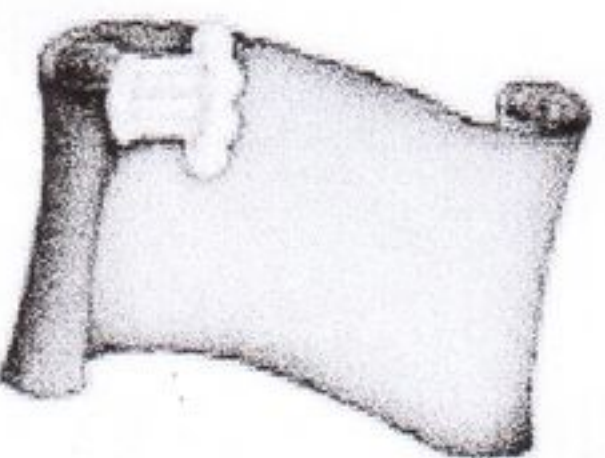


Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
 Corso Umberto, 22/A - 85100 Potenza
 Tel. e Fax 0971.26391
 e-mail: slain.aslpz@rete.basicalata.it

MENU REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



I SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta con minestrone o passato di verdure Fuselli di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta	Riso al parmigiano Vitello al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Filetti di merluzzo al forno Patate prezzemolate Pane Frutta
II SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Sformato di riso al pomodoro Cotoletta di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e legumi Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con minestrone o passato di verdure Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e piselli Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta e legumi Frittatine al formaggio Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con crema di verdura Pollo al limone Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta	Riso bianco al forno Roast beef Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Sogliola al forno Patate al forno Pane Frutta
IV SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta con minestrone o passato di verdure Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Sformato di riso alle verdure Pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e piselli Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute
Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391
e-mail: slan.aslpz@rete.basilicata.it



MENU* SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

1ª Settimana

Ingredienti

Grammature

LUNEDÌ*

Pasta con minestrone
Fuselli di pollo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Verdure di stagione (interi o passate)
Pollo (coscia, fusi)
Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 140
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDÌ*

Pasta e legumi (o con passato di legumi)*
Frittata alle verdure
Verdura di stagione
* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdure di stagione (es. spinaci)
Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.
gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDÌ*

Pasta al pomodoro
Mozzarella
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Mozzarella
Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 100	gr 150	gr 200

GIOVEDÌ*

Riso al parmigiano
Vitello al forno
Verdura di stagione

Riso
Verdure di stagione
Vitello (carre', noce, lombata)
Insalata di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 150
gr 30	gr 50	gr 50

VENERDÌ*

Pastina in brodo vegetale
Filetti di merluzzo al forno
Patate prezzemolate (**)

Pasta di semola
Verdure per brodo
Filetti di merluzzo
Aromi (pomodorini, prezzemolo...)
Patate
Prezzemolo

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 70
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 100	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

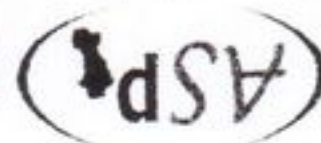
Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 15	gr 15

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Per gli alunni della scuola secondaria utilizzare il menù indicato per il lunedì, il mercoledì ed il venerdì, strutturato in modo da garantire variabilità delle proposte alimentari.



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEEZIONE SCOLASTICA

2° Settimana

Ingredienti

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 5	gr 5	gr 5
gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.
I ogni 6 fette		
gr 100	gr 150	gr 200

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 30	gr 40	gr 50

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
n.2	n.3	n.4
gr 70	gr 100	gr 150

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
gr 100	gr 150	gr 200

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 90	gr 120	gr 150
gr 60	gr 80	gr 100
gr 70	gr 100	gr 150

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 15	gr 15

LUNEDÌ
Stornato di riso al pomodoro
Cotiletta di pollo al forno
Verdura di stagione

Riso
Passata di pomodoro
Parmigiano
Petto di pollo
Pangrattato
Uovo
Verdura cotta

MARTEDÌ
Pasta e legumi (o con passato di legumi)*
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione
* a scelta tra ceci, lentichie, fagioli, fave

Pasta di semola
Legumi secchi i verdure
Aroni (pomodoro, sedano...)
Prosciutto cotto magro
Insalata di stagione

MERCOLEDÌ
Pasta al pomodoro
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

GIOVEDÌ
Pasta con minestrone
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Verdure di stagione (intere o passate)
Maiale magro (lonza, arista)
Verdura cotta

VENEDÌ
Pasta e piselli
Mozzarella
Verdura di stagione

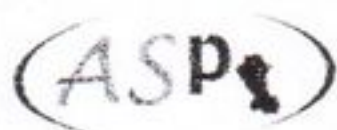
Pasta di semola
Piselli freschi
Mozzarella
Ortaggi

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Fruita di stagione
Olio extravergine di oliva





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto, 22/A - 85100 Potenza
Tel e Fax 0971 26391
e-mail: pan.asp@aspete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

3° Settimana

LUNEDI'

*Pasta e legumi (o con passato di legumi)**
Frittatine al formaggio
Verdura di stagione
** a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

Ingredienti

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Parmigiano
Verdura cotta

Grammature

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta con crema di verdure
Pollo al limone
Verdura di stagione

Pasta di semola
Verdure di stagione
Coscia di pollo
Limone, prezzemolo
Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 140
q.b.	q.b.	q.b.
gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDI'

Pasta al pomodoro
Mozzarella
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Mozzarella
Insalata di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 30	gr 50	gr 50

GIOVEDI'

Riso bianco al forno
Roast beef
Verdura di stagione

Riso
Parmigiano
Vitello (carrè, lombata)
Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 5	gr 5	gr 5
gr 80	gr 100	gr 120
gr 100	gr 150	gr 200

VENERDI'

Pastina in brodo vegetale
Filetti di sogliola al forno
*Patate al forno (**)*

Pasta di semola
Verdure per brodo
Filetti di sogliola
Patate

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 70
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 150
gr 100	gr 100	gr 150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 15	gr 15

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Per gli alunni della scuola secondaria utilizzare il menù indicato per il lunedì, il mercoledì ed il venerdì, strutturato in modo da garantire variabilità delle proposte alimentari.

PIATTI UNICI SOSTITUTIVI



Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

LASAGNA AL FORNO
realizzata con:
Pasta all'uovo
Macinato magro di vitello
Passata di pomodoro
Parmigiano

PASTA AL FORNO
realizzata con:
Pasta di semola
Mozzarella o scamorza
Passata di pomodoro
Parmigiano
Pangrattato

SFORMATO DI RISO E VERDURE
realizzata con:
Riso
Mozzarella o scamorza
Verdure di stagione
Parmigiano

LASAGNA AL FORNO
realizzata con:
Pasta all'uovo
Filetti di merluzzo
Passata di pomodoro
Parmigiano

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 60	gr 90
gr 70	gr 90	gr 100
q.b.	q.b.	q.b.
gr 5	gr 5	gr 5

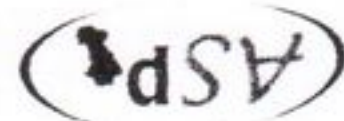
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 60	gr 80	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 5	gr 5	gr 5

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 60	gr 80	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 5	gr 5	gr 5

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 60	gr 90
gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
gr 5	gr 5	gr 5



Per gli alunni della scuola secondaria utilizzare il menù indicato per il lunedì, il mercoledì ed il venerdì, strutturato in modo da garantire variabilità delle proposte alimentari.



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4° Settimana

Ingredienti

Grammature

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 40	gr 50	gr 80
Pasta di semola		
Verdure di stagione		
Maiale magro (lonza, arista)		
Verdura cotta		

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 30	gr 40	gr 60
Pasta di semola		
Legumi secchi		
Aroni (pomodoro, sedano,...)		
Uovo		
Pomodori, origano		
Insalata di stagione		
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 40	gr 50	gr 80
Pasta di semola		
Passata di pomodoro		
Bastoncini di merluzzo		
Ortaggi		

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 40	gr 50	gr 80
Riso		
Verdure di stagione a tocchetti		
Parmigiano		
Pollo (coscia, fusi)		
Verdura cotta		
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 30	gr 40	gr 60
Pasta di semola		
Piselli freschi		
Mozzarella		
Verdura di stagione		

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA
gr 50	gr 50	gr 50
Pane		
Frutta di stagione		
Olio extravergine di oliva		

LUNEDI'
Pasta con minestrone (o passato di verdura)
Lonza al forno
Verdura di stagione

MARTEDI'
Pasta e legumi (o con passato di legumi)*
Frittata alla pizzaiola
Verdura di stagione
* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

MERCOLEDI'
Pasta al pomodoro
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

GIOVEDI'
Sformato di riso alle verdure
Pollo al forno
Verdura di stagione

VENERDI'
Pasta e piselli
Mozzarella
Verdura di stagione

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

(*) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.