

Menù Invernale

1^a Settimana

Pasta al tonno
Bastoncini di merluzzo
Purè di patate
Frutta di stagione
Pane



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
Pasta	50	70/80	
Tonno	20	20/30	
Pomodoro	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Bastoncini di merluzzo	80	100/120	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Latte	50	50	
Burro	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Minestra in brodo vegetale
Hamburger alla pizzaiola
Insalata
Crostatina alla frutta
Pane integrale



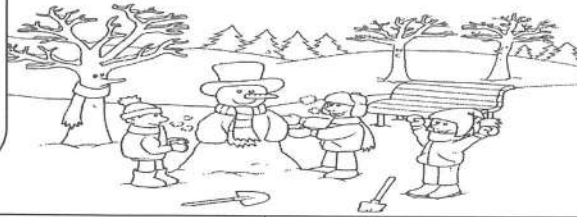
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
Pasta all'uovo	30	40/50	
Cipolla	5	5	
Carota	20	20	
Sedano	15.	15	
Zucchine	20	20	
Patate	20	20	
Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Aromi	q.b.	q.b.	
Lattuga	150	150	
Olio	10	10	
Pane integrale	40	50/60	
Crostatina alla frutta	80	100	

AVEZZANO

11 9 SET, 2013



Pasta con piselli e prosciutto cotto
 Uovo alla coque o in camicia o frittata
 Verdura bollita
 Frutta di stagione
 Pane



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	40	50/60
Piselli	40	40	
Prosciutto cotto	30	30	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Uovo	1cad	1cad	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	q.b.	q.b.	
Verdura	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Penne integrali al pomodoro
 Petto di pollo al latte
 Patate e carote
 Pane
 Frutta di stagione



I

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	50	70/80
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Petto di pollo	80	100/120	
Olio	5	5	
Farina, latte, salvia	q.b.	q.b.	
Patate	100	100	
Carote	40	40	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET, 2013



Pasta asciutta al ragù
Mozzarella
Finocchi
Pane
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Pasta	50	70/80
	Vitellone magro tritato	30	30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella	80	100/110
	Finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 179 SET. 2013



2^a settimana

Pasta all'olio
Polpette di bovino al forno
Patate al forno
Pane integrale
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	30
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Macinato di bovino magro	70	90/100	
Uovo	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Aglione, prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	

Pasta al forno
Mozzarella
Verdura bollita
Pane
Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	30
Pomodori pelati	100	100	
Macinato di bovino magro	30	30	
Mozzarella	20	20	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Mozzarella	80	100/110	
Verdura	150	150	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 19 SET, 2013



Pasta integrale e fagioli
Fesa di tacchino arrosto
Insalata verde
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	30	40/60
	Fagioli secchi	25	25
	Pomodori pelati	10	10
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Fesa di tacchino	70	90/100
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Insalata verde	150	150
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Tortellini al pomodoro
Prosciutto crudo/cotto
Carote e finocchi
Pane
Frutta di stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Tortellini	70	90/
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	40	45/50
	Prosciutto crudo	40	45/50
	Carote e finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET, 2013



Risotto con spinaci
Filetto di platessa
Piselli
Pane
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Riso	40	40/50
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100/110
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

19 SET, 2013



3^a settimana

Gnocchetti alla sorrentina
 Scaloppina di pollo al forno
 Cavolfiore
 Pane integrale
 Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	40	50/60
Pomodori pelati	100	100	
Mozzarella	20	30	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pollo	80	100/110	
Ovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.	
Cavolfiore	150	150	
Olio	10	10	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta e ceci
 Frittata con mozzarella
 Insalata verde
 Pane
 Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	30	40/50
Ceci	30	40	
Aromi	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Uovo	1 cad.	1 +1/2.	
Mozzarella	20	30	
Olio	q.b.	q.b.	
Insalata	100	150	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET. 2013



Pasta integrale all'amatriciana
Polpette di bovino al forno
Fagiolini al pomodoro
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta integrale	50
Pancetta	20	20	
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Macinato di bovino magro	50	70/80	
Uovo	5	5	
Pane, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Fagiolini	150	150	
Pomodori pelati	20	20	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Minestrone di verdure con pasta
Arista di maiale al forno
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
		Pasta	30
Carote, Zucchine	15, 20	15,20	
Bieta	20	20	
Cavolo verza	20	20	
Fagioli	10	10	
Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Arista	80	100/110	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Patate	100	100	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 17.9 SET. 2013.



Pasta al burro
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Spinaci saltati
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	50
Burro	10	10	
Parmigiano	5	5	
Bastoncini di merluzzo	80	100/110	
Olio	q.b.	q.b.	
Spinaci	150	150	
Aglio	q.b.	q.b.	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET, 2013



4^a settimana

Pasta con ricotta
 Petto di pollo al forno
 Carote all' agro
 Pane
 Frutta di Stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	40
Ricotta	50	50/60	
Olio	5	5	
Pollo	100	120	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Carote	100	150	
Olio	10	10	
Limone	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Fettuccine al pomodoro
 Cotoletta di vitello al limone
 Spinaci
 Pane integrale
 Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	60
Pomodori pelati	70	100	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Fettina di vitello	80	100/120	
Farina, limone	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Spinaci	100	150	
Olio	10	10	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 19 SET, 2013



Pasta con broccoli
Mozzarella/stracchino
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Broccoli	50	50	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Mozzarella/ Stracchino	60	60/80	
Insalata mista	80	100	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Passato di verdure con riso
integrale
Salsiccia luganega alla piastra
Finocchi
Pane



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso integrale	40	60/70
Carote	15	15	
Zucchine	20	20/30	
Bieta	20	20/30	
Cavolo verza	20	20/30	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Maiale	100	100/120	
Olio	5	5	
Finocchi	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

17 9 SET, 2013



Spaghetti all'olio
 Sogliola alla mugnaia
 Insalata mista
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Pasta	50	70/80
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di Sogliola	80	100/110
	Olio	5	5
	Farina, limone, prezzemolo	q.b.	q.b.
	Lattuga	20	20
	Carote	20	20
	Radicchio	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO

19 SET, 2013



5^a settimana

Pasta burro e parmigiano
Hamburger di vitello
Purè di patate
Pane integrale
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Burro	10	10	
Parmigiano	5	5	
Hamburger di vitello	80	100/110	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Latte	50	50	
Burro	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Passato di verdura con crostini
Scaloppina di tacchino al limone
Insalata
Pane
Frutta di Stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Crostini	30	30/40
Carote	15	15	
Zucchine	20	20	
Bieta	20	20/30	
Cavolo verza	20	20/30	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Tacchino	80	90/100	
Olio,uovo, pan grattato, limone	q.b.	q.b.	
Insalata	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 119 SET, 2013



Pasta al tonno
Filetto di platessa al pomodoro
Carote lesse
Pane
Frutta di Stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20/30	
Pomodoro	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Filetto di platessa	100	100/120	
Pomodoro e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Carote	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta integrale e fagioli
Mozzarella/ stracchino/grana
Verdure miste all'olio
Pane
Frutta di Stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	30	40/50
Fagioli secchi	25	25	
Pomodori pelati	10	10	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Mozzarella /stracchino	60	60/80	
Verdure miste	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 10 SET, 2013



Risotto al pomodoro
 Frittata al forno con formaggio
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di Stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Riso	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo per frittata	1	1
	Olio	5	5
	Formaggio per frittata	20	20
	Spinaci	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

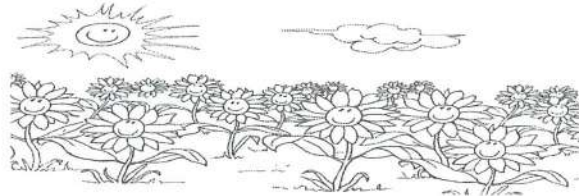
ATRIANO 19 SET. 2013



Menù Estivo

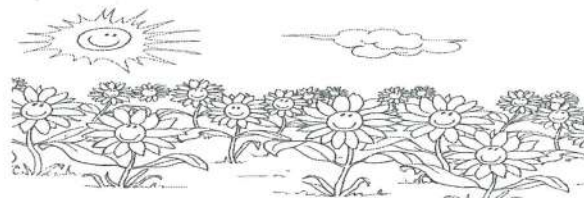
1^a settimana

Pasta all'olio
Vitello arrosto
Pomodori in insalata
Pane
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pomodori	50	50/60	
Olio	10	10	
Basilico	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Spaghetti al pomodoro fresco
Stracchino/mozzarella
Finocchi gratinati
Pane
Frutta di stagione

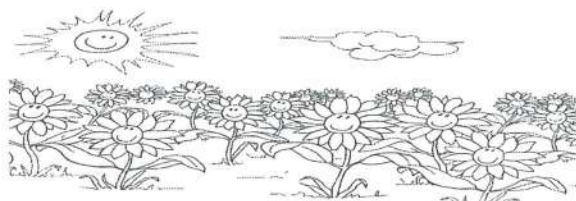


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
Pomodoro fresco	70	70	
Basilico	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Stracchino/mozzarella	40	60/80	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Finocchi	150	150	
Olio	5	5	
Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta	150	150	

AVEZZANO 11.9 SET, 2013



Pasta e piselli
 Prosciutto cotto s.p.
 Carote in insalata
 Pizza bianca
 Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	30	40/50
Piselli	50	50	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto	40	45/50	
Carote	100	150	
Olio	5	5	
Pizza bianca	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta con tonno
 Frittata
 Purè di patate
 Pane integrale
 Frutta di stagione

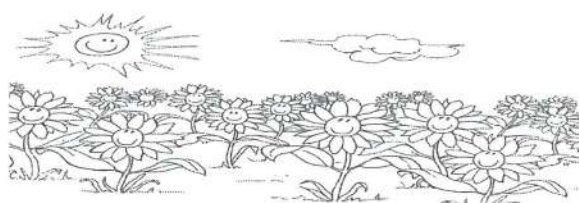


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1 /1+1/2	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	100	150	
Burro	5	5	
Latte	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 19 SET, 2013



Risotto integrale pomodoro e mozzarella
 Filetto di platessa al forno
 Insalata mista
 Pane



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100/120
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

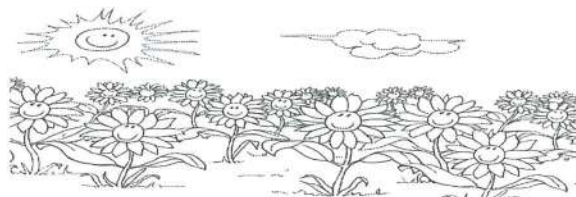
AVEZZANO

19 SET, 2013



2^a settimana

Pasta con ricotta
Fusi di pollo al forno
Patate al forno
Pane integrale
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
		Pasta	50
Ricotta	20	30	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Fusi di pollo	100	120/150	
Aromi	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Patate	100	150	
Olio	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Fettuccine al Pomodoro
Prosciutto cotto s.p.
Carote lesse
Pane
Frutta di stagione



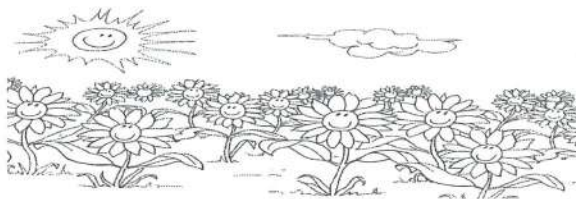
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Fettuccine	60
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto s.p.	40	50/70	
Carote	60	80	
Olio	5	5	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

11 9 SET, 2013

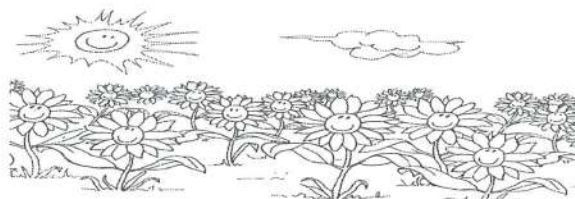


Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	60/70
	Prosciutto cotto	20	20/30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Mozzarella	20	20
	Piselli	20	20
	Olio	5	5
	Stracchino/emmenthal	50	70/80
	Zucchine	100	150
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Minestra in brodo vegetale
Frittata con mozzarella
Insalata verde
Pane
Macedonia di frutta



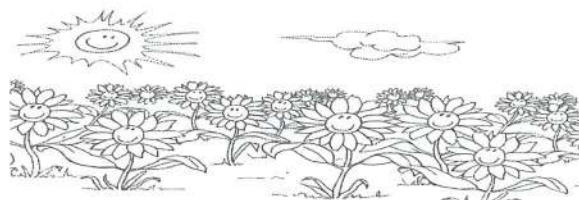
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta all'uovo	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	20
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo per frittata	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Insalata verde	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Macedonia di frutta	150	150

AVEZZANO

19 SET, 2013



Farfalline integrali al pomodoro
 Merluzzo impanato al forno
 Patate stick al forno
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdi	Farfalline integrali	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100/110
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

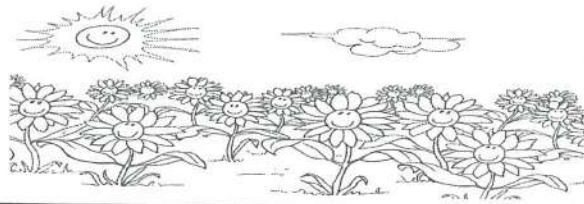
AVEZZANO

19 SET, 2013



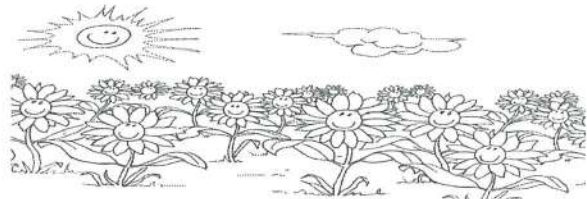
3^a settimana

Riso con burro e parmigiano
Crocchette di pollo al forno
Lattuga in insalata
Pane
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	50	60/70
Burro e parmigiano	q.b.	70	
Olio	5	5	
Crocchette	100	120/140	
Olio	q.b.	q.b.	
Lattuga	50	50	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta alla bolognese
Frittata di patate
Carote scottate
Pane integrale
Gelato alla frutta

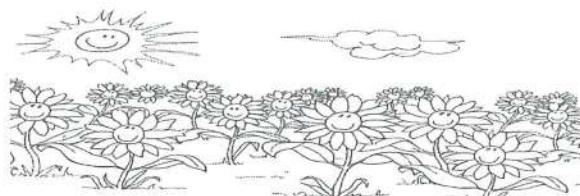


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta <i>integrale</i>	50	60/70
Pomodori pelati	70	70	
Macinato di vitello	30	30	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1/1+1/2	
Patate	50	50	
Olio	5	5	
Carote alla Julienne	100	150	
Olio	5	5	
Limone - aromi	q.b.	q.b.	
Pane integrale	40	50/60	
Gelato alla frutta	80	100	

AVEZZANO 19 SET, 2013

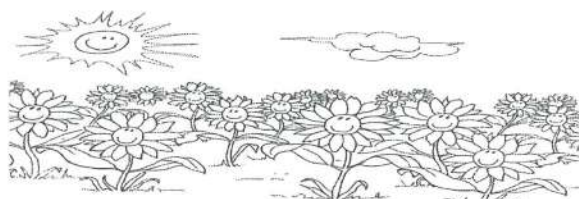


Pasta con olio
Fettina di vitella alla pizzaiola
Bietole lessati
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Pomodoro	50	50	
Aromi, parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.	
Bietole	100	100	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Gnocchetti alla sorrentina
Bastoncini di merluzzo al forno
Piselli al burro
Pane *di epole*
Frutta di stagione



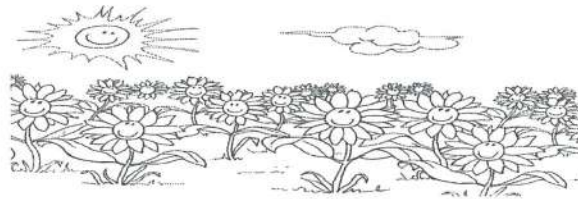
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Gnocchetti	120	150/180
Mozzarella	20	20/30	
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Bastoncini di Merluzzo	80	100/120	
Olio	q.b.	q.b.	
Piselli	100	150	
Burro	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET, 2013



Pasta integrale con zucchine
 Pizza margherita
 Spinaci all'olio
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Pasta integrale	50	60/70
	Zucchine	50	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pizza margherita	100	150/170
	Spinaci	150	150
	Olio e.v.	5	5
	Frutta di Stagione	150	150

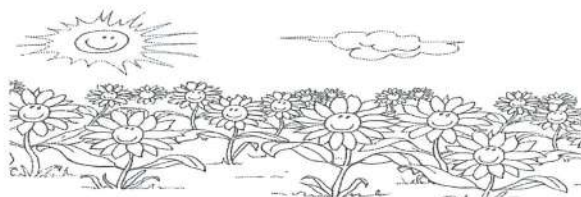
AVEZZANO

19 SET, 2013



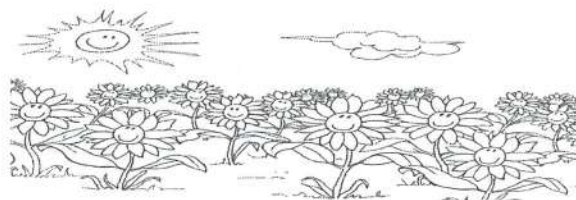
4^a settimana

Pasta e piselli
Arista di maiale al forno
Spinaci all'agro
Pane
Frutta di Stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	30	40/50
Piselli	20	30/40	
Odori, olio	q.b.	q.b.	
Maiale magro	100	120/140	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Spinaci	100	150	
Olio	5	5	
Limone	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pennette integrali pomodoro e basilico
Petto di tacchino ai ferri
Lattuga in insalata
Pane
Frutta di stagione



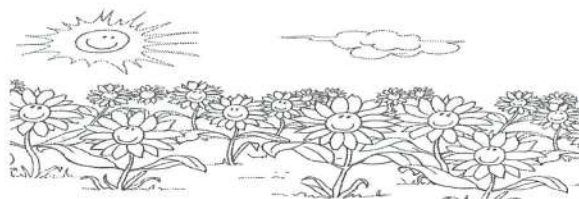
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Pasta	50	60/70	
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Basilico	5	5	
Aglio	q.b.	q.b.	
Petto di tacchino	100	120/140	
Lattuga	80	100	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET, 2013

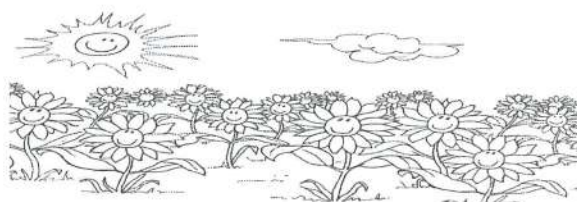


Pasta all'olio
 Sogliole alla Mugnaia
 Patate Stick al forno
 Pane
 Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Sogliola	80	100/120
	Farina, limone e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Patate	100	150
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con riso
 Stracchino/mozzarella
 Finocchi in insalata
 Pane
 Crostata alla frutta

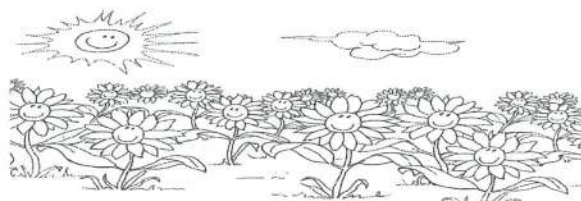


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	40	50/60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Stracchino/mozzarella	100	120
	Finocchi	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Crostata alla frutta	80	100

AVEZZANO 19 SET. 2013



Spaghetti alle vongole
 Frittata al forno con zucchine
 Spinaci
 Pane integrale
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Pasta	50	60/70
	Olio	5	5
	Vongole surgelate	20	20/30
	Pomodoro	50	50
	Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2.
	Olio	5	5
	Zucchine	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

19 SET, 2013



5^a settimana

Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto
Finocchi al gratin
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro	70	70
	Olio	5	5
	Prosciutto cotto	40	60/70
	Finocchi	150	150
	Olio	10	10
	Pan grattato, Odori	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Riso integrale con fagioli
Mozzarella/Stracchino
Spinaci all'olio
Pane
Frutta di Stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso integrale	30	40/50
	Fagioli	20	30
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60/80
	Spinaci	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

9 SET, 2013



Pasta con pomodoro e basilico
 Polpettone al forno
 Insalata
 Pane
 Frutta di Stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Pomodoro e Basilico	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Polpettone	80	90/100
	Uova ed odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Insalata	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta olio e parmigiano
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Pomodori
 Pane integrale
 Frutta di Stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	100	120
	Pomodori	80	80
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013



Pastina in brodo vegetale
 Frittata al forno con formaggio
 Patate stick al forno
 Pane
 Frutta di Stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Pastina	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	30
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013





Sede di L'Aquila
Via G. Bellisari
Tel. e Fax 0862.368980
Tel. 0862.368874
Tel. 0862.368968

Dirigenti Medici:
D.ssa Maria Di Luzio

Personale Sanitario:
Ass. Sanitario
Sig.ra Daniela Prisco

Tecnici della Prevenzione
Dott. Luca Di Francesco
Dott. Gianfranco Gentile
D.ssa Maria Palmerini

Ass. Amministrativo:
Sig.ra Nadia Ciocca

Sede di Avezzano
Via Monte Velino, 16
Tel. 0863499856-5-8
Fax 0863499856

Dirigenti Medici:
Dott. Francesco D'Orazi
D.ssa Maddalena Scipioni
Dott. Remo G. Pulsoni

Tecnici della Prevenzione
Dott. Antonino Mancini

Sede di Sulmona
Via Gorizia, 4
Tel. 0864499606
Fax 0864499631

Dirigenti Medici:
D.ssa Dora Manetta

Tecnici della
Prevenzione
Carmine Bucceroni
Enrico Giovannelli

Collaboratore Amm.vo
Sig.ra Stefania Di Massa

Sede di Castel di Sangro
Via Porta Napoli,
Tel. e Fax 0865899269

Dirigente Biologo:
D.ssa Diana Di Santo

Tecnici della Prevenzione
D.ssa Ida Orsini

Prot. N° 0093971/13

Al Signor Sindaco del
Comune di GIOIA DEI MARSÌ

AHE

Oggetto: menù mensa scolastica

In relazione alla richiesta V.s. prot. N° 5203 del 13/09/2013 si invia il menù per la mensa scolastica relativamente alla scuola materna, elementare e media per l'anno scolastico 2013/2014 prevedendo una variante estiva dal 15/4 al 31/10 ed una variante invernale dal 2/11 al 14/4. La quinta settimana è da considerarsi solo per i mesi in cui la stessa è presente al fine di evitare ripetizioni nel menù.

Lo Scrivente Servizio in tale occasione, ha ritenuto opportuno in linea con gli attuali orientamenti nutrizionali, di introdurre a rotazione i seguenti alimenti:

- Pasta Integrale: 1 volta a settimana
- Pane Integrale: 1 volta a settimana
- Pizza Bianca: 1 volta al mese
- Pizza margherita: 1 volta al mese
- Macedonia di frutta fresca: 1 volta al mese
- Gelato alla frutta: 1 volta al mese (stagione estiva)
- Crostata alla frutta: 1 volta al mese

E' inoltre possibile chiedere diete personalizzate secondo i seguenti criteri:

Dieta leggera : a semplice richiesta dei genitori o dell'insegnante, motivata da indisposizione fisica, per non più di tre giorni consecutivi e per un massimo di cinque giorni al mese

Diete speciali: a seguito di richieste documentate da certificazione sanitaria con validità per l'anno scolastico in corso

Diete legate a diverse convinzioni religiose: i genitori possono richiedere per i propri figli diete particolari che rispettino le convinzioni religiose del nucleo familiare pertanto per i bambini di religione musulmana il maiale ed i salumi sono sostituiti con petto di pollo o tacchino, manzo, pesce, uova, formaggio.

Per i bambini di religione buddista il manzo è sostituito con pollo o tacchino.

Distinti saluti



Il Dirigente Medico
Area della Nutrizione
Dott.ssa Maddalena Scipioni

Avezzano li, 19/09/2013