

## Menù Invernale

### 1<sup>a</sup> Settimana

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



<b>Lunedì</b>	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



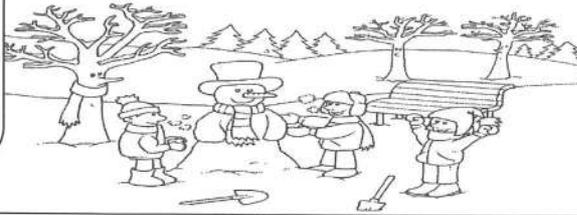
<b>Martedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
Pasta all'uovo	30	40/50	
Cipolla	5	5	
Carota	20	20	
Sedano	15.	15	
Zucchine	20	20	
Patate	20	20	
Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Pomodoro	q.b.	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



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	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<sup>a</sup> settimana

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



<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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	
Aglio, 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



<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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



<b>Mercoledì</b>	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



<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>	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<sup>a</sup> 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	70/80
	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	40/50
	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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
<b>Venerdì</b>	Pasta	50	70/80
	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<sup>a</sup> settimana

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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
<b>Lunedì</b>	Pasta	40	50/60
	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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
<b>Martedì</b>	Pasta	60	70/80
	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



<b>Mercoledì</b>	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



<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>	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<sup>a</sup> settimana

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

<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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

<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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

<b>Mercoledì</b>	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

<b>Giovedì</b>	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 11 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
<b>Venerdì</b>	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

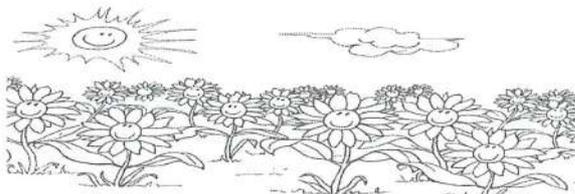
ATPZANO 19 SET. 2013



## Menù Estivo

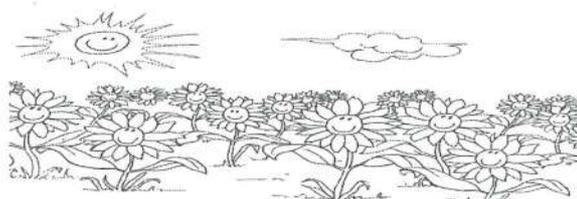
### 1<sup>a</sup> settimana

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

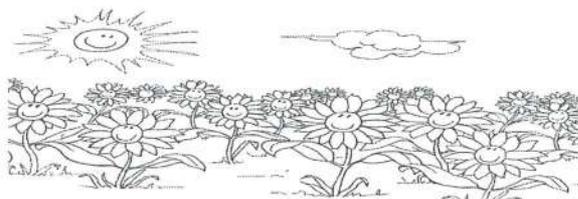


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro fresco	70	70
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Stracchino/mozzarella	40	60/80
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Finocchi	150	150
	Olio	5	5
	Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.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



<b>Mercoledì</b>	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

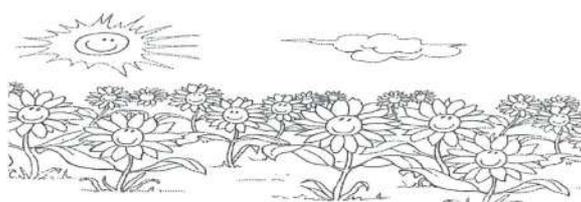


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Tonno	20	20
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	100	150
	Burro	5	5
	Latte	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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
<b>Venerdì</b>	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

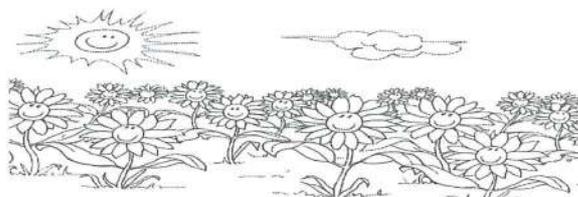
AVEZZANO

19 SET, 2013



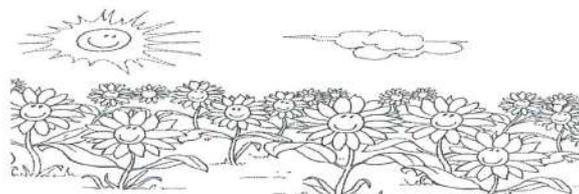
## 2<sup>a</sup> settimana

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



<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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



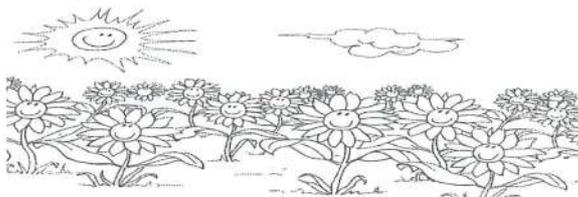
<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare/Medie
		Fettuccine	60
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto s.p.	40	50/70	
Carote	60	80	
Olio	5	5	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione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

AVEZZANO

11 9 SET, 2013

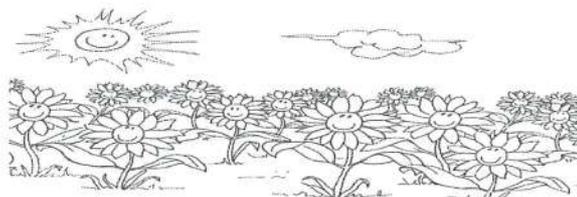


Pasta primavera  
Stracchino/emmenthal  
Zucchine verdi  
Pane  
Frutta di stagione



<b>Mercoledì</b>	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



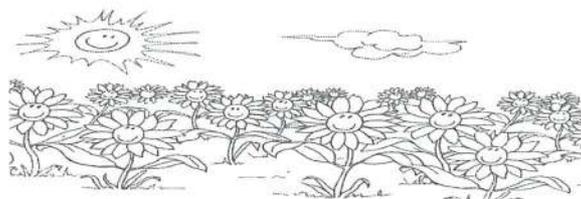
<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta all'uovo	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	20
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo per frittata	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	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
<b>Venerdì</b>	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

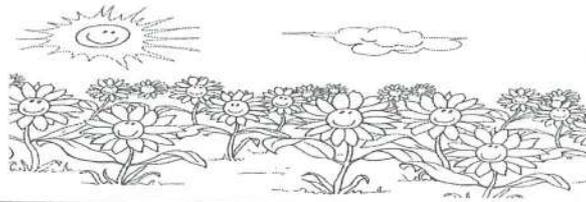
AVEZZANO

19 SET, 2013



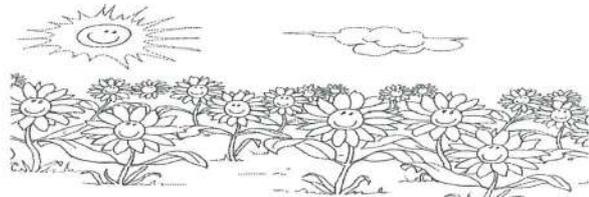
# 3<sup>a</sup> settimana

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

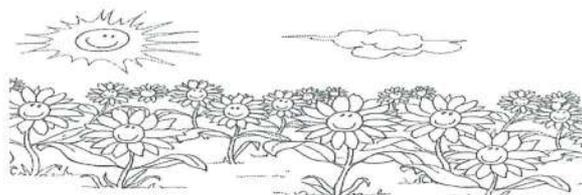


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta <i>integrale</i>	50	60/70
Pomodori pelati	70	70	
Macinato di vitello	30	30	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1/1+1/2	
Patate	50	50	
Olio	5	5	
Carote alla Julienne	100	150	
Olio	5	5	
Limone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

AVEZZANO 19 SET, 2013

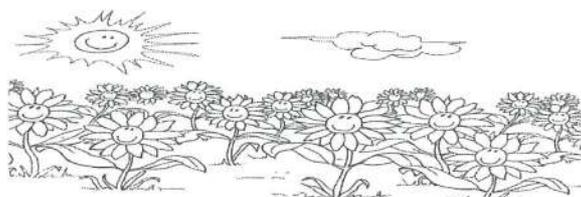


Pasta con olio  
Fettina di vitella alla pizzaiola  
Bietole lessati  
Pane  
Frutta di stagione



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 *et epole*  
Frutta di stagione



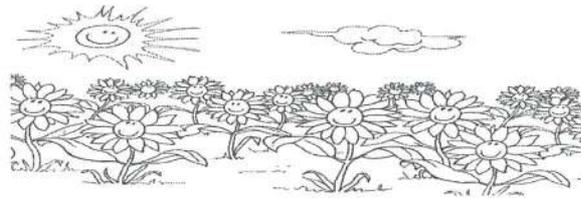
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Gnocchetti	120	150/180
	Mozzarella	20	20/30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Bastoncini di Merluzzo	80	100/120
	Olio	q.b.	q.b.
	Piselli	100	150
	Burro	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40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



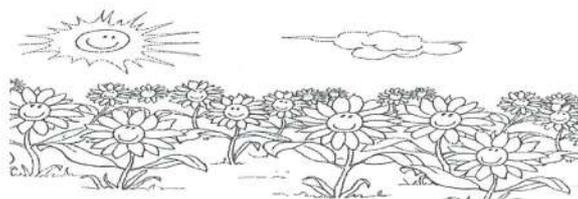
# 4<sup>a</sup> settimana

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



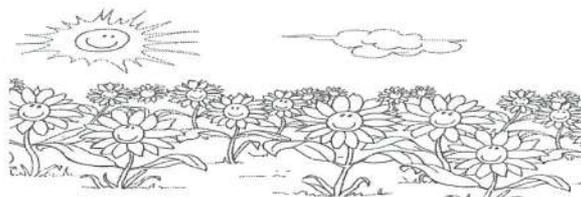
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120/140
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

19 SET, 2013

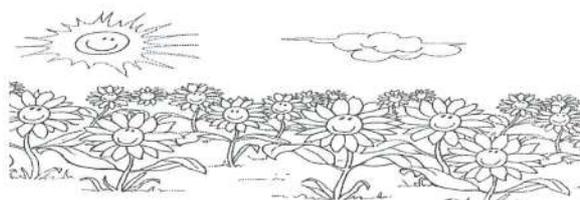


Pasta all'olio  
 Sogliole alla Mugnaia  
 Patate Stick al forno  
 Pane  
 Frutta di stagione



<b>Mercoledì</b>	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

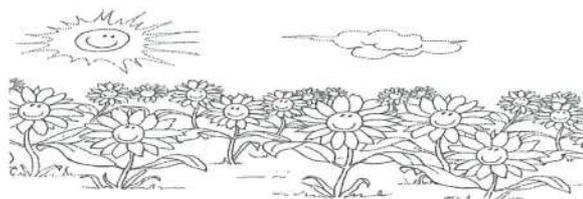


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	40	50/60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Stracchino/mozzarella	100	120
	Finocchi	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
<b>Venerdì</b>	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<sup>a</sup> settimana

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

<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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

<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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

<b>Mercoledì</b>	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

<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>	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