCAL	DOMENICA 24 Marzo	KCAL
Pasta al pesto rosso 3,7,8	**481**	Risotto birra e speck 3,7,12	**420**	Pasta zucchine e zafferano* 1,2	**384**	Orzotto ai funghi 1,3,7	**342**	Farro con pere e gorgonzola 1,7	**441**	Pasta alla viennese 1,9	**473**	Pasta al gorgonzola 1,7	**523**
Speatzle* tirolesi 1,3,7	**493**	Pasta ai carciofi 1,7	**407**	Pasta alla scarpara 1	**362**	Pasta ai 4 formaggi 1,3,7	**458**	Pasta al tonno 1,4	**352**	Minestrone* 9	**286**		
Crema di porri e patate 3,7	**181**	Crema di piselli* 1,3,7	**205**	Zuppa di legumi 1,3,7	**219**	Crema di cetrioli e yogurt 1,7	**110**	Passato di verdure* 1,3,7,9	**286**				
Sgombro* al pepe 4	**268**	Scaloppine di lonza al vino bianco 1,12	**216**	Wurstel	**260**	Arrosto agli aromi 9,12	**189**	Scaloppa alla pizzaiola 1,7,12	**254**	Salsiccia al forno 12	**354**	Wurstel farciti 7	**266**
Pollo alla diavola	**235**	Torta salata ricotta e spinaci* 1,3,7	**333**	Verdesca al gratin 1,4	**215**	Spezzatino di tacchino alle verdure 9,12	**189**	Merluzzo* olive e capperi 4	**174**	Trota* al limone 4	**167**	Pizza 1,7	**366**
Fagiolini* al pomodoro 9	**78**	Finocchi* gratinati 1,3,7	**131**	Bieta all'olio	**99**	Patate* al forno	**213**	Purè di patate 1,7	**248**	Carote* prezzemolate	**132**	Patate* in insalata	**213**
Spinaci* alla besciamella 1,7	**146**	Patate* al forno	**213**	Zucchine* trifolate	**185**	Piselli* alla francese	**171**	Ceci in umido 9	**214**	Patate* al forno	**213**	Fagiolini* all'olio	**85**
Patate* al forno	**213**	Carote* all'olio	**117**	Patate* fritte	**213**	Broccoli* gratinati 1,7	**136**	Cavolfiori* al gratin 1,3,7	**163**				

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**
PIATTI FREDDI	**Kcal**	**CONTORNI**	**Kcal**
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA CENA

LUNEDÌ 18 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 19 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 20 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 21 Marzo	KCAL	VENERDÌ 22 Marzo	KCAL	SABATO 23 Marzo	KCAL	DOMENICA 24 Marzo	KCAL
Cous cous alle verdure* 3,7,9	**176**	Pasta aglio olio e peperoncino 1	**352**	Pasta al sugo di noci 1,3,7,8	**460**	Pasta alla carbonara 1,3,7	**382**	Pasta alla puttanesca 1,4	**404**	Pasta al tonno 1,4	**412**	Pasta Aurora 1,7	**413**
Crema di carote*	**164**	Minestra di orzo 1,3,7	**212**	Crema di finocchi 3,7	**139**	Zuppa di cipolle 1,7	**150**	Crema di patate 3,7	**158**				
Scaloppina di tacchino alla boscaiola 1	**178**	Merluzzo* al latte 4,7	**145**	Sformato di spinaci* con curry e crema di formaggio 1,3,7	**267**	Filetto di trota* 4	**131**	Pollo alla senape e erbe aromatiche 1,7,10	**173**	Tagliata di manzo alla rucola	**147**	Panatella di pollo* 1,3,7	**208**
Frittata paesana	**146**	Manzo alla pizzaiola 1,12	**254**	Nasello* al limone 4	**184**	Scamorza al forno 1,3,7	**399**	Torta con porri e montasio 1,7	**233**	Sogliola panata 1,3,4	**241**	Piatto di formaggi 7	**338**
Fagiolini* all'olio 1,3,7	**105**	Patate* gratinate	**213**	Piselli* e prosciutto	**171**	Patate* prezzemolate		Carciofini* trifolati	**80,8**	Carote*	**127**	Fagiolini* all'olio	**105**
Peperoni gratinati 1,3,7	**179**	Zucchine* trifolate	**79,7**	Patate*	**213**	Broccoli* al naturale	**109**	Spinaci* olio e limone	**99,3**	Peperonata	**145**	Finocchi* al vapore	**71**

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA PRANZO

LUNEDÌ 25 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 26 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 27 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 28 Marzo	KCAL	VENERDÌ 29 Marzo	KCAL	SABATO 30 Marzo	KCAL	DOMENICA 31 Marzo	KCAL
Gnocchi al pomodoro 1,3 7,9	**774**	Tortellini al ragù 1,3,7,9	**476**	Pasta all'ortolana* 1,3,7,9	**375**	Pasta ricotta e zucchine*	**398**	Pasta alla marinara* 1,2,4	**373**	Pasta alla carbonara 1,3,7	**446**	Pasta all'arrabbiata	**362**
Risotto alle verdure* 3,7,9	**374**	Pasta ai peperoni 1	**391**	Pasta prosciutto piselli* e panna 1,3,7	**491**	Pasta pasticciata al forno 1,3,7	**429**	Lasagne vegetariane 1,3,7	**376**	Pasta e patate 1,3,7	**395**		
Zuppa al farro 1,3,7	**218**	Crema di zucchine*	**124**	Vellutata di carote* e cannella 1	**164**	Crema di funghi 3,7	**293**	Vellutata di cavolfiori* 3,7	**148**				
Tacchino alle erbe aromatiche	**144**	Petto di pollo alla salvia	**153**	Carbonata di vitello 1,12	**178**	Polpettine al forno 3,7	**185**	Coniglio al forno 12	**210**	Pollo alla senape 9,10,12	**162**	Scaloppa al vino bianco 1,12	**216**
Sogliola* impanata 1,3,4	**220**	Scamorza al forno 1,7	**401**	Salmone* alle mele 4	**260**	Quiche lorraine 1,3,7	**322**	Seppie in umido 14	**170**	Platessa* alla mugnaia 1,4,7	**175**	Sgombro* agli aromi 4	**191**
Cicoria in padella	**69**	Bieta* al burro	**99**	Broccoli* all'olio	**109**	Fagiolini* all'olio	**88**	Carciofi* saltati	**127**	Patate* al forno	**213**	Patate* in insalata	**213**
Finocchi* gratinati	**136**	Purè di patate 1,7	**248**	Carote* prezzemolate	**128**	Piselli*in umido	**150**	Tris di verdure*	**184**	Spinaci* all'olio	**98**	Finocchi* al vapore	**62**
Patate* al forno	**213**	Cavolfiori* all'olio	**94**	Patate* al forno	**213**	Patate*	**213**						

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82

MENÙ A SCELTA CENA

LUNEDÌ 25 Marzo	KCAL	MARTEDÌ 26 Marzo	KCAL	MERCOLEDÌ 27 Marzo	KCAL	GIOVEDÌ 28 Marzo	KCAL	VENERDÌ 29 Marzo	KCAL	SABATO 30 Marzo	KCAL	DOMENICA 31 Marzo	KCAL
Pasta al pesto 1,3,7,8	**480**	Risotto al zafferano 3,7,12	**361**	Pasta pomodoro e mozzarella 1,7	**373**	Pasta al gorgonzola 1,3,7	**427**	Pasta con crema di robiola e peperoni 1,7	**491**	Pasta all'amatriciana 1,3,7	**446**	Pasta alla bolognese 1,9,12	**401**
Zuppa contadina 1,3,7	**334**	Zuppa di cereali 1,3,7,9	**289**	Zuppa di lenticchie 3,7	**139**	Vellutata di peperoni 3,7	**159**	Minestrone di riso e patate* 3,7	**249**				
Fuso di pollo ai peperoni	**217**	Verdesca* al limone 4	**153**	Lonza in salsa di mele	**188**	Polpette di cecei 1,3,7	**302**	Wurstel farciti 7	**266**	Pollo al curry con miele	**181**	Palombo* gratinato 1,4	**215**
Manzo alla pizzaiola	**254**	Pollo alla valdostana 7,9	**254**	Sformato di verdure* 1,7	**130**	Platessa* al forno 1,4	**191**	Strudel di radicchio 1,3,7	**304**	Polpette vegetariane 1,3,7	**294**	Frittata di verdure* 1,3,7,9	**189**
Broccoli* all'olio	**109**	Carote* prezzemolate	**127**	Cavolfiori* all'olio	**102**	Patate* al forno	**213**	Purè di carote	**214**	Zucchine* all'olio	**76**	Fagiolini* in umido	**196**
Zucchine* trifolate	**80**	Fagioli e cipolle	**200**	Carciofi* e patate* al forno	**112**	Ratatouille di verdure*	**105**	Spinaci* al formaggio 1,7	**145**	Biete* al vapore	**98**	Patate*	**213**

Alternative al menù giornaliero

PRIMI PIATTI	Kcal	SECONDI PIATTI	Kcal
Pasta al pomodoro (1,9)	**381,5**	Riso al pomodoro (1,9)	**369,6**
Pasta al ragù (1,9,12)	**401,4**	Fettina di tacchino ai ferri (A)	**144,6**
Riso all'olio (1)	**356,9**	Bistecca ai ferri (A)	**154,9**

PIATTI FREDDI	Kcal	CONTORNI	Kcal
Pesce ai ferri (4) (A)	**157,8**	Tagliere misto di salumi e formaggi	**275,7**
Prosciutto crudo di Parma	**215,6**	Insalata Mista di stagione	**53,7**
Speck dell'Alto Adige	**294,8**	Verdure griglite (A)	**67,6**

LEGENDA

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1 Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati e prodotti derivati
2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
3 Uova e prodotti a base di uova
4 Pesce e prodotti a base di pesce
5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
6 Soia e prodotti a base di soia
7 Latte e prodotti a base di latte
8 Frutta a guscio, vale a dier: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e loro prodotti
9 Sedano e prodotti a base di sedano
10 Senape e prodotti a base di senape
11 Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13 Lupini e prodotti a base di lupini
14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina sono preparati e a Vostra disposizione nel fornitore informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra sicurezza.

A Questa pietanza non è dispinibile alla mensa sita in via Tommaso Gar
B Questa pietanza nella mensa Tommaso Gar viene sostituita con patate al forno

Il calcolo delle Kcal è riferito ad una porzione.

* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato all'origine

SMA Ristorazione S.r.l.
Sede legale: Rotonda dei Mille, 1 - 24122 Bergamo (BG)
Sede operativa: via del Gaggiolo, 38 - 24040 Arcene (BG)
tel: 035.48.70.400
fex: 035.87.97.82