

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti – 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot.n. 155121



Allegato E
alla determina n. 593-1061
del 27.12.2014

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
1° Settimana

LUNEDI'

Insalata di pasta con fagioli
Frittata
Verdura di stagione ()*

Pasta di semola
Fagioli 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

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

| 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 |



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA

Maria Coppola

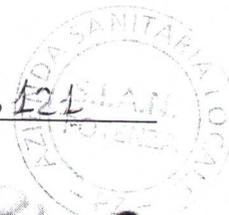
MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot.n. 155/21



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 ceci
Frittata alle verdure
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Ceci 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:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente.

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 |



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot.n. 155121



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
3° Settimana

LUNEDI'

Insalata di pasta con fagioli
Frittata alla menta
Verdura di stagione ()*

Pasta di semola
Fagioli 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
Olio extravergine di oliva

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti con surgelati

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

| 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 |



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista

Dr. Maria COPPOLA

M. Coppolà

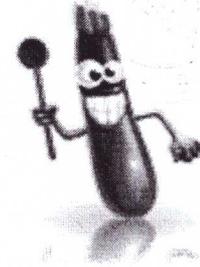
MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot.n. 155/21

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it



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 ceci
Frittata
Verdura di stagione ()*

Pasta di semola
Ceci 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

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, tagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

| 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 |

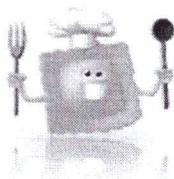
| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 40 | gr 50 | gr 80 |
| gr 10 | gr 10 | gr 10 |
| n.2 | n.3 | n.4 |
| gr 70 | gr 100 | gr 150 |

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



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA



Prot.n. 155121



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. |



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA

Maria Coppola

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot. n. 155121

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti- 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

1° Settimana

LUNEDI'

Pasta e lenticchie
Frittata
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Lenticchie secche
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdura cotta

| 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 |

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Fuselli di pollo al forno
Verdura di stagione()*

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

| 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 |

MERCOLEDI'

Riso alle verdure
Cuori di nasello gratinati
Verdura di stagione()*

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

| 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 |

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione()*

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

| 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 |

VENEDI'

Pastina in brodo vegetale
Mozzarella
Patate prezzemolate

Pasta di semola
Verdure per brodo (carota, sedano)
Mozzarella
Patate
Prezzemolo

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30 | gr 40 | gr 70 |
| q.b. | q.b. | q.b. |
| gr 60 | gr 80 | gr 80 |
| gr 100 | gr 100 | gr 150 |
| q.b. | q.b. | q.b. |

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

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

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti- 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot. n. 155/121



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
2° 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'

Pasta e fagioli
Frittata alle verdure
Verdura di stagione()*

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

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Mozzarella
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Mozzarella
Verdura cotta

VENERDI'

Pasta con passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

| 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. |
| <i>1 ogni sei fette</i> | | |
| 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 60 | gr 80 | gr 80 |
| 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 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 |



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti- 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot. n. 155121



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

3° Settimana

LUNEDI'

Pasta e ceci

Frittata

Verdura di stagione()*

Pasta di semola

Ceci secchi

Aromi (pomodoro, sedano...)

Uovo

Parmigiano

Verdura cotta

MARTEDI'

Pasta al pomodoro

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

Verdura di stagione()*

Riso

Verdure di stagione

Filetti di nasello

Pomodorini, origano

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

VENERDI'

Pastina in brodo vegetale

Mozzarella

*Patate al forno (**)*

Pasta di semola

Verdure per brodo (carota, sedano)

Mozzarella

Patate

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 |
| 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 |
| gr 100 | gr 150 | gr 200 |

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 30 | gr 40 | gr 70 |
| 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 |

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Maria COPPOLA

Mario Coppola

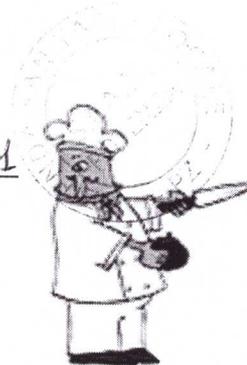
MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO
A.A. 2014-2015



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Via Ciccotti- 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 - 310322
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

Prot. n. 155/121



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'

Pasta e lenticchie
Frittata alla verdure
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Lenticchie secche
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdure di stagione
Insalata di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Mozzarella
Verdura di stagione()*

Riso
Passata di pomodoro
Mozzarella
Verdura cotta

VENERDI'

Pasta con passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione()*

Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

(*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.



| 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 |
| 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 60 | gr 80 | gr 80 |
| 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 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 |

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA



Prot. n. 155121



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 AL FORNO

realizzata con:

Pasta all'uovo

Macinato magro di vitello

Passata di pomodoro

Parmigiano

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 50 | gr 60 | gr 90 |
| gr 70 | gr 90 | gr 100 |
| q.b. | q.b. | q.b. |
| gr 5 | gr 5 | gr 5 |

PASTA AL FORNO

realizzata con:

Pasta di semola

Mozzarella o scamorza

Passata di pomodoro

Parmigiano

Pangrattato

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 40 | gr 50 | gr 80 |
| gr 60 | gr 80 | gr 80 |
| q.b. | q.b. | q.b. |
| gr 5 | gr 5 | gr 5 |
| q.b. | q.b. | q.b. |

SFÓRMATO DI RISO E VERDURE

realizzata con:

Riso

Mozzarella o scamorza

Verdure di stagione

Parmigiano

| INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|----------|----------|------------|
| gr 40 | gr 50 | gr 80 |
| gr 60 | gr 80 | gr 80 |
| q.b. | q.b. | q.b. |
| gr 5 | gr 5 | gr 5 |

LASAGNA DI MARE

realizzata con:

Pasta all'uovo

Filetti di merluzzo

Passata di pomodoro

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



Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Mario COPPOLA

Mario Coppola