

Azienda Sanitaria Locale Lecce Area Nord

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - viale Don Minzoni - Lecce - tel/fax 0832 215398

Direttore Dott. Roberto Carlà



Prot.n. 16/787/3

MENU' PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA Leverano a.s. 2012/2013

GIORNO	1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minestrone con orzo perlato o riso altro cereale ▪ filetto di merluzzo gratinato al forno ▪ julienne di carote ▪ pane ▪ mela o pesca o uva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso al pomodoro fresco ▪ filetti di nasello/platessa alla salentina ▪ insalata primavera ▪ pane ▪ pera o pesca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso al brodo vegetale ▪ frittata con zucchine/ asparagi ▪ insalata di barbabietole rosse/julienne di carote ▪ pane ▪ mela o pesca o uva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orzo/riso perlato con le carote ▪ sovracosce di pollo ▪ pomodori maturi ▪ pane ▪ mela o albicocche o uva
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pesto/ o primavera con pomodoro ▪ petto di pollo al limone ▪ verdura all'olio ▪ pane ▪ pera o kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro e basilico ▪ polpette di cavallo ▪ zucchine trifolate ▪ pane ▪ mela o kiwi o ciliegie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro ▪ polpette al sugo ▪ verdura all'olio ▪ pane ▪ pera o susine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al sugo con melanzane e olive ▪ polpettone al forno ▪ verdura all'olio ▪ pane ▪ kiwi o uva o pesca
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso e lenticchie / piselli o fagioli freschi ▪ frittata con verdure ▪ insalata primavera ▪ pane ▪ kiwi o ciliegie o uva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta primavera con pomodoro ▪ scamorza fresca ▪ verdura all'olio ▪ pane ▪ fragole o uva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta e piselli /fagioli freschi ▪ polpette di melanzane ▪ pomodori in insalata ▪ pane ▪ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minestrone con riso ▪ mozzarella ▪ carote al forno ▪ pane ▪ mela o albicocche
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orecchiette fresche al pomodoro e basilico ▪ cotolette di girello al forno ▪ verdura all'olio ▪ pane ▪ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta alla pizzaiola ▪ prosciutto crudo ▪ julienne di carote ▪ pane ▪ mela o pesca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fusilli carote e zucchine ▪ straccetti di pollo ▪ insalata primavera ▪ pane ▪ albicocche o uva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro fresco e basilico ▪ frittata con verdure ▪ spinaci all'olio ▪ pane ▪ banana o kiwi o fragole
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta carote zucchine con gamberetti ▪ mozzarella caprese con pomodori e basilico ▪ pane ▪ fragole o albicocche o susine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minestrone con orzo perlato/riso o al. Cer. ▪ Bocconc. / filetto di merluzzo o nasello ▪ pomodori ▪ pane ▪ mela o fragole o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passato di verdura con cereali o pasta ▪ filetto di merluzzo al forno con patate ▪ pane ▪ mela o pera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tubettini in brodetto di pesce ▪ bocconcini/ filetto di merluzzo o nasello ▪ Insalata primavera ▪ pane ▪ pera o ciliegie o uva

Le dietiste
Dott. Pina Pacella
Dott. Daniela Lezzi

Lecce, 22 aprile 2013

Il Dirigente Medico Responsabile
Alta Professionalità "Sorveglianza Nutrizionale e Dietetica Preventiva"
Dott. Fernanda Mazzeo

GRAMMATURE MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 1ª SETTIMANA - Lunedì

PRIMO PIATTO

Minestrone o passato di verdure con orzo perlato

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
VERDURE MISTE (bietole, carote, sedano, zucchine, cipolla...):	80 gr	80 gr	100 gr
Orzo Perlato	40 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Cotoletta Di Girello Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Girello di Vitello	50 gr	70 gr	90 gr
Pangrattato	10 gr	15 gr	20 gr
Olio extr. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Aromi e/o spezie	qb	qb	qb

CONTORNO

Insalata

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Insalata	40 gr	50 gr	60 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Mela o pesca	150 gr	150 gr	150 gr
uva	100 gr	100 gr	100 gr

MENU' PRIMA V-ESTATE-1^a SETTIMANA- Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pesto

(SENZA AGLIO)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50 gr	70 gr	90 gr
Basilico	5g	5g	10g
Olio extr.d'oliva	5g	7g	7g
Pinoli	2g	4g	6g
Parmiggiano Reggiano	5g	5g	10g

SECONDO PIATTO

Filetto di merluzzo gratinato

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto Di Merluzzo	70 gr	90 gr	120 gr
Pangrattato	10 gr	15 gr	20 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

CONTORNO

Iulienne Di Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Iulienne Di Carote	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pera o Kiwi	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' PRIMAVERA-ESTATE -1^a SETTIMANA- Mercoledì

PRIMO PIATTO

Riso e Lenticchie/piselli freschi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso	40 gr	60 gr	80 gr
Lenticchie o Piselli	20 gr 30gr	30 gr 50gr	40 gr 70gr
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

SECONDO PIATTO

Frittata Di Verdure

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Uovo	1 (55g)	1 (55g)	1 1/2 (80g)
Parmigiano	10 gr	10 gr	15 gr
Verdure	40 gr	50 gr	60 gr

CONTORNO

Insalata primavera

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carote, lattuga, radicchio...	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Kiwi Ciliegie o Uva	150 gr 100g	150 gr 100g	150 gr 100g

MENU' PRIMA V-ESTATE -1^a SETTIMANA- Giovedì

PRIMO PIATTO

Orecchiette Fresche Al Sugo Di Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Orecchiette fresche	70 gr	90 gr	110 gr
Pelati	30 gr	30 gr	50 gr
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva basilico	5g qb	5g qb	7g qb

SECONDO PIATTO

Petto Di Pollo al limone

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Petto Di Pollo	50g	70g	90g
Olio extr. d'oliva	5 gr	5gr	7gr
Limone	qb	qb	qb

CONTORNO

Verdura di stagione all'olio

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Banana	100 gr	100 gr	100 gr

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 1ª SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Pasta carote zucchine e gamberetti

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	40g	60 gr	80 gr
Carote	30g	40g	50g
Zucchine	40g	50g	60g
Gamberetti	15g	25g	30g
Olio Extr. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Caprese con Mozzarella

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Mozzarella	40 gr	60 gr	80 gr
Pomodori Maturi	100g	100g	150g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	8g
Basilico	qb	qb	qb

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Fragole o Susine o Albicocche	100 gr	100 gr	100 gr

MENU' PRIMA V.-ESTATE - 2^a SETTIMANA - Lunedì

PRIMO PIATTO

Riso al pomodoro fresco

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso Parboiled	50 gr	70 gr	90 gr
Pomodoro	30 gr	30 gr	50 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Polpette di Cavallo

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Macinato di Cavallo	40 gr	50 gr	70 gr
Pangrattato	10 gr	10 gr	20 gr
Olio Extr.. D'oliva:	3gr	5 gr	7 gr
Uovo	5g	5g	5g
Parmigiano	10g	10g	15g
Aromi	qb	qb	qb

CONTORNO

Insalata Primavera

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carote, Lattuga, Radicchio...	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pera o Pesca	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 2^a SETTIMANA - Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta al Pomodoro e Basilico

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati o pom. fresco	30g	30g	50g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Basilico	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Filetto Di Nasello /Platessa alla Salentina

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto Di Nasello/ Platessa alla salentina	70 gr	90 gr	120 gr
Pomodorini	20gr	20gr	30gr
Olive e capperi	20 gr	20 gr	30 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

CONTORNO

Zucchine Trifolate

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Zucchine Trifolate	100 gr	150 gr	200 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr
Prezzemolo	qb	qb	qb

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Kiwi o Ciliegie	150 gr	150gr	150 gr
------------------------	--------	-------	--------

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 2^a SETTIMANA – Mercoledì

PRIMO PIATTO

Insalata di Pasta

Scuola Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Media e Elementare	Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pomodori a Pezzetti	40g	80g	80g
Carote	30g	50g	50g
Mozzarella a Dadini	20g	30g	40g
Prosciutto Cotto a Dadini	20g	20g	30g
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr
Parmigiano a Dadini	10gr	10gr	15gr
Aromi	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Patate al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Patate	120 gr	150 gr	200 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7gr
Rosmarino	qb	qb	qb

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Fragole O Uva	150 gr	150 gr	150 gr
	100g	100g	100g

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 2ª SETTIMANA - Giovedì

PRIMO PIATTO

Pasta alla pizzaiola

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati	30g	30g	50g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Olive e capperi	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Prosciutto Crudo Dolce

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Prosciutto Crudo Dolce	30 gr	50 gr	70 gr

CONTORNO

Iulienne Di Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Iulienne Di Carote	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Ciliegia o Pesca	150 gr	150 gr	150 gr
-------------------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 2^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Minestrone o passato di verdure con orzo perlato

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
VERDURE MISTE (bietole, carote, zucchine e patate):	80 gr	80 gr	100 gr
Orzo Perlato	30 gr	50 gr	70 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Bocconcini Di Pesce al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Seppia	30 gr	30g	40g
Gamberetto	20g	30g	40g
Merluzzo o Nasello	20g	30g	40g
Pangrattato	10g	15g	20g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Pomodori Maturi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Melao Pera o Fragole	150 gr	150 gr	150 gr
----------------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMAVERA.-ESTATE - 3^a SETTIMANA - Lunedì

PRIMO PIATTO

Risotto Allo Zafferano

Scuola Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Media e Elementare	Adulti
Riso Parboiled	50g	70 gr	90 gr
Verdure per Brodo Vegetale	qb	qb	qb
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Zafferano	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Frittata Con Zucchine/Asparagi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Uova	55gr	55g	80g
Parmigiano	10g	10g	15g
Zucchine o asparagi	40g	50g	60g

CONTORNO

Insalata Primavera

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carote, Lattuga, Radicchio...	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Pesca	150 gr	150 gr	150 gr
oUva	100gr	100gr	100gr

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 3^a SETTIMANA - Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati o pom.fresco	30gr 60g	30gr 60g	50gr 80g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7gr

SECONDO PIATTO

Polpette al sugo

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carne Macinata di Vitellone	40g	50g	70g
Pangrattato	10g	10g	20g
Parmigiano	5g	5g	10g
Pelati	30g	30g	50g
uovo	5gr	6gr	7gr
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Verdura Cotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Pera o Susine	150 gr	150 gr	150 gr
---------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 3ª SETTIMANA - Mercoledì

PRIMO PIATTO

Fusilli Con Carote E Zucchine

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	40g	60 gr	80 gr
Carote	30g	40g	50g
Zucchine	40g	50g	60g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Hamburger Di Vitello

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Vitellone	40g	50g	70g
Buccia di limone	qb	qb	qb
Parmigiano	5g	10g	10g
Olio extr.d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Verdura di stagione

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Albicocche	150 gr	150 gr	150 gr
Uva	100 gr	100 gr	100 gr

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 3^a SETTIMANA - Giovedì

PRIMO PIATTO

Pasta e Ricotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Ricotta	25g	35g	40g

SECONDO PIATTO

Schiacciatina Di Verdura

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Zucchina o Melanzane Carote o altra verdura	70g	100g	100g
Pangrattato	20g	20g	20g
Uovo	5g	6g	7g
Parmigiano	10g	10g	15g
Olio extr. d'Oliva	5g	7g	7g

CONTORNO

Pomodori in Insalata

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Banane	100 gr	100 gr	100 gr
--------	--------	--------	--------

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 3^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Passata di verdure con pasta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	40g	60 gr	80 gr
Verdure	80g	80g	100g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

SECONDO PIATTO

Filetto Di Merluzzo O Nasello Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto di Merluzzo	70g	90	120g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g
Patate	40gr	60gr	80gr

CONTORNO

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdure Gratinate	100 gr	120 gr	150gr
Olio extr. d'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	50 gr

FRUTTA

Pera o Mela	150 gr	150 gr	150 gr
-------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMA.V.-ESTATE - 4^a SETTIMANA -Lunedì

PRIMO PIATTO

Orzo Perlato Con Le Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Orzo Perlato	40g	60 gr	80 gr
Carote	40g	60g	80g
Yogurt	15g	20g	30g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr.. D'oliva:	5gr	5 gr	7g

SECONDO PIATTO

Pollo Arrosto (Sovraccoscia)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pollo	50g	70g	90g
Olio extr. d'oliva	3g	5g	7g

CONTORNO

Pomodori

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Albicocche	150 gr	150 gr	150 gr
Uva	100g	100g	100g

MENU' PRIMAVERA-ESTATE - 4ª SETTIMANA -Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pomodoro con melanzane ed olive

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati o pom.freschi	30g 60g	30g 60g	50g 80g
Melanzane	50gr	70gr	90gr
Olive	20gr	20gr	30gr
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva: basilico	5 gr q.b.	5 gr q.b.	7g q.b.

SECONDO PIATTO

Polpettone Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Vitellone	40g	50g	70g
Olio extr. d'oliva	3g	5g	5g
Uovo	5g	6g	7g
Pangrattato	10g	10g	20g
Parmigiano	10g	10g	15g

CONTORNO

Verdura cotta all'olio

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura fresca	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Kiwi o Pesca o Uva	150 gr 100g	150 gr 100g	150 gr 100g
--------------------	----------------	----------------	----------------

MENU' PRIMA.V.-ESTATE - 4^a SETTIMANA - Mercoledì

PRIMO PIATTO

Insalata Di Riso

Scuola Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Media e Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso Parboiled	50g	70 gr	90 gr
Mozzarella	30g	30g	40g
Prosciutto Cotto	20g	20g	20g
Pomodori	40g	50g	60g
Parmigiano	10g	20g	30g
Olive Verdi	5g	10g	15g
Olio Extr.. D'oliva:	7gr	7 gr	10g

SECONDO PIATTO

Carote Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carote al Forno	100g	150g	200g
Latte	10g	15g	20g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Albicocche o Susine	150 gr	150 gr	150 gr
-------------------------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMA V.-ESTATE - 4^a SETTIMANA -Giovedì

PRIMO PIATTO

Pasta al Pomodoro Fresco e Basilico

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pomodori freschi	60g	60g	80g
Olio Extr.. D'oliva:	5gr	5gr	7g
Parmigiano	5g	5g	10g
Basilico	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Frittata con verdure

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Uovo	1	1	1 1/2
Parmigiano	5g	5g	10g
Verdure	40g	50g	60g

CONTORNO

Spinaci

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Spinaci	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr
Limone	qb	qb	qb

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Banane o Kiwi o Fragole	150 gr	150 gr	150 gr
----------------------------	--------	--------	--------

MENU' PRIMA V-ESTATE - 4ª SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Tubettini In Brodetto Di Pesce

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Tubettini	60g	70 gr	90 gr
Pesce per brodo	15g	20g	30g
Passata pomodoro	10gr	15gr	20gr
Ortaggi ed aromi per la preparazione del brodetto	qb	qb	qb
Olio Extr.. D'oliva:	5gr	5gr	7g

SECONDO PIATTO

Bocconcini Di Pesce Misto Gratinati

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Seppia	30g	30g	40g
Gamberetti Sgusciati	20g	30g	40g
Merluzzo o Nasello	20g	30g	40g
Pangrattato	10g	10g	20g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Insalata Primavera

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carote, Lattuga, Radicchio...	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Pera o Ciliegie o Uva	150g 100 gr	150g 100 gr	150g 100 gr
--------------------------	----------------	----------------	----------------

SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA
Azienda Sanitaria Locale Lecce Area Nord
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Viale Don Minzoni - Lecce - tel/fax 0832 215398

Direttore Dott. Roberto Carlà



Prot. n.16/2555/3

MENU' AUTUNNO-INVERNO a. s. 2012/2013

Comune di LEVERANO

	1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta e ricotta ▪ cotoletta di girello al forno ▪ verdura di stagione all'olio ▪ pane ▪ pera o kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso in brodo vegetale ▪ filetto di nasello/ platessa alla salentina ▪ verdure alla piastra ▪ pane ▪ pera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso e piselli ▪ frittata con zucchine/spinaci ▪ verdura di stagione all'olio ▪ pane ▪ mela o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta all'uovo in brodo vegetale ▪ filetto di nasello/platessa al vapore con olio prezzemolo e limone ▪ insalata ▪ pane ▪ kiwi
MARTEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minestrone con pasta o altro cereale ▪ filetto di merluzzo al pomodoro ▪ insalata ▪ pane ▪ arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro ▪ straccetti di cavallo al sugo ▪ zucchine trifolate ▪ pane ▪ kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro ▪ scaloppine al limone ▪ insalata mista ▪ pane ▪ pera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tubettini in brodetto di pesce ▪ mozzarella/caciotta/scamorza fresca ▪ julienne di carote ▪ pane ▪ pera
MERCOLEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riso e lenticchie o altro legume ▪ frittata con carciofi ▪ insalata mista ▪ pane ▪ kiwi o clementine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al forno/ sartù di riso ▪ spinaci/ finocchi al parmigiano ▪ pane ▪ mela o clementine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta e patate ▪ polpette al sugo ▪ bietola al pomodoro ▪ pane ▪ mela o kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ risotto con le carote ▪ pollo arrosto disossato ▪ pomodori in insalata ▪ pane ▪ mela o arancia
GIOVEDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orecchiette fresche al sugo di pomodoro ▪ petto di pollo al limone ▪ verdura di stagione all'olio ▪ pane ▪ mela o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gnocchetti al pomodoro ▪ prosciutto cotto/bresaola ▪ julienne di carote ▪ pane ▪ mela o arancia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta e ricotta ▪ schiacciatine di verdura ▪ pomodori in insalata ▪ pane ▪ clementine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta fresca con ceci ▪ prosciutto cotto/bresaola ▪ spinaci all'agro ▪ pane ▪ clementine
VENERDI'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sformato di patate ▪ mozzarella/caciotta/ scamorza fresca ▪ pomodori in insalata ▪ pane ▪ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ farfalline con purea di fave ▪ bocconcini di pesce misto ▪ pomodori in insalata ▪ pane ▪ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minestrone con pasta o altro cereale ▪ filetto di merluzzo al forno ▪ verdure alla piastra ▪ pane ▪ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasta al pomodoro ▪ filetto di merluzzo al forno con carciofi ▪ pane ▪ banana

Le dietiste
Dott. Pina Pacella
Dott. Daniela Lezzi

Lecce, 22 Aprile 2013

Il Dirigente Medico Responsabile
Alta Professionalità "Sovveglianza Nutrizionale e Dietetica Preventiva"

Dott. Fernanda Mazzeo

GRAMMATURE MENU' AUTUNNO-INVERNO - 1ª SETTIMANA - Lunedì

PRIMO PIATTO

Minestrone con pasta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdure Miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine, ...):	80 gr	80 gr	100 gr
Pastina:	40 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Cotoletta Di Girello Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Girello Vitello	50 gr	70 gr	90 gr
Pangrattato	10 gr	15 gr	20 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Aromi e/o spezie			

CONTORNO

Insalata

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Insalata	40 gr	50 gr	60 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Arancia	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO -1^a SETTIMANA- Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta E Ricotta (Con O Senza Passata Di Pomodoro)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50 gr	70 gr	90 gr
Ricotta	20 gr	30 gr	40 gr
Passata Di Pomodoro	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Filetto di merluzzo gratinato

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto Di Merluzzo	70 gr	90 gr	120 gr
Pangrattato	10 gr	15 gr	20 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

CONTORNO

Verdura di stagione cotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pera o Kiwi	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO -1^a SETTIMANA- Mercoledì

PRIMO PIATTO

Riso e Lenticchie

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso	40 gr	60 gr	80 gr
Lenticchie	20 gr	30 gr	40 gr
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

SECONDO PIATTO

Frittata Di Verdure

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Uovo	1 (55g)	1 (55g)	1 1/2 (80g)
Parmigiano	10 gr	10 gr	15 gr
Verdure	50 gr	70 gr	70 gr

CONTORNO

Insalata Mista

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Insalata Mista	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Kiwi o Clementine	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO -1ª SETTIMANA- Giovedì

PRIMO PIATTO

Orecchiette Fresche Al Sugo Di Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Orecchiette fresche	70 gr	90 gr	110 gr
Pelati	30 gr	30 gr	50 gr
Parmigiano	5g	5g	10 g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

SECONDO PIATTO

Petto Di Pollo al limone

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Petto Di Pollo	50g	70g	90g
Olio extr. d'oliva	5 gr	5gr	7gr
Limone	qb	qb	qb

CONTORNO

Verdura di stagione all'olio

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Mela o Arancia	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 1^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Sformato Di Patate

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Patate	180 gr	250 gr	300 gr
Pangrattato	20 gr	20 gr	30 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr
Uovo	15 g	20g	25g

SECONDO PIATTO

Mozzarella o Caciotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Mozzarella o Caciotta	40 gr	60 gr	80 gr

CONTORNO

Pomodori Maturi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Banana	100 gr	100 gr	100 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 2^a SETTIMANA - Lunedì

PRIMO PIATTO

Riso In Brodo Vegetale

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso	50 gr	70 gr	90 gr
Verdure per brodo	80gr	80gr	100gr
Olio extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Spezzatino Di Cavallo

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Spezzatino Di Cavallo	50 gr	70 gr	90 gr
Cipolla	20 gr	25gr	30gr
Pomodoro Pelato	30 gr	30 gr	50 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Foglie di Alloro	qb	qb	qb

CONTORNO

Verdure Alla Piastra

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdure Alla Piastra	100 gr	120 gr	140 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pera	150 gr	150 gr	150 gr

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 2^a SETTIMANA - Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati	30g	30g	50g
Olio extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Filetto Di nasello/Platessa alla Salentina

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto Di Nasello/Platessa alla Salentina	70 gr	90 gr	120 gr
Olive e capperi pomodorini	20 gr 20gr	20 gr 20gr	30 gr 30gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

CONTORNO

Verdure Alla Piastra

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdure Alla Piastra	100 gr	120 gr	140 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Kiwi	150 gr	150 gr	150 gr
------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 2^a SETTIMANA – Mercoledì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Forno/Sartù di riso

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta o riso	40g	70 gr	90 gr
Pelati	30g	30g	50g
Mozzarella	20g	30g	40g
Carne di Vitello	30g	40g	50g
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano	10gr	10gr	15gr

CONTORNO

Spinaci / Finocchi Al Parmigiano

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Spinaci Finocchi (bolliti)	100 gr	120 gr	150 gr
Parmigiano	5 gr	5 gr	10 gr
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Clementine	150 gr	150 gr	150 gr
-------------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 2^a SETTIMANA - Giovedì

PRIMO PIATTO

Gnocchi Al Sugo

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Gnocchi	120g	160 gr	180 gr
Pelati	30g	30g	50g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr
Parmigiano:	5 gr	5 gr	10gr

SECONDO PIATTO

Prosciutto Crudo Dolce

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Prosciutto Crudo Dolce	30 gr	50 gr	70 gr

CONTORNO

Iulienne Di Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Iulienne Di Carote	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Arancia	150 gr	150 gr	150 gr
----------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 2^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Farfalline Con Purea Di Fave (O Altro Legume)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pastina (Farfalline):	40g	60 gr	80 gr
Fave	20g	30g	40g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Bocconcini Di Pesce Misto Gratinati

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Merluzzo	30 gr	30g	40g
Gamberetto	20g	30g	40g
Seppia	20g	30g	40g
Pangrattato	10g	15g	20g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Pomodori Maturi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Banana	100 gr	100 gr	100 gr
--------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 3^a SETTIMANA – Lunedì

PRIMO PIATTO

Riso e Piselli

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso	40g	60 gr	80 gr
Piselli	30g	50g	70g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Frittata Di Zucchine

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Uovo	1	1	1 1/2
Parmigiano	10g	10g	15g
Zucchine	40g	50g	60g

CONTORNO

Verdura di stagione cotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdura di stagione	100 gr	150 gr	200 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Arancia	150 gr	150 gr	150 gr
----------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 3^a SETTIMANA - Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati	30g	30g	50g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Scaloppine Di Vitello Al Limone

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Fettine Di Vitello	50 gr	70g	90g
Farina	qb	qb	qb
Limone	qb	qb	qb
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Bietola Cotta al pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Bietola	100 gr	120 gr	150 gr
Pomodori pelati	10 gr	15 gr	20 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Pera	150 gr	150 gr	150 gr
------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 3^a SETTIMANA – Mercoledì

PRIMO PIATTO

Pasta e Patate

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	40g	60 gr	80 gr
Patate	60g	80g	100g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7 gr

SECONDO PIATTO

Polpette Al Sugo

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Carne Vitellone	40 gr	50g	70g
Parmigiano	5g	5g	10g
Latte Intero	10g	10g	20g
Pangrattato	10g	10g	20g
Pomodori pelati	30gr	30gr	50gr
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Insalata Mista

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Insalata Mista	60 gr	60 gr	80 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Kiwi	150 gr	150 gr	150 gr
-------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 3^a SETTIMANA - Giovedì

PRIMO PIATTO

Pasta e Ricotta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Ricotta	25g	35g	40g

SECONDO PIATTO

Schiacciatina Di Verdura

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Zucchini o Melanzane o Carote	70g	100g	120g
Pangrattato	20g	20g	30g
Uovo	5g	6g	7g
Parmigiano	10g	10g	15g
Olio extr. d'Oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Pomodori Maturi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Clementine	150 gr	150 gr	150 gr
------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 3^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Minestrone Con Pasta

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta o Riso	40g	60 gr	80 gr
Verdure Miste	80g	80g	100g
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

SECONDO PIATTO

Filetto Di Merluzzo Al Forno

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto di Merluzzo	70g	90	120g
Pangrattato	10g	15g	20g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g

CONTORNO

Verdure Alla Piastra

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Verdure Alla Piastra	100 gr	120 gr	150 gr
Olio extr. d'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Banana	100 gr	100 gr	100 gr
--------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 4^a SETTIMANA -Lunedì

PRIMO PIATTO

Pasta All' Uovo In Brodo Vegetale

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta all'uovo	40g	50 gr	60 gr
Parmigiano	5g	5g	10g
Olio extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7g
Verdure miste per brodo vegetale	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Pollo Arrosto (Sovraccoscia)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pollo	50g	70g	90g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7 g
Aromi	qb	qb	qb

CONTORNO

Julienne Di Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Julienne di carote	100 gr	120 gr	150 gr
Olio extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Kiwi	150 gr	150 gr	150 gr
------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 4^a SETTIMANA -Martedì

PRIMO PIATTO

Pasta Al Pomodoro

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	50g	70 gr	90 gr
Pelati	30g	30g	50g
Parmigiano	5g	5g	10 g
Olio Extr.. D'oliva:	5 gr	5 gr	7g

SECONDO PIATTO

Filetto Di Nasello/Platessa

Al Vapore Con Salsa Olio E Limone

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Filetto di Platessa	70g	90g	120g
Olio extr. d'oliva	5g	5g	7g
Limone	qb	qb	qb

CONTORNO

Insalata

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Insalata	40 gr	50 gr	60 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Pera	150 gr	150 gr	150 gr
------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 4^a SETTIMANA -Mercoledì

PRIMO PIATTO

Risotto Con Le Carote

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Riso	40g	60 gr	80 gr
Carote	40g	60g	80g
Parmigiano	5g	5g	10 g
Yogurt	15g	20g	30g
Olio Extr.. D'oliva:	5gr	5 gr	7g

SECONDO PIATTO

Mozzarella o Caciotta Fresca

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Mozzarella o Caciotta Fresca	40g	60g	80g

CONTORNO

Pomodori Maturi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pomodori Maturi	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Mela o Arancia	150 gr	150 gr	150 gr
----------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 4^a SETTIMANA -Giovedì

PRIMO PIATTO

Pasta Fresca Con Ceci (Ciceri e Tria)

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pasta	60g	80 gr	100 gr
Ceci	30g	30g	40g
Olio Extr.. D'oliva:	5gr	5gr	7g

SECONDO PIATTO

Prosciutto Crudo Dolce

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Prosciutto Crudo Dolce	30 gr	50 gr	70 gr

CONTORNO

Spinaci

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Spinaci	100 gr	120 gr	150 gr
Olio Extr.. D'oliva	5 gr	5 gr	8 gr
Limone	qb	qb	qb

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Clementine	150 gr	150 gr	150 gr
------------	--------	--------	--------

MENU' AUTUNNO-INVERNO - 4^a SETTIMANA - Venerdì

PRIMO PIATTO

Tubettini In Brodetto Di Pesce

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Tubettini	60g	70 gr	90 gr
Pesce per brodetto	15g	20g	30g
Passata di pomodoro	10gr	15gr	20gr
Olio Extr.. D'oliva:	5gr	5gr	7g
Aromi	qb	qb	qb

SECONDO PIATTO

Filetti Di Merluzzo Al Forno Con Carciofi

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Merluzzo	70g	90g	120g
Carciofi	100g	120g	150g
Olio extr. d'oliva	8g	8g	15g

PANE

Ingredienti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media e Adulti
Pane Comune	40 gr	50 gr	70 gr

FRUTTA

Banana	100 gr	100 gr	100 gr
--------	--------	--------	--------