Menù Estivo

1ª settimana

Pasta e zucchine
Petto di pollo al limone
Pomodori in insalata
Frutta
Pane

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Lunedì	Pasta	60	70
	Zucchine	30	30
	Parmigiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Petto di pollo	80	100
	Olio	5	5
	Limoni	qb	qb
	Pomodori	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta al pomodoro
Filetto di platessa al forno
Purè di patate
Frutta di stagione
Pane

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Martedì	Pasta	70	90
	Pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Filetto di platessa	80	100
	Farina pane grattugiato	q.b.	q.b.
	olio	5	5
	Patate	150	150
	Burro	5	5
	Latte	50	50
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI NUTRIZIONE

Pasta e ceci
Prosciutto cotto
Fagiolini al limone
Frutta
Pane

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	50	60
	ceci	15	15
	Patate	10	10
	Prosciutto cotto	50	60
	Fagiolini	80	100
	Limone	q.b	q
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta con tonno
Frittata di zucchine
Carote in insalata
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Tonno	20	20
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 cad
	Zucchine	30	30
	Olio	q.b.	q.b.
	Carote	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

25 SET. 2014

A.S.L. L'Aquila - Sulmona - Avezzano
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Penne al pomodoro
Stracchino/Mozzarella
Broccoletti in padella
Pane
Yogurt

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Stracchino/mozzarella	80	100
	Verdura	150	150
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

2ª settimana

Risotto al pomodoro
Filetto Merluzzo impanato
Patate lesse
Pane
Yogurt

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Lunedì	Riso	60	80
	Pomodori pelati	50	60
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Filetto di Merluzzo impanato	80	100
	patate	160	150
	Olio	5	5
	Aceto, sale	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

Gnocchi al Pomodoro
Asiago/formaggio spalmabile
Finocchi gratinati
Pane
Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Martedì	Gnocchi di patate	150	180
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Formaggio	60	70
	finocchi	100	100
	Olio	5	5
	Pan Grattato	qb	qb
	Parmigiano	qb	qb
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO
25 SET. 2014
S.I.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI NUTRIZIONE

Pasta olio e parmigiano
Coscio di pollo al forno
Carote julienne
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Coscio di pollo	200	250
	Olio	5	5
	Aromi	q.b	q.b
	Carote	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta e lenticchie
Hamburger di bovino
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	60	70
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Lenticchie	5	5
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Hamburger di Bovino	100	120
	Olio	5	5
	Zucchine	100	100
	olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. Sulmona-L'Aquila

Pasta pomodoro e basilico
Frittata con patate
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	q.b.	q.b.
	Uova	1	1
	Patate	10	10
	olio	qb	qb
	Insalata	50	50
	Pomodori	20	20
	Mais	10	10
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE

3ª Settimana

Pasta al forno
Mozzarella
Pomodori in insalata
Pane
Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Macinato di bovino	20	20
	Mozzarella	20	20
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pelati	70	70
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Mozzarella	80	100
	Pomodori	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta alla bolognese
Frittata di patate
Zucchine in padella
Pane
Yogurt

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di bovino	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 cad.
	Patate	50	50
	Olio	5	5
	zucchine	100	120
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Gnocchetti al pomodoro
Crocchette di pollo
Patate lesse
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	pollo	80	100
	patate	qb	qb
	uova	qb	qb
	Pane grattugiato	qb	qb
	Olio	5	5
	Patate lesse	100	150
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Riso e patate
Polpettone farcito
Piselli
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	50	60
	Patate	80	80
	Aromi	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Vitellone magro	80	100
	Olio	5	5
	Prosciutto cotto	15	15
	Aromi, parmigiano, pangrattato uova	q.b.	q.b.
	Piselli	100	100
	Olio	5	5
	Odori	qb	qb
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Pasta con ricotta
Bastoncini di merluzzo al forno
Spinaci all'agro
Pane
Frutta di stagione

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Ricotta	20	30
	olio	5	5
	Bastoncini di merluzzo	80	100
	Spinaci	100	150
	Limoni	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI NUTRIZIONE

4ª Settimana

Pasta al burro
Arista di maiale al forno
Insalata mista
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Burro	5	5
	Parmigiano	5	5
	Maiale magro	100	120
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Lattuga	40	40
	Finocchi	20	20
	Pomodori	20	20
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Penne pomodoro e basilico
Cotoletta di tacchino
Fagiolini al limone
Pane
Yogurt

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Cotoletta di tacchino	80	100
	Olio	5	5
	Fagiolini	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Yogurt	1	1

AVEZZANO 25 SET. 2014

ASL 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Risotto allo zafferano
Filetto di platessa alla mugnaia
Finocchi in insalata
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	70	90
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Brodo	qb	qb
	Zafferano	qb	qb
	Filetto di platessa	80	100
	Farina, limone e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Finocchi	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con pasta
Mozzarella
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	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	3	3
	Mozzarella	80	100
	Patate	80	80
	Olio	5	5
	Odori	q.b	q.b
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVELLINO 25 SET. 2014

ASL 1 Avellino-Benevento-Caserta-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE

Pasta con il pesto
frittata con mozzarella
Insalata mista
Pane
Yogurt alla frutta

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	70	90
	Pinoli	5	5
	Basilico	10	10
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad.	1 cad.
	Mozzarella	10	10
	Insalata	50	50
	Pomodori	20	20
	Mais	10	10
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

ASL 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

5ª 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 con fagioli
Mozzarella/Stracchino
Spinaci all'olio
Pane
Frutta di Stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso i	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 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

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
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	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI NUTRIZIONE

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 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Menù Invernale

1ª Settimana

Pasta al tonno
Bastoncini di merluzzo
Purè di patate
Frutta
Pane

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Lunedì	Pasta	60	80
	Tonno	20	20
	Pomodoro	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Bastoncini di merluzzo	70	90
	Patate	150	150
	Olio	10	10
	Latte	50	50
	Burro	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta e fagioli
Arrosto di fesa di tacchino
Carote julienne
Frutta di stagione
Pane

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Martedì	Pasta	50	60
	Cipolla	5	5
	Carota	10	10
	Sedano	15.	15
	Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Fagioli borlotti	20	20
	Patate	10	10
	fesa di tacchino (carne fresca)	80	100
	Olio	5	5
	Carote julienne	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.G.L. 1 L'Aquila Sulmona

Pasta in bianco
Frittata con mozzarella
Patate al forno
Frutta
Pane

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Burro	5	5
	Parmigiano reggiano	5	5
	Uova	n 1	n 1
	Mozzarella	5	5
	Patate	150	150
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Minestrina in brodo di carne
Bollito misto di pollo e/o tacchino
Fagiolini al limone
Pane
Yogurt

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pastina	40	50
	Parmigiano	5	5
	Carne di pollo per lesso	50	60
	Carne di tacchino per lesso	50	60
	Fagiolini	100	100
	Olio	10	10
	Limone	qb	Qb
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-L'Aquila

Pasta asciutta al pomodoro
Galbanone/emmenthal
Verdura di stagione
Pane
Frutta di stagione

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	80
	Parmigiano reggiano	5	5
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Formaggio da taglio	60	70
	Verdura di stagione	100	150
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

2ª Settimana

Pasta con lenticchie
Arista di maiale al forno
Finocchi in insalata
Pane
Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Lenticchie	20	30
	Carota	20	20
	Olio	5	5
	Pomodori pelati , odori	q.b.	q.b.
	Patate	20	20
	Arista di maiale	70	90
	Farina	qb	qb
	Pane grattugiato	qb	qb
	Finocchi	80	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta al forno
Mozzarella
Verdura di stagione
Pane
Yogurt

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di bovino magro	30	30
	Mozzarella	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Mozzarella	80	100
	Verdura	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-L'Aquila
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Pasta burro e parmigiano
Filetti di platessa
Patate prezzemolate
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	burro	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetti di platessa	80	100
	Farina- pane grattugiato	qb	qb
	Olio	5	5
	Patate	80	100
	Olio	10	10
	Prezzemolo	qb	qb
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Tortellini al pomodoro
Prosciutto cotto
Piselli
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Tortellini	90	110
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	40	45
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Risotto al pomodoro
Frittata con mozzarella
Cavolfiori ripassati
Pane
Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Riso	60	80
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Uova	1 cad	1 cad
	Mozzarella	20	20
	Cavolfiori	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

3ª Settimana

Pasta con zucchine
Mozzarella
Purè di patate
Pane
Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	70	90
	Zucchine	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Mozzarella	80	100
	Patate	100	100
	Olio	10	10
	Latte	50	50
	Burro	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta e ceci
Scaloppina di pollo
Fagiolini al limone
Pane
Frutta di stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Ceci	30	30
	Aromi	q.b	q.b
	Olio	5	5
	Patate	20	20
	Petto di pollo	80	100
	Uova pane grattugiato	q.b.	q.b.
	Olio	q.b.	q.b.
	Fagiolini	80	100
	Limoni	qb	Qb
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Pasta al pomodoro
Frittata
Bieta all'agro
Pane
Yogurt

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	60	80
	Pomodori pelati		
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad	1 cad
	Olio	qb	qb
	Bieta	100	100
	Limone	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

Minestrone di verdure con riso
Hamburger o polpette di bovino
Piselli
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	50	60
	Carote	15	15
	Sedano	qb	Qb
	Cipolla	qb	Qb
	Patate	10	10
	Bieta zucchine verza	50	50
	Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Macinato di bovino magro	50	70
	Uovo	qb	Qb
	Pane grattugiato e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	10	10
	Piselli	100	100
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Pasta con vongole
Bastoncini di merluzzo
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	70	90
	Vongole	20	20
	Pomodori pelai	70	70
	Olio	5	5
	Pomodori pelati	70	70
	Bastoncini di merluzzo	70	90
	Insalata	40	50
	Carote	20	20
	Finocchi	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

4ª Settimana

Pasta con ricotta
Frittata con mozzarella
Piselli
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	60	70
	Ricotta	25	25
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad.	1 cad.
	Mozzarella	5	5
	Olio	q.b.	q.b.
	Piselli	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Fettuccine al pomodoro
Coscio di pollo al forno
Carote all'agro
Pane
Frutta di stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Fettuccine	70	90
	Pomodori pelati	70	100
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pollo	150	200
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Carote	100	100
	Olio	10	10
	Limone	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Pasta olio e parmigiano
Hamburger di bovino
Patate prezzemolate
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Macinato di bovino	80	100
	Odori	qb	qb
	Olio	5	5
	Patate	80	100
	Olio	5	5
	Prezzemolo	qb	Qb
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con pasta
Salsiccia luganega
Insalata
Pane
Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Pomodori pelati	qb	Qb
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Bieta zucchine verza	50	50
	Patate	10	10
	Salsiccia Maiale	100	120
	Olio	5	5
	Insalata	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Risotto al pomodoro
Filetti di platessa al forno
Spinaci /Verdura di stagione
Pane
Yogurt alla frutta

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Riso	70	90
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Pomodori pelati	70	70
	Filetto di Platessa	80	100
	Farina pane grattugiato	qb	qb
	Olio	5	5
	Spinaci o verdura di stagione	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Yogurt	125	125

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

5ª Settimana

Pasta burro e parmigiano
Hamburger di vitello
Purè di patate
Pane
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	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 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

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 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	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 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila • SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

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

AVEZZANO 25 SET. 2014

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE