

MENU REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta e legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Fusilli di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Risotto alle verdure Cuori di nasello gratinati Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Mozzarella Patate prezzemolate Pane Frutta
II SETTIMANA	Pasta e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e legumi Frittata alle verdure Verdura di stagione Pane Frutta	Riso al forno Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con crema di verdura Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	Pasta e legumi Frittatine al formaggio Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Pollo al limone Verdura di stagione Pane Frutta	Risotto alle verdure Nasello con pomodorini Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale agli aromi Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Mozzarella Patate al forno Pane Frutta
IV SETTIMANA	Pasta e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta	Riso al forno Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con crema di verdura Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta



Dr. GIORDANO MICOLA
DIETISTA
[Signature]



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igienone degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. o Fax 0971.26891
servizi_san@asilp@cresto.bsasilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
1° Settimana

LUNEDI'

Pasta e legumi (o passato di legumi)
Frittata al prezzemolo
Verdura di stagione*

* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Fusilli di pollo al forno
Verdura di stagione*

MERCOLEDI'

*Risotto alle verdure
Cuori di nasello gratinati
Verdura di stagione*

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione*

VENERDI'

*Pastina in brodo vegetale
Mozzarella
Patate prezzemolate (**)*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

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
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 140
gr 70	gr 100	gr 150
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
gr 30	gr 50	gr 50
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 70
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 100	gr 100	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
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.



MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



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 I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.26391

mailto:sp@aspsarbo.basilicata.it



2° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 90	gr 120	gr 150
gr 30	gr 40	gr 40
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.
<i>1 ogni 6 fette</i>		
gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDI'

*Pasta e legumi (o con passato di legumi)**
Fritata alle verdure
Verdura di stagione

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 30	gr 50	gr 50

* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

Verdure di stagione (ex-spinaci)
Insalata di stagione

GIOVEDI'

Riso al forno
Mozzarella
Verdura di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 5	gr 5	gr 5
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 30	gr 50	gr 50

VENEDI'

Pasta con crema o passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

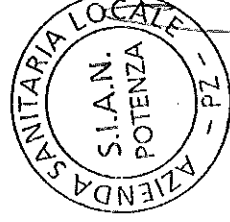
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
n.2	n.3	n.4
gr 70	gr 100	gr 150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

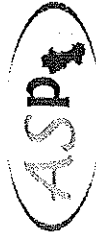
Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

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

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



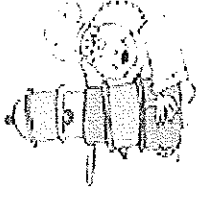
MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Provezione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igione degli Alimenti o della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391

E-mail: sp@aslspe@nodo.basilicata.it



3° Settimana

LUNEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)
Frittatine al formaggio
Verdura di stagione*

* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

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

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Pollo al limone
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Coscia di pollo
Limone, prezzemolo
Ortaggi*

MERCOLEDI'

*Risotto alle verdure
Nasello con pomodorini ed aromi
Verdura di stagione*

*Riso
Verdure di stagione a tocchetti
Filetti di nasello
Pomodorini, origano
Insalata di stagione*

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Lonza di maiale agli aromi
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Maiale magro (lonza, arista)
Verdura cotta*

VENERDI'

*Pastina in brodo vegetale
Mozzarella
Patate al forno (**)*

*Pasta di semola
Verdure per brodo (carota, sedano)
Mozzarella
Patate*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

*Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva*

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

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

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

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 70
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 100	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

(***) 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.





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza
Dipartimento di Provezione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. o Fax 0971.26391
e-mail: swan.aslpoz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
4° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

Pasta di semola
Piselli freschi
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 90	gr 120	gr 150
gr 30	gr 40	gr 40
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Petto di pollo
Pangrattato
Uovo
Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.
<i>1 ogni 6 fette</i>		
gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDI'

*Pasta e legumi (o con passato di legumi)**
Frittata al prezzemolo
Verdura di stagione
** a scelta tra ceci, lentichie, fagioli, fave*

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Prezzemolo
Insalata di stagione

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 30	gr 50	gr 50

GIOVEDI'

Riso al forno
Mozzarella
Verdura di stagione

Riso
Parmigiano
Pangrattato,prezzemolo
Mozzarella
Insalata di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 5	gr 5	gr 5
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 30	gr 50	gr 50

VENERDI'

Pasta con crema o passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

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

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.

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



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

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

PASTA AL FORNO

realizzata con:

Pasta di semola
Mozzarella o scamorza
Passata di pomodoro
Parmigiano

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

SFORMATO DI RISO E VERDURE

realizzata con:

Riso
Mozzarella o scamorza
Verdure di stagione
Parmigiano

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

LASAGNA AL FORNO

realizzata con:

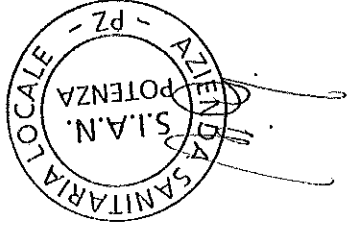
Pasta all'uovo
Filetti di merluzzo
Passata di pomodoro
Parmigiano

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



MENU REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE

I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Insalata di pasta con legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta piselli e pomodorini Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Insalata di pasta con legumi Frittata alla menta Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
Pasta con pomodorini e basilico Fusilli di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Insalata di stagione Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pomodorini e basilico Pollo al limone Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Insalata di riso Cuori di nasello gratinati Verdura di stagione Pane Frutta	Insalata di pasta con legumi Frittata alle verdure Verdura di stagione Pane Frutta	Risotto alle verdure Nasello con pomodorini Verdura di stagione Pane Frutta	Insalata di pasta con legumi Frittata al prezzemolo Verdura di stagione Pane Frutta
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Riso mantecato Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale agli aromi Verdura di stagione Pane Frutta	Riso con crema di verdure Mozzarella Verdura di stagione Pane Frutta
VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'
Pasta alla melanzane Mozzarella Insalata di patate Pane Frutta	Pasta con pesto Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta alle zucchine Mozzarella Insalata di patate Pane Frutta	Pasta con pesto Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta



MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



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 I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.26391

E-mail: servizi@asplpotenza.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
1° Settimana

LUNEDI'

*Insalata di pasta con legumi **
Frittata al prezzemolo
Verdura di stagione

* a scelta tra ceci, lentischie, fagioli, fave

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

MARTEDI'

Pasta con pomodorini e basilico
Fusilli di pollo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Pollo (coscia, fusi)
Ortaggi

MERCOLEDI'

Insalata di riso
Cuori di nasello gratinati
Verdura di stagione

Riso
Verdure di stagione, pomodorini
Filetti di nasello
Pangrattato, prezzemolo
Insalata di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Maiale magro (lonza, arista)
Verdura cotta

VENERDI'

Pasta alle melanzane
Mozzarella
*Insalata di patate (**)*

Pasta di semola
Filetti di melanzana, pomodoro
Mozzarella
Patate
Prezzemolo

OGNI GIORNO ACCIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

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
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 140
gr 70	gr 100	gr 150
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
gr 30	gr 50	gr 50
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 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 80
gr 100	gr 100	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
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.





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igione degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza

Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971 26391

email: aslu@aslu.potenza.it



2° Settimana

LUNEDI'

Pasta con piselli e pomodorini

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

Pasta di semola

Piselli freschi

Pomodorini

Prosciutto cotto magro

Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 90	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.
gr 30	gr 40	gr 40
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta al pomodoro

Insalata di pollo

Verdura di stagione

Pasta di semola

Passata di pomodoro

Coscia di pollo

Sedano, carota....

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'

*Insalata di pasta con legumi**

Frittata alle verdure

Verdura di stagione

** a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

Uovo

Verdure di stagione (es. spinaci)

Insalata di stagione

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 30	gr 50	gr 50

GIOVEDI'

Riso mantecato

Mozzarella

Verdura di stagione

Riso

Mozzarella

Burro

Insalata di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 60	gr 80	gr 80
gr 5	gr 5	gr 5
gr 30	gr 50	gr 50

VENERDI'

Pasta con pesto

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

Pasta di semola

Verdure di stagione

Bastoncini di merluzzo

Pesto

Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
n.2	n.3	n.4
gr 10	gr 10	gr 10
gr 70	gr 100	gr 150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

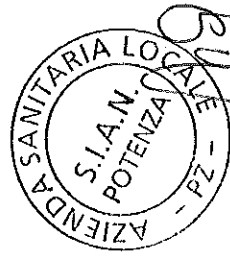
Pane

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

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



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 I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.26391

email: info@azienda.san.basilicata.it



3° Settimana

LUNEDI'

*Insalata di pasta con legumi**

Frittata al prezzemolo

Verdura di stagione

* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

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

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 pomodorini e basilico

Pollo al limone

Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
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'

Risotto alle verdure

Nasello con pomodorini ed aromi

Verdura di stagione

Riso
Verdure di stagione a tocchetti
Filetti di nasello
Pomodorini, origano
Insalata di stagione

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

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale agli aromi

Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Maiale magro (lonza, arista)
Rosmarino...
Verdura cotta

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

VENERDI'

Pasta alle zucchini

Mozzarella

*Insalata di patate (**)*

Pasta di semola
Zucchini
Mozzarella
Patate

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

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane

Frutta di stagione

Olfo 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.





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
Conso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.26391

centrali_sano_vigilanza@asplpotenza.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
4° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

Pasta di semola
Piselli freschi
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 90	gr 120	gr 150
gr 30	gr 40	gr 40
gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Petto di pollo
Pangrattato
Uovo
Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.
<i>1 ogni 6 fette</i>		
gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDI'

*Insalata di pasta con legumi**
Frittata al prezzemolo
Verdura di stagione
** a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Prezzemolo
Insalata di stagione

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 30	gr 50	gr 50

GIOVEDI'

Riso con crema di verdure
Mozzarella
Verdura di stagione

Riso
Verdure di stagione da frullare
Parmigiano
Mozzarella
Insalata di stagione

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 5	gr 5	gr 5
gr 60	gr 80	gr 80
gr 30	gr 50	gr 50

VENERDI'

Pasta con pesto
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Pesto
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
gr 10	gr 10	gr 10
n.2	n.3	n.4
gr 70	gr 100	gr 150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olfo extravergine di oliva

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

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

