American Overseas School Grade 4 - Grade 12 e Staff
A.S. 2018/2019 (dall' 08/10/2018 al 09/11/2018)

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA
	DALL' 08/10/2018 AL 12/10/2018	DAL 15/10/2018 AL 19/10/2018	DAL 22/10/2018 AL 28/10/2018	DAL 29/10/2018 AL 02/11/2018	DAL 05/11/2018 AL 09/11/2018
LUNEDI	Rigatoni con pachino,guanciale croccante e pecorino **(GRANO, LATTE)**	Sedani alla marinara **(GRANO, LATTE)**	Fusilli al pomodoro e basilico **(GRANO)**	Mezze penne all'arrabbiata **(GRANO)**	Pizza Special con stracchino, ventricina e rucola **(GRANO, LATTE)**
	zuppa di verdure	Crema di borlotti con crostini al timo	Crema di carote e curcuma	Farro e spinaci **(GRANO)**	Risotto ai funghi e taleggio **(LATTE)**
	scaloppina di suino al limone	Soufflè alle uova con grana **(LATTE, UOVA)**	Rustica di cotto ed emmenthal **(LATTE)**	Scamorza e crudo **(LATTE)**	Frittata al cotto e fontina **(LATTE)**
	Straccetti di manzo con rucola e pomodorini	Crostini con funghi **(UOVA)**	Zucchine ripiene al forno **(GRANO, LATTE)**	Tagliata di pollo con rucola e pomodorini	Polpette di manzo al limone **(GRANO,LATTE,UOVA)**
	Flan al cavolo rosso **(Vegano)**	Fettucce di pollo al curry	Stick di tacchino ai ferri con patate a dadini	Ricotta al forno e agrumi	Barchette di zucchine ripiene **(LATTE, SEDANO)**
	Patate arrosto al rosmarino	Fagiolini al pomodoro	Bieta e uvetta	Purea di patate	Patate novelle arrosto
	Spinaci all'olio	Cicoria saltata	Cavolfiore gratinato	Bieta al vapore	Piselli al bacon
	Carote fresche all'olio	Cavoletti di Bruxelles in agro	Lenticchie al pomodoro	Ceci stufati	Fagiolini all'agro
MARTEDI	Vermicelli allo scoglio **(GRANO, PESCE)**	Mezze maniche alla gricia **(GRANO)**	Mezze maniche alla carbonara **(GRANO, LATTE, UOVA)**	Risotto allo zafferano **(GRANO, LATTE)**	Mezze maniche all'amatriciana **(GRANO, LATTE)**
	Crema di ceci con crostini al rosmarino	Zuppa di cereali e legumi **(GRANO, SEDANO)**	Crema di pomodro con crostini all'origano **(SEDANO)**	Vellutata di piselli e menta romana **(GRANO, SEDANO)**	Zuppa di farro e cicoria
	Tagliata di pollo ai ferri	Arista di maiale all'uva	Pollo arrosto	Melanzane a barchetta con mozzarella e pomodori **(LATTE)**	Gateau di patate **(LATTE, UOVA, GRANO)**
	Mozzarella in carrozza **(PANE, UOVA, LATTE)**	Burger vegano	Tortino di cime di rapa con salsa al formaggio **(LATTE)**	Cotoletta di suino alla milanese **(GRANO, UOVA, LATTE)**	Rotolo di tacchino al vino bianco **(GRANO, UOVA, LATTE)**
	Baccala alla veneziana **(PESCE)**	Polpette di tonno alla siciliana **(PESCE, LATTE)**	Totani con cous cous **(PESCE)**	Filetti di merluzzo con pachino olive e capperi **(PESCE)**	Filetto di merluzzo all'acqua pazza **(PESCE)**
	Zucca brasata	Patate al forno fresche alla paprika dolce	Patate novelle alla salvia	Broccoli saltati	Purea di sedano rapa
	Bieta olio e limone	Cime di rapa piccanti	Spinaci all'agro	Piselli al tegame	Cicoria con olive e pomodorini
	Zucchine al vapore	Fagioli cannellini all'uccelletto	Cannellini all'olio	Lenticchie al pomodoro fresco	Funghi in padella con mentuccia romana
MERCOLEDI	Risotto asparagi e zafferano **(LATTE, GLUTINE)**	insalata di riso basmati e verdure croccanti **(GRANO)**	Lasagna alla bolognese **(GRANO, LATTE, UOVA)**	Fettucine ai porcini **(GRANO, LATTE)**	Gnocchetti ai formaggi e radicchio **(GRANO)**
	zuppa di cavoli e patate	Farfalle allo speck e zucchine	Insalata di riso alla cantonese **(SEDANO, UOVA, LATTE)**	Zuppa di cavolo nero **(GRANO)**	Canederli tirolesi **(GRANO, LATTE)**
	Petto di tacchino ai ferri con insalata di sedano	Tortino di zucca e gorgonzola **(LATTE)**	Budino di piselli in salsa alla zafferano	Tasca di tacchino con farcia di spinaci	Ciambella vegana ai sentori di bosco
	Spalla di suino alle erbe	Bocconcini di vitella stufati **(SEDANO)**	Bistecca di suino ai ferri	Hamburgher di manzo **(UOVA,LATTE,GRANO)**	Petto di vitella alla fornara
	Polpette di melanzane **(LATTE)**	Torretta di patate e mozzarella	Polpette di vitella ai funghi	Frittatina con zucchine **(LATTE)**	Quiche alle verdure **(LATTE, FORMAGGIO, GRANO, UOVA)**
	Patate sabbiate **(GRANO)**	Purè di barbabietole rosse	Zucca brasata	Patate lesse	Patate arrosto olive e origano
	cicoria aglio e olio	Bieta al pomodoro	Piselli stufati	Spinaci saltate al burro	Fagiolini lessi
	cavolfiori freschi saltati	Finocchi freschi lessi	Bieta all'agro	Finocchi freschi gratinati **(GRANO)**	Verza in agrodolce
GIOVEDI	Chicche alla sorrentina **(GRANO, UOVA)**	Fettuccine al ragu' bianco **(GRANO, LATTE)**	Gnocchetti sardi al pomodoro e salsiccia **(GRANO, LATTE)**	Tortellini al pomoro **(GRANO, UOVA, LATTE)**	Penne al pesto **(GRANO, LATTE, FRUTTA A GUSCIO)**
	Zuppa di lenticchie **(GRANO, SEDANO)**	Crema di borlotti con crostini al rosmarino **(GRANO, SEDANO)**	Vellutata di cavolfiori	Crema di fagioli con pasta **(SEDANO)**	Zuppa di quinoa e verdure di campo
	Bocconcini di manzo con verdure	Rotolo di manzo ripieno cotto e fontina **GRANO, LATTE)**	Sovraccoscio di pollo ai funghi	Rollè vitella al forno	Coscio di suino arrosto
	Millefoglie di zucchine, pomodoro e mozzarella **(LATTE)**	Uova all'occhio di bue al bacon croccante **(UOVA, LATTE)**	Strudel di verdure **(GRANO, UOVA)**	Pollo alla palermitana **(GRANO, LATTE)**	Sformato di zucca **(GRANO)**
	Straccetti di pollo alla soia **(GRANO)**	Chili di maiale	Perle di manzo all'aceto balsamico	Pizza rustica scarola e olive **(GRANO)**	Sovraccoscio di tacchino ai ferri
	cavolo stufato	Cicoria saltata	Verza in agrodolce	Bieta all'agro	Finocchi lessi
	cime di rapa saltate	Piselli al prosciutto	spinaci all'agro	Fagiolini allo zenzero	Cime di rapa saltate
	Piselli al tegame	Patate arrosto	Patate gratinate **(GRANO)**	Zucca al forno e curcuma	Cavolini di bruxelles al curry
VENERDI	Maccheroni al tonno pomodoro e olive nere **(GRANO, PESCE)**	Pasta al salmone **(GRANO, PESCE, LATTE)**	Spaghetti aglio olio e pane aromatico **(GRANO, PESCE)**	Fusilli tonno, limone e rucola **(GRANO, PESCE, LATTE)**	Risotto alla pescatora **(GRANO, PESCE)**
	Risi e bisi **(GRANO)**	Verza e orzo **(GRANO)**	Crema di cannellini con mezzi tubetti **(SEDANO)**	Zuppa del casale con crostoni di pane all'olio evo della sabina	Ribollita **(GRANO)**
	Ricotta al forno con verdure gratinate **(LATTE, UOVA)**	Sformato di spinaci e ricotta **(LATTE)**	Burger vegano	Pepite di patate al reggiano **(LATTE)**	Pollo ai ferri con riduzione di aceto balsamico igp
	Seppie in umido **(PESCE)**	Sogliola alla mugnaia **(PESCE, GRANO)**	Filetti di merluzzo in crosta di zucchine **(PESCE, GRANO)**	Filetto di persico alle mandorle e agrumi **(PESCE. FRUTTA A GUSCIO)**	Moscardini all'arrabiata **(MOLLUSCHI)**
	Perle di manzo ai porcini e rosmarino	Tagliata di maiale allo zenzero e limone	Tasca di vitella alle prugne	Straccetti di maiale riso basmati	hamburgher di cime di rapa e ricotta
	Scarola saltata con capperi	Cavolo rosso saltato	Fagiolini al pomodoro	Cicoria saltata	Spinaci al parmigiano
	Zucchine alla scapece	Funghi champignon al forno	Cicoria all'agro	cavoletti di bruxelles lessi	Tris di verdure al vapore
	Rondelle di patate arrosto con origano	Zucca gratinata	Carote fresche all'olio	Indivia belga in agrodolce	Patate lesse

Frequenza mensile pietanze

PESCE	9 VOLTE
UOVA	3 VOLTE
CARNE ROSSA	12 VOLTE
CARNE BIANCA	7 VOLTE
FORMAGGI	5 VOLTE
VEGETARIANO	14 VOLTE

Pranzo composto da primo-secondo-contorno-frutta-pane
Per i primi piatti è data la possibilità di scegliere tra il condimento previsto. il condimento con olio o con pomodoro semplice
Tra i contorni sono presenti principalmente verdure fresche di stagione
Le patate sono sempre fresche e servite in alcuni specifici abbinamenti

RIASSUNTO DEI FABBISOGNI ENERGETICI MEDI E DELLA QUOTA DEI MACRONUTRIENTI DA DESTINARSI AL PRANZO (40% DEL FABBISOGNO GIORNALIERO).

	3 anni - 6 anni	6 anni - 11 anni	11 anni - 15 anni	
FABBISOGNO ENERGETICO	616	768	873	0,4
PROTEINE IN GR	18,6	28	42,8	0,15
GLUCIDI TOTALI IN GR	84	106	120	0,55
LIPIDI TOTALI IN GR	20	26	29	0,3

American Overseas School Grade 4 to Grade 12 and Staff
A.S. 2018/2019 (from 08/10/2018 to 09/11/2018)

	1^ WEEK	2^ WEEK	3^ WEEK	4^ WEEK	5^ WEEK
	FROM 08/10/2018 TO 12/10/2018	**FROM 15/10/2018 TO 19/10/2018**	**FROM 22/10/2018 TO 26/10/2018**	**FROM 29/10/2018 TO 02/11/2018**	**FROM 05/11/2018 TO 09/11/2018**
MONDAY	Rigatoni with cherry tomatoes, crispy bacon and pecorino **(WHEAT, MILK)**	Marinara with sedani pasta **(WHEAT, MILK)**	fusilli with tomato and basil **(WHEAT)**	mezze penne pasta all' arrabiata **(WHEAT)**	Special pizza with stracchino, ventricina and rocket **(WHEAT, MILK)**
	Vegetables soup	Borlotti beans cream with croutons and thyme	Cream of carrots and turmeric	Barley and cabbage **(GLUTEN, CELERY)**	Risotto with mushrooms **(MILK)**
	Escalope of pork with lemon	Souffle with eggs and parmesan cheese **(EGG, MILK)**	Ham and emmenthal rustic **(MILK, WHEAT)**	Scamorza grilled cheese with ham (MILK)	Omelette strudel with caprese **(MILK)**
	Roast beef with rocket and cherry tomatoes	Croutons with mushrooms **(EGG)**	Eggplant rolls with ricotta and tomato **(MILK)**	sliced chicken with rocket salad and cherry tomatoes **(SOY)**	Beef meatballs with lemon **(WHEAT,MILK,EGG)**
	Red cabbage flan **(Vegan)**	Turkey with curry	strips of grilled beef with diced potatoes	Ricotta cheese and orange fruits (MILK)	Stuffed zucchini **(MILK, CELERY)**
	Roast potatoes with rosemary	Green beans with tomato	Chard with tomatoes	Mashed potatoes	Roast potatoes
	Spinach with EVO Oil	Sauteed chicory	cauliflower gratin	Boiled chard	Green beans with lemon
	Carrots with butter **(MILK)**	Brussels sprouts	Lentils	stewed chickpeas	Peas and bacon
TUESDAY	Vermicelli with seafood **(WHEAT, FISH)**	Mezze maniche pasta alla gricia **(WHEAT)**	Mezze maniche pasta alla carbonara **(WHEAT,MILK,EGG)**	Risotto with saffron **(WHEAT, MILK)**	Mezze maniche pasta amatriciana **(WHEAT, MILK)**
	Chickpeas cream with rosmary croutons	Beans Soup **(WHEAT, CELERY)**	Raw tomato cream with oregano croutons **(CELERY)**	cream of peas and mint **(WHEAT, CELERY)**	Spelled and chicory soup **(GLUTEN)**
	Chicken grilled	Roast pork with grapes	Roast chicken	Eggplant with mozzarella cheese and tomatoes **(MILK)**	Gateau of potatoes **(MILK, EGGS, WHEAT)**
	Mozzarella in carrozza **(MILK)**	Vegan Burger	broccoli pie with cheese sauce **(MILK)**	Milanese Pork cutlet **(WHEAT,MILK,EGG)**	Turkey and white wine sauce **(WHEAT,MILK,EGG)**
	Venetian baccalà **(FISH)**	Fish meatballs with tomatoes **(FISH)**	Octopus with cous cous **(FISH)**	Fillets of cod with tomatoes, olives and capers **(FISH)**	Julienne of grilled cuttlefish **(FISH)**
	Pumpkins	baked potatoes with olives	potatoes with sage	Broccoli	boiled potatoes
	Chard with EVO oil and lemon	Spicy broccoli	Spinach with lemon	Peas	chicory with olives and cherry tomatoes
WEDNESDAY	Stewed zucchini	Beans "at uccelletto"	Cannellini beans with EVO oil	Lentils with fresh tomatoes	Mushrooms and mint
	Risotto with asparagus and saffron **(MILK, WHEAT)**	Basmati rice salad and crispy vegetables **(WHEAT)**	Bolognese Lasagne **(WHEAT, MILK, EGG)**	Fettucine pasta with mushrooms **(WHEAT, MILK)**	Gnocchetti with cheese and chicory **(WHEAT)**
	Soup of cabbage and potatoes	farfalle pasta with ham and zucchini **(WHEAT)**	Cantonese rice salad **(CELERY, EGG, MILK)**	Black cabbage soup **(WHEAT)**	Tirolese canederli **(WHEAT, MILK)**
	Grilled turkey breast with celery salad	Zucchini tart with mozzarella cheese **(MILK)**	Pea pudding with saffron sauce	Turkey stuffed with spinach	Vegan cake
	Shoulder of pork with herbs	strips of stewed veal **(CELERY)**	Grilled pork steak	Beef burger **(EGG, MILK,WHEAT)**	Veal breast alla fornara
	Eggplant meatballs **(WHEAT)**	patatoes and mozzarella cheese **(MILK)**	Meatballs and mushrooms **(WHEAT, MILK, EGGS)**	Zucchini omelette **(MILK)**	Vegetables pie **(MILK, WHEAT)**
	Breaded potatoes **(WHEAT)**	mashed potatoes and red beetroot	Grilled pumpkins	boiled potatoes	Roasted potatoes with olives and oregano
	Chicory garlic and oil	Chard with tomatoes	Stewed peas	Sauteed spinach with butter	Boiled green beans
THURSDAY	Sauteed cauliflower	Boiled fenels	Chard with lemon	Gratin of fennels **(WHEAT)**	Sweet and sour cabbage
	Sorrentina style pasta **(WHEAT, EGG)**	Fettuccine pasta with white ragout **(WHEAT, MILK)**	gnocchetti sardi pasta with tomatoes and sausages **(WHEAT, MILK, NUT)**	Tortellini and tomatoes sauce **(WHEAT)**	Pasta with pesto **(WHEAT, MILK, EGGS)**
	Lentils soup **(WHEAT, CELERY)**	Cream of chickpeas with rosemary croutons **(WHEAT, CELERY)**	Cream of potatoes and turmeric	Cream of beans and pasta **(SEDANO)**	Quinoa soup and vegetables **(WHEAT)**
	Beef strips with rocket	Beeh rolls stuffed with ham and fontina cheese **(WHEAT, MILK)**	Roast turkey with mushrooms	Baked veal rolls	Roast pork ribs
	millefoglie of eggplant tomato and mozzarella cheese **(MILK)**	Eggs and crunchy bacon **(EGG)**	Strudel of vegetables **(WHEAT, EGG)**	Palermo style chicken **(WHEAT, MILK)**	Pumpkins cake
	Stripped chicken with soy **(GRANO)**	Chili con carne (pork)	roast beef with balsemic vinegar	Baked Cake with cabbage and olives **(WHEAT)**	Grilled turkey thighs
	Stewed cabbage	Sauteed chicory	Sweet and sour cabbage	Chard with lemon	Boiled fenels
	Sauteed broccoli	Peas and ham	spinach with lemon	Green beans with ginger	Sauteed broccoli
FRIDAY	Boiled Peas	Roasted potatoes	Gratin of potatoes	Baked pumpkins and turmeric	Bruxelles with curry
	Maccheroni pasta with tuna, tomatoes and black olives **(WHEAT, FISH)**	Pasta with salmon **(GLUTEN, FISH)**	Spaghetti with garlic, EVO oil, anchovies and aromatic bread **(WHEAT, FISH, MOLLUSC)**	Fusilli pasta with tuna, lemon and rocket salad **(WHEAT, FISH, MILK)**	Seafood risotto **(FISH)**
	Risi e bisi	Cabbage and barley	Cream of cannellini beans with pasta **(CELERY, WHEAT)**	Cottage soup with crouton and EVO oil. **(WHEAT)**	Ribollita **(WHEAT)**
	Cottage cheese baked with vegetables au gratin **(MILK, EGG)**	Cake of spinach and ricotta cheese **(MILK)**	Vegan burger	Potatoes nuggets with pamigiano reggiano **(MILK)**	grilled chicken with balsamic vinegar IGP **(CELERY)**
	Cuttlefish salad **(FISH)**	Sole meunière **(FISH, WHEAT,MILK)**	Cod fillet with zucchini **(FISH, WHEAT)**	slice of perch with almonds and citrus fruits **(FISH, PEANUTS)**	Octopus all arrabiata **(FISH, MOLLUSC, CELERY)**
	Beef with mushrooms and rosemary	Pork with ginger and lemon	Veal with prunes	Pork with basmati rice	Burger of broccoli and ricotta cheese **(MILK)**
	Sauteed escarole with capers	Sauteed red cabbage	Green beans and cherry tomatoes	Sauteed chicory	Spinach with parmigiano reggiano **(MILK)**
	Scapece style zucchini	Baked Mushrooms	Chicory with lemon	Boiled brussels sprouts	Steamed vegetables trio
	Roasted potatoes with oregano	Gratin pumpkin	Carrots with evo oil	Endive in bitter sweet sauce	Boiled potatoes

Monthly Food Frequency

FISH	9 TIMES
EGG	3TIMES
RED MEAT	4TIMES
WHITE MEAT	7 TIMES
CHEESE	5 TIMES
VEGETARIAN	14 TIMES

The meal composition is : first and second course with a side dish, fruit and bread
The Main Course composition is: Pizza with a side dish, fruit or yogurt
For the first courses, it is possible to choose between the daily dish
The side dishes are mainly composed of season fresh vegetables.
As tubers, potatoes are mostly present in the menu as cremes.

SUMMARY OF AVERAGE ENERGY REQUIREMENTS and QUOTA OF MACRONUTIENTS TO BE LISTED AT LUNCH (40% OF THE DAILY REQUIREMENTS).

	3 anni - 6 anni	6 anni - 11 anni	11 anni - 15 anni	
FABBISOGNO ENERGETICO	616	768	873	0,4
PROTEINE IN GR	18,6	28	42,8	0,15
GLUCIDI TOTALI IN GR	84	106	120	0,55
LIPIDI TOTALI IN GR	20	26	29	0,3