



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccozzi - 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 - 0971/310387 - 0971/48550  
e-mail: sian.potenza@aspsbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspsbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



## MENU' REFEZIONE SCOLASTICA 2016-2017

### AUTUNNO-INVERNO

PROT N 0242 28

del 24-02-2017

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
ASP - Dipartimento di Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dott.ssa Sabrina ROSA

| 1 settimana                                                                                   | 2 settimana                                                                             | 3 settimana                                                                       | 4 settimana                                                                              |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta e lenticchie<br>Frittata al prezzemolo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta         | Risotto con zucchine<br>Fusi di pollo al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Pasta e fagioli<br>Mozzarella<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta            | Pasta al pomodoro<br>Lonza di maiale al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta   | Pastina in brodo vegetale<br>Cuori di nasello gratinati<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta    |
| Pasta e piselli<br>Prosciutto cotto magro<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta            | Pasta al pomodoro<br>Cotoletta di pollo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta        | Pasta e ceci<br>Frittata<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta                 | Riso al pomodoro<br>Mozzarella<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta                  | Pasta con passato di verdure<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta |
| Pasta e lenticchie<br>Crocchette di ricotta e patate<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Pasta all'ortolana<br>Pollo al limone<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta          | Risotto alla zucca<br>Nasello con pomodorini<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta | Gnocchi al pomodoro<br>Frittatine al prosciutto<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Pastina in brodo vegetale<br>Lonza di maiale al forno<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta      |
| Pasta e piselli<br>Prosciutto cotto magro<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta            | Pasta al pomodoro<br>Bocconcini di tacchino<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta    | Pasta e ceci<br>Frittata al prezzemolo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta   | Pasta alla bolognese<br>Mozzarella<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta              | Pasta con passato di verdure<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta |

Le tabelle dietetiche non necessitano di revisione periodica, se non formalmente richiesta dai Comuni.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo

Prot n 024298  
del 24-02-2017

## MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA



### 1° Settimana

#### LUNEDI'

Pasta e lenticchie  
Frittata al prezzemolo  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Aromi (pomodoro, sedano...)  
Uovo  
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      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

#### MARTEDI'

Risotto con zucchine  
Fuselli di pollo al forno  
Verdura di stagione(\*)

Riso  
Zucchine  
Fusi o cosce di pollo  
Ortaggi

| 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     |

#### MERCOLEDI'

Pasta e fagioli  
Mozzarella  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Mozzarella  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 30    | gr 40    | gr 50      |
| gr 60    | gr 60    | gr 80      |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

#### GIOVEDI'

Pasta al pomodoro  
Lonza di maiale al forno  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Maiale (filetto, carre, lonza)  
Verdura cotta

| 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     |

#### VENERDI'

Pastina in brodo vegetale  
Cuori di nasello gratinati  
Patate al forno

Pasta di semola  
Verdure per brodo (carota, sedano...)  
Cuori di nasello  
Pangrattato  
Patate

| 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 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      |

#### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

#### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile proporre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo

Prot n 024298

del 24.02.2017

# MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

## 2° Settimana



### LUNEDI'

Pasta e piselli  
Prosciutto cotto magro  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola  
Piselli freschi  
Prosciutto cotto magro  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 80    | gr 90    | gr 120     |
| gr 30    | gr 40    | gr 40      |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

### 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.       |
| ogni sei fette |          |            |
| gr 70          | gr 100   | gr 150     |

### MERCOLEDI'

Pasta e ceci  
Frittata  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Aromi (pomodoro, sedano...)  
Uovo  
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 80      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

### GIOVEDI'

Riso al pomodoro  
Mozzarella  
Verdura di stagione(\*)

Riso  
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 60    | 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 o  
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      |

### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile porre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 – 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo

Prot n 024298

del 24.02.2017

# MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA



3° Settimana

## LUNEDI'

Pasta e lenticchie  
Crocchette di ricotta e patate  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Ricotta  
Patate  
Pangrattato, aromi

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

## MARTEDI'

Pasta all'ortolana  
Pollo al limone  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Melanzane, Peperoni  
Fusi o cosce 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 alla zucca (o verdura di stagione)  
Nasello con pomodorini  
Verdura di stagione(\*)

Riso  
Zucca (verdura di stagione)  
Cuori di nasello  
Pomodorini, origano...  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 50    | gr 50    | gr 80      |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 80    | gr 100   | gr 120     |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

## GIOVEDI'

Gnocchi al pomodoro  
Frittatine al prosciutto  
Verdura di stagione(\*)

Gnocchi  
Passata di pomodoro  
Uovo  
Prosciutto cotto magro  
Verdura cotta

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 40    | gr 60    | gr 90      |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 60    | gr 60    | gr 80      |
| gr 5     | gr 5     | gr 10      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

## VENERDI'

Pastina in brodo vegetale  
Lonza di maiale agli aromi  
Patate al forno

Pasta di semola  
Verdure per brodo (carota, sedano)  
Maiale (filetto, carne, lonza)  
Aromi (rosmarino.....)  
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.       |
| 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      |

## (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.  
Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

## (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.  
Per testare il gradimento è consigliabile proporre una verdura per volta.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
S.I.A.N. – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Medico  
Dr. Sallino ROSA

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot n 240298

del 24.02.2017

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti - 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 - 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



## MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4<sup>a</sup> Settimana

## LUNEDI'

Pasta e piselli  
Prosciutto cotto magro  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola  
Piselli freschi  
Prosciutto cotto magro  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 80    | gr 90    | gr 120     |
| gr 30    | gr 40    | gr 40      |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

## MARTEDI'

Pasta al pomodoro  
Bocconcini di tacchino  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Petto di tacchino  
Farina, limone....  
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     |

## MERCOLEDI'

Pasta e ceci  
Frittata al prezzemolo  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Aromi (pomodoro, sedano...)  
Uovo  
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      |
| gr 70    | gr 100   | gr 150     |

## GIOVEDI'

Pasta alla bolognese  
Mozzarella  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Carne bovina macinata  
Mozzarella  
Insalata di stagione

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

## (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilit  e la stagionalit  delle verdure.

Occasionalmente   possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

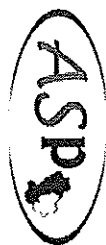
## (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento   consigliabile proporre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccozzi - 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 - 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



# MENU' REFEZIONE SCOLASTICA 2016-2017

PANTANERA - ESANAE

PROT N 024298

del 24-02-2017

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dr. Stefania ROSA

| 1 settimana                                                                        | 2 settimana                                                                                        | 3 settimana                                                                                  | 4 settimana                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta alle melanzane<br>Mozzarella<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta        | Pasta con pomodorini e basilico<br>Fusi di pollo al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Riso e lenticchie<br>Frittata al prezzemolo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta         | Pasta al pomodoro<br>Hamburger di vitello al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta      |
| Pasta e piselli<br>Prosciutto cotto magro<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Pasta al pomodoro<br>Lonza di maiale al latte<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta             | Pasta con zucchini<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta        | Pasta con pesto di basilico<br>Frittata al prezzemolo<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta       |
| Risotto verde<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta   | Pasta al pomodoro<br>Roastbeef<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta                            | Pasta con pesto di basilico<br>Frittata al prezzemolo<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta   | Lasagna al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta                                        |
| Pasta e lenticchie<br>Frittata<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta            | Pasta all'ortolana<br>Hamburger di vitello al forno<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta       | Pasta al pomodoro<br>Crocchette di nasello e patate<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta | Risotto con zucchini<br>Bocconcini di tacchino al latte<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta |
|                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                              | Pasta con crema di legumi<br>Mozzarella<br>Verdura di stagione<br>Pane<br>Frutta                 |

Le tabelle dietetiche non necessitano di revisione periodica, se non formalmente richiesta dai Comuni



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot n 024298

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

del 24-02-2017

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel . 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



## MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

### 1° Settimana

#### LUNEDI'

Pasta alle melanzane  
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 60    | gr 80      |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

#### MARTEDI'

Pasta con pomodorini e basilico  
Fusi di pollo al forno  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Pollo (petto, cosce dissossate)  
Ortaggi

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

#### MERCOLEDI'

Riso e lenticchie  
Frittata al prezzemolo  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Aromi (pomodoro, sedano...)  
Uovo  
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      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

#### GIOVEDI'

Pasta al pomodoro  
Hamburger di vitello al forno  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Macinato magro di vitello (1 taglio)  
Insalata di stagione

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

#### VENERDI'

Pasta con pesto di basilico fresco  
Cuori di nasello gratinati  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Pesto di basilico  
Cuori di nasello  
Pangrattato  
Ortaggi

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 70      |
| gr 5     | gr 10    | gr 10      |
| gr 80    | gr 100   | gr 120     |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| 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      |

#### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

#### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile porre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
D. Rosa  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot n 024298

del 24-02-2017

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



## MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

### 2° Settimana

#### LUNEDI'

Pasta e piselli  
Prosciutto cotto magro  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola  
Piselli freschi  
Prosciutto cotto magro  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 80    | gr 90    | gr 120     |
| gr 30    | gr 40    | gr 40      |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

#### MARTEDI'

Pasta al pomodoro  
Lonza di maiale al latte  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro  
Maiale (filetto, carne, lonza)  
Latte, aromi  
Uovo  
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.       |
| 1 ogni sei fette |          |            |
| gr 100           | gr 150   | gr 200     |

#### MERCOLEDI

Pasta con zucchine  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Verdure di stagione a pezzi  
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     |

#### GIOVEDI'

Risotto al parmigiano  
Scaloppine di pollo al limone  
Verdura di stagione(\*)

Riso  
Petto di pollo  
Farina, limone  
Burro  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 40    | gr 50    | gr 80      |
| gr 80    | gr 100   | gr 120     |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 5     | gr 5     | gr 5       |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

#### VENERDI'

Pasta e lenticchie  
Frittata al formaggio  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Uovo  
Parmigiano  
Verdura cotta

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 30    | gr 40    | gr 50      |
| gr 60    | gr 60    | gr 60      |
| gr 5     | gr 5     | gr 5       |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

#### 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      |

#### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

#### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile proporre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot n 024298

del 2402-2017

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo



# MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

3° Settimana

## LUNEDI'

Risotto verde (pesto di zucchine)  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Verdura di stagione(\*)

Riso  
Zucchine  
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     |

## MARTEDI'

Pasta con pomodoro e basilico  
Roast-beef  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Passata di pomodoro, basilico  
Vitello (lombata, controfiletto)  
Insalata di stagione

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

## MERCOLEDI'

Pasta con pesto di basilico  
Frittata al prezzemolo  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Pesto di basilico  
Uovo  
Verdura cotta

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 70      |
| gr 5     | gr 10    | gr 10      |
| gr 60    | gr 60    | gr 60      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

## GIOVEDI'

Lasagna al forno  
Verdura di stagione(\*)

Pasta all'uovo  
Macinato magro di vitello  
Passata di pomodoro  
Insalata di stagione

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 50    | gr 60    | gr 90      |
| gr 70    | gr 90    | gr 100     |
| q.b.     | q.b.     | gr 160     |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

## VENERDI'

Pasta e legumi  
Prosciutto cotto magro  
Verdura di stagione(\*)

Pasta di semola  
Legumi secchi  
Prosciutto cotto magro  
Verdura cotta

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 30    | gr 40    | gr 50      |
| gr 30    | gr 40    | gr 40      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

## 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      |

### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile proporre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
ASP – Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. 12: Alimentari e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

S.I.A.N. – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti – 85100 Potenza  
Tel. 0971/310323 – 0971/310387 - 0973/48550  
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it  
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Il Direttore: Dr. A. Caputo

Prot n 024298

del 24-02-2017

## MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4° Settimana



**LUNEDI'**  
Pasta e lenticchie  
Frittata  
Verdura di stagione(\*)  
  
Pasta di semola  
Legumi secchi  
Aromi (pomodoro, sedano...)  
Uovo  
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      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

**MARTEDI'**  
Pasta all'ortolana  
Hamburger di vitello  
Verdura di stagione(\*)  
  
Pasta di semola  
Peperoni, melanzane  
Macinato di vitello  
Verdura cotta

| 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     |

**MERCOLEDI'**  
Pasta al pomodoro  
Crocchette di nasello e patate  
Verdura di stagione(\*)  
  
Pasta di semola  
Passata di pomodoro, basilico  
Nasello  
Patate  
Pangrattato, prezzemolo  
Ortaggi

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 70      |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 80    | gr 100   | gr 120     |
| gr 100   | gr 100   | gr 150     |
| q.b.     | q.b.     | q.b.       |
| gr 70    | gr 100   | gr 150     |

**GIOVEDI'**  
Risotto con zucchine  
Bocconcini di tacchino al latte  
Verdura di stagione(\*)  
  
Riso  
Zucchine  
Petto di tacchino  
Farina, latte  
Insalata 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.       |
| gr 30    | gr 50    | gr 50      |

**VENERDI'**  
Pasta con crema di legumi  
Mozzarella  
Verdura di stagione(\*)  
  
Pasta di semola  
Legumi secchi  
Mozzarella  
Verdura cotta

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30    | gr 40    | gr 60      |
| gr 30    | gr 40    | gr 50      |
| gr 60    | gr 60    | gr 80      |
| gr 100   | gr 150   | gr 200     |

### 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      |

### (\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

### (\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile porre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

A.S.P. – Dipartimento di Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dr. Sabrina ROSA