

MENU REFEZIONE SCOLASTICA PRIMA VERA-ESTATE

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





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
1° Settimana

LUNEDI'

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

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

MARTEDI'

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

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

MERCOLEDI'

Insalata di riso
Cuori di nasello gratinati
Verdura di stagione

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

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

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

SABATO

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

Pasta di semola
Filetti di melanzana, pomodoro
Mozzarella
Patate
Prezzemolo

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 60	gr 60
gr 100	gr 150	gr 200

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

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

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

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

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

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
2° Settimana



LUNEDI'

*Pasta con piselli e pomodorini
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Piselli freschi
Pomodorini
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta*

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Insalata di pollo
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Coscia di pollo
Sedano, carota...
Ortaggi*

MERCOLEDI'

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

*Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdure di stagione (es. spinaci)
Insalata di stagione*

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Scaloppina al limone
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Vitello
Burro
Farina, limone
Verdura cotta*

VENERDI'

*Pasta con pesto
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Pesto
Ortaggi*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

*Panè
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva*

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

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

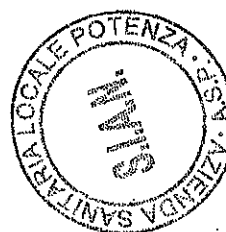
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 120	gr 140
q.b.	q.b.	q.b.
gr 70	gr 100	gr 150

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

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
gr 5	gr 5	gr 5
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 150	gr 200

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

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





MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
3° Settimana

LUNEDI'

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

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Menta (o prezzemolo)
Verdura cotta

MARTEDI'

Pasta con pomodorini e basilico
Pollo al limone
Verdura di stagione

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

MERCOLEDI'

Risotto alle verdure
Nasello con pomodorini ed aromi
Verdura di stagione

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

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale agli aromi
Verdura di stagione

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

VENERDI'

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

Pasta di semola
Zucchine
Mozzarella
Patate

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olto extravergine di oliva

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 150	gr 200

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

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

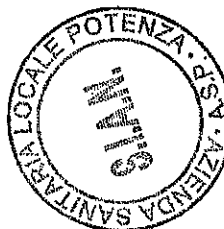
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.
gr 100	gr 150	gr 200

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

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

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
4° Settimana



LUNEDI'

*Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Piselli freschi
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta*

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione*

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

MERCOLEDI'

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

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

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Roast beef
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Lombata di vitello
Verdura cotta*

VENERDI'

*Pasta con pesto
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Pesto
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

*Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva*

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

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

gr 70	gr 100	gr 150
-------	--------	--------

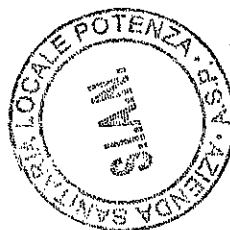
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 60
gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 60	gr 60
gr 30	gr 50	gr 50

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

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

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

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





PIATTI UNICI SOSTITUTIVI

Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

LASAGNA DI MARE

realizzata con:

Pasta all'uovo

Filetti di merluzzo o nasello

Passata di pomodoro

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



PASTA ALL'ISOLANA

realizzata con:

Pasta di semola

Tonno al naturale

Passata di pomodoro

Prezzemolo

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



INSALATA DI RISO

realizzata con:

Riso

*Mozzarella o scamorza**

Verdure di stagione

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



*La mozzarella può essere sostituita da 1 uovo sodo piccolo o da una scatoletta piccola di tonno al naturale.

PASTA CAPRESE

realizzata con:

Pasta di semola

Mozzarella

Pomodori

Basilico

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

