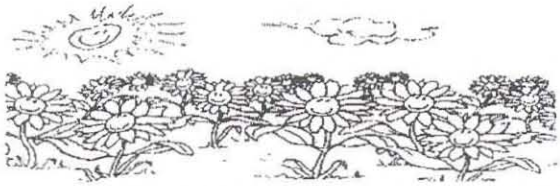
Azienda Sanitaria Locale
Avezzano, Sulmona, L'Aquila

REGIONE ABRUZZO
AZIENDA SANITARIA LOCALE 01 AVEZZANO SULMONA L'AQUILA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Via G. Bellisari - L'AQUILA; e-mail: eequizi@asllabruzzo.it
Direttore Medico : D.ssa Ersilia Equizi

Menù Estivo

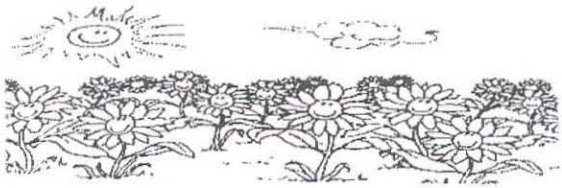
1ª settimana

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



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

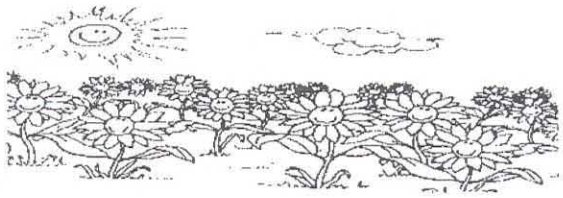
Spaghetti al pomodoro fresco
Stracchino/mozzarella
Finocchi gratinati
Pane
Frutta di stagione



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

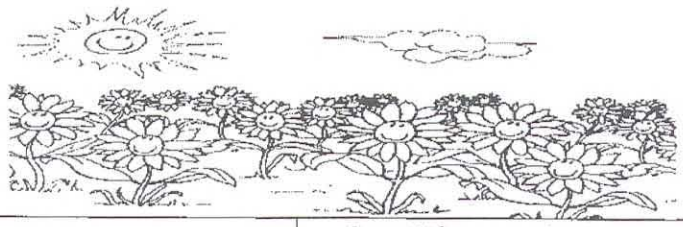
AVEZZANO 04 DIC. 2013

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



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

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

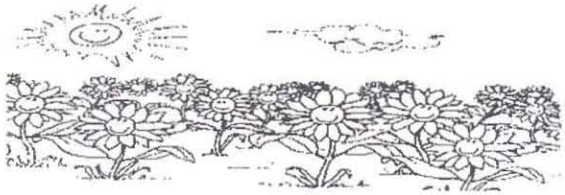


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Tonno	20	20
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	100	150
	Burro	5	5
	Latte	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

A.S.L. 1 Avezzano

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



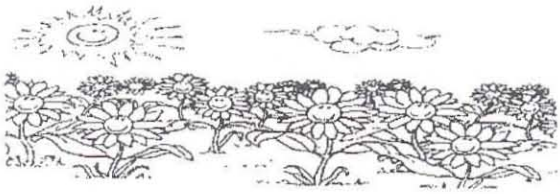
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40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

AVEZZANO 04 DIC 2013

A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona

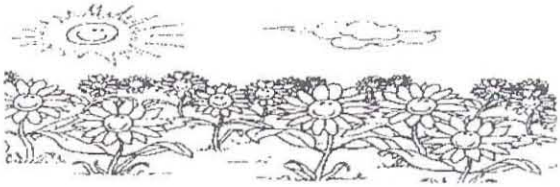
2ª Settimana

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



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

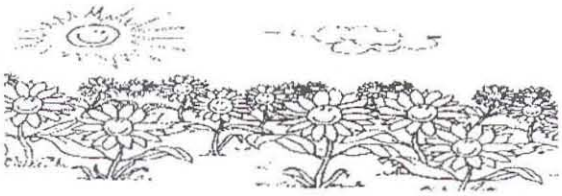
Fettuccine al Pomodoro
Prosciutto cotto s.p.
Carote lesse
Pane
Frutta di stagione



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

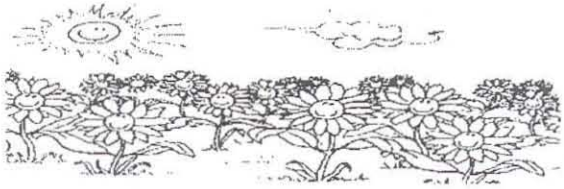
AVEZZANO, 04 DIC. 2013

Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



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

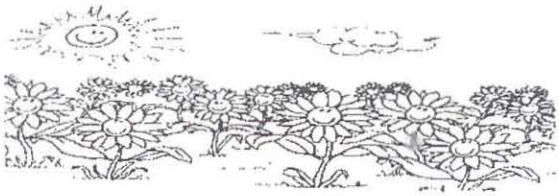
Minestra in brodo vegetale
Frittata con mozzarella
Insalata verde
Pane
Macedonia di frutta



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta all'uovo	30	40
	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
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Insalata verde	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Macedonia di frutta	150	150

AVEZZANO [illegible] DIC. 2013

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

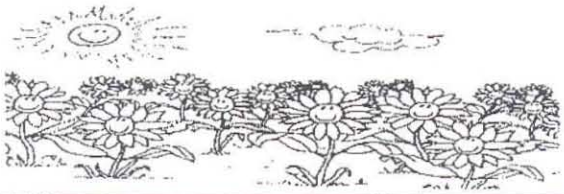


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Farfalline integrali	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

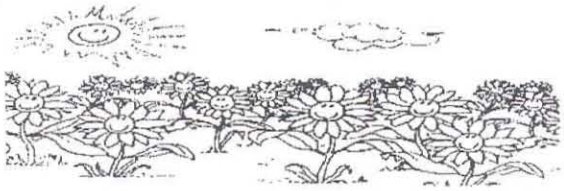
3ª Settimana

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



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

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

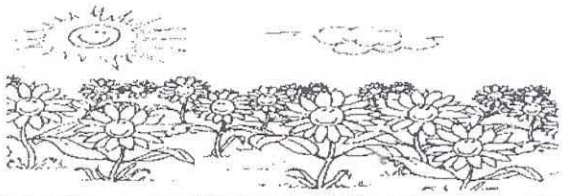


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Martedì	Pasta	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di vitello	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1
	Patate	50	50
	Olio	5	5
	Carote alla Julienne	100	150
	Olio	5	5
	Limone – aromi	q.b.	q.b.
	Pane integrale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

AVEZZANO 04 DIC 2013

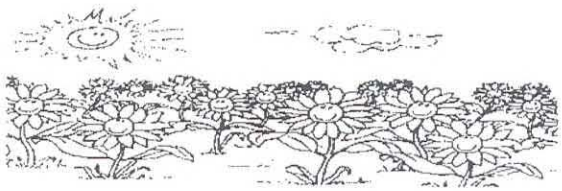
A.S.L. 1 Avezzano

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
	Pasta	50	60
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100
	Olio	5	5
	Pomodoro	50	50
	Aromi, parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.
	Bietole	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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

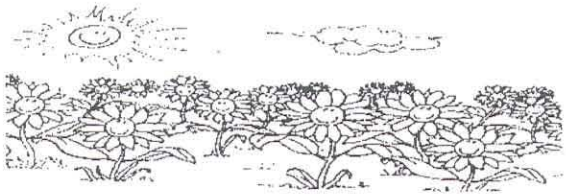


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Gnocchetti	120	150
	Mozzarella	20	20
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Bastoncini di Merluzzo	80	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Piselli	100	150
	Burro	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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

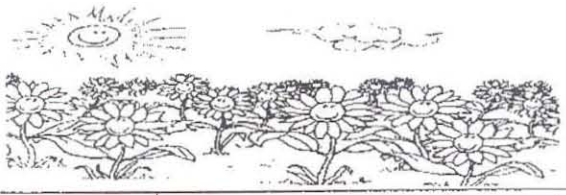


Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta integrale	50	60
	Zucchine	50	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b
	Pizza margherita	100	150
	Spinaci	150	150
	Olio e.v.	5	5
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

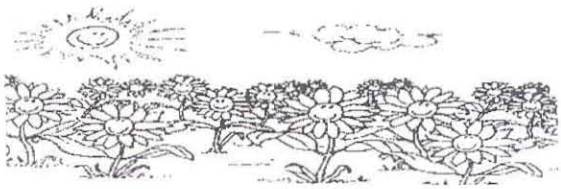
4ª Settimana

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
	Pasta	30	40
	Piselli	20	30
	Odori, olio	q.b.	q.b.
	Maiale magro	100	120
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	5	5
	Limone	q.b	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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

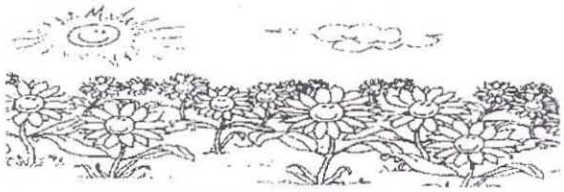


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta integrale	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

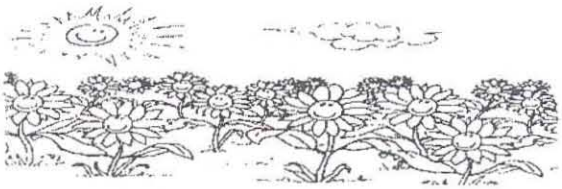
A.S.L. 1 Avezzano-L'Aquila

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



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

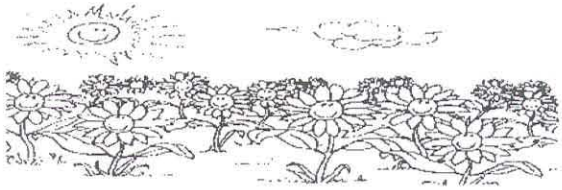
Passato di verdure con riso
Stracchino/mozzarella
Finocchi in insalata
Pane
Crostata alla frutta



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	40	50
	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
	Crostata alla frutta	80	100

AVEZZANO 04 DIC. 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
Venerdì	Pasta	50	60
	Olio	5	5
	Vongole surgelate	20	20
	Pomodoro	50	50
	Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1
	Olio	5	5
	Zucchine	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

5ª Settimana

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

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

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

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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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

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

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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

Comune L'Aquila

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
Venerdì	Pastina	30	40
	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
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di stagione	150	150

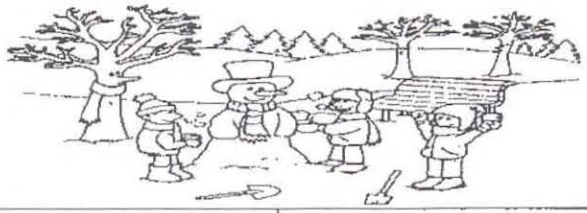
Azienda Sanitaria Locale
Avezzano, Sulmona, L'Aquila

REGIONE ABRUZZO
AZIENDA SANITARIA LOCALE 01 AVEZZANO SULMONA L'AQUILA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Via G. Bellisari - L'AQUILA; e-mail : eequizi@asllabruzzo.it
Direttore Medico : D.ssa Ersilia Equizi

Menù Invernale

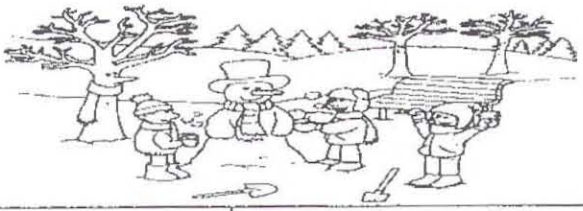
1ª Settimana

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



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

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

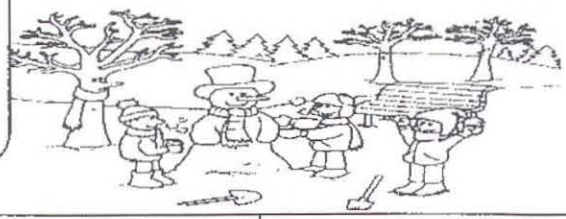


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta all'uovo	30	40
	Cipolla	5	5
	Carota	20	20
	Sedano	15.	15
	Zucchine	20	20
	Patate	20	20
	Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Vitello	80	100
	Olio	5	5
	Pomodoro	q.b.	q.b.
	Aromi	q.b.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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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
	Pasta	40	50
	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
	Frutta di Stagione	150	150

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

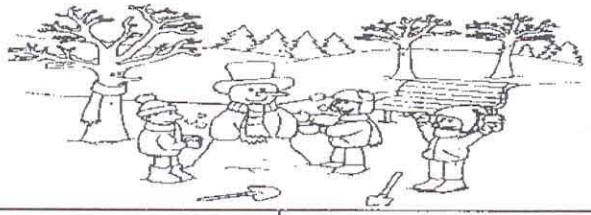
I

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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

Pasta asciutta al ragù
Mozzarella
Finocchi
Pane
Frutta di stagione



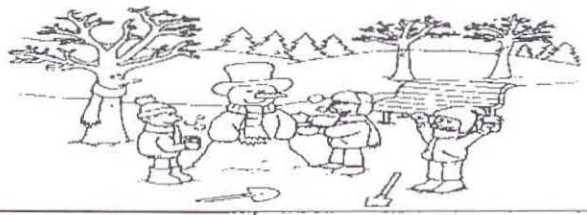
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Vitellone magro tritato	30	30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella	80	100
	Finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

2ª Settimana

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



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	30	40
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Macinato di bovino magro	70	90
	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
	Frutta di stagione	150	150

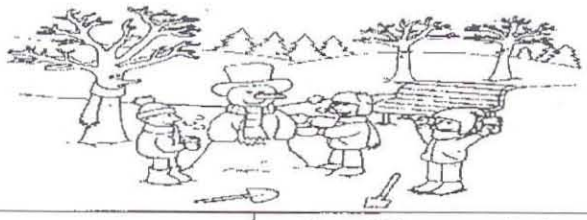
Pasta al forno
Mozzarella
Verdura bollita
Pane
Frutta di stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	30	40
	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
	Verdura	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

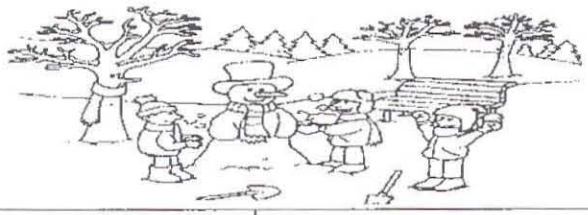
A.S.L. 1 Avezzano

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



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

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

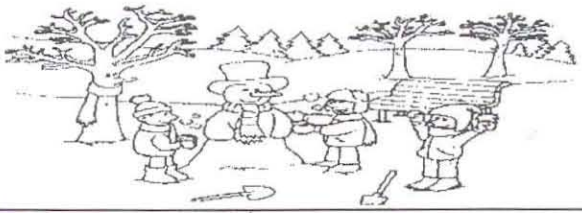


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Tortellini	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	40	45
	Prosciutto crudo	40	45
	Carote e finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Avezzano lì 5 [illegible] 2013

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

Risotto con spinaci
Filetto di platessa
Piselli
Pane
Frutta di stagione



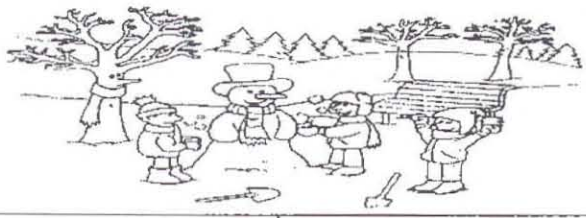
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Riso	40	40
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

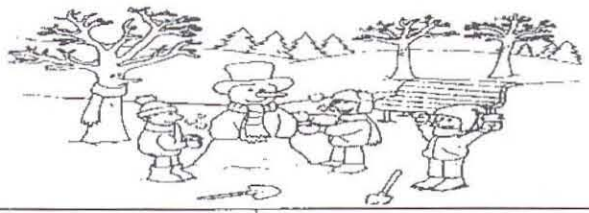
3ª Settimana

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
	Pasta	40	50
	Pomodori pelati	100	100
	Mozzarella	20	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pollo	80	100
	Uovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.
	Cavolfiore	150	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50
	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
	Pasta	30	40
	Ceci	30	40
	Aromi	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad.	1
	Mozzarella	20	30
	Olio	q.b.	q.b.
	Insalata	100	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

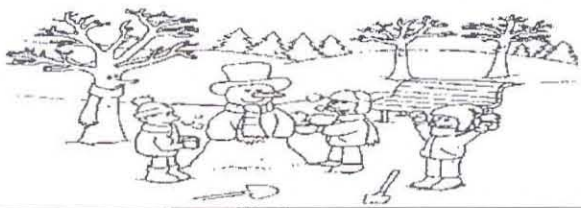
AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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
	Pasta integrale	50	70
	Pancetta	20	20
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Macinato di bovino magro	50	70
	Uovo	5	5
	Pane, agli e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Fagiolini	150	150
	Pomodori pelati	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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

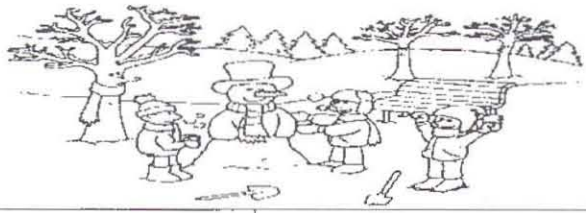


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	30	40
	Carote, Zucchine	15, 20	15
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Fagioli	10	10
	Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Arista	80	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
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

04 DIC. 2013

A.S.L. 1 Avezzano

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



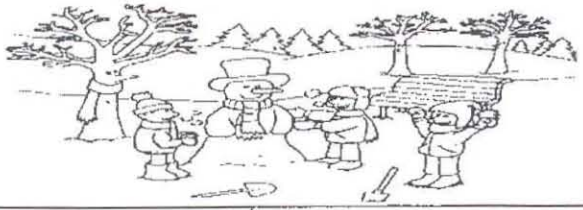
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Venerdì	Pasta	50	70
	Burro	10	10
	Parmigiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	80	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Spinaci	150	150
	Aglio	q.b.	q.b.
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

Avezzano-Sulmona

4ª Settimana

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



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	40	50
	Ricotta	50	50
	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
	Frutta di Stagione	150	150

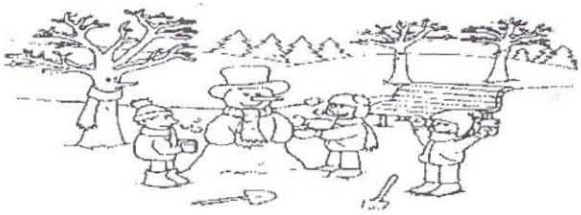
Fettuccine al pomodoro
Cotoletta di vitello al limone
Spinaci
Pane integrale
Frutta di stagione

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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

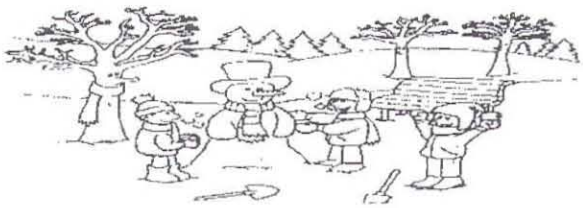
A.S.L. 1 Avezzano-Sulmona-L'Aquila

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



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

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

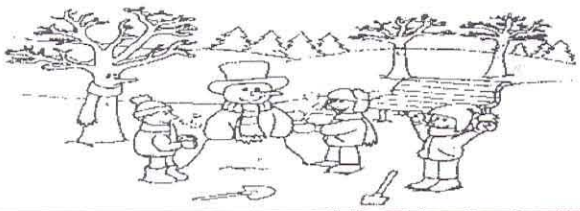


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso integrale	40	60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Maiale	100	100
	Olio	5	5
	Finocchi	80	80
	Olio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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di Sogliola	80	100
	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
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO [illegible]

5ª Settimana

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

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

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

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Martedì	Crostini	30	30
	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		
	Tacchino	80	90
	Olio,uovo, pan grattato, limone	q.b.	q.b.
	Insalata	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013

Avezzano-Sulmona

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
	Pasta	50	70
	Tonno	20	20
	Pomodoro	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Filetto di platessa	100	100
	Pomodoro e odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Carote	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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

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

AVEZZANO 04 DIC. 2013

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

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
Venerdì	Riso	50	60
	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
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO 04 DIC. 2013