

S C U O L A M A T E R N A

M E N U

Prima settimana

L.: Pasta e lenticchie (30/40)  
Fruttata  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al forno,  
Hamburger  
Piselli  
Pera

M.: Riso e piselli (30/60)  
Mozzarella  
Fagiolini  
Arancia

G.: Pasta al pomodoro  
Petto di pollo  
Spinaci  
Mela

V.: Risotto  
Merluzzo in bianco  
Carote  
Pera

Terza settimana

L.: Pasta e piselli (30/60)  
Ricotta  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al forno  
Cotoletta  
Patate al forno  
Pera

M.: Pasta con minestrone (30/90)  
Prosciutto crudo  
Spinaci  
Arancia

G.: Pasta al pomodoro  
Petto di tacchino  
Fagiolini  
Mela

V.: Riso con formaggino (n° 1)  
Merluzzo in bianco  
Lattuga  
Pera

Seconda settimana

L.: Pasta e fagioli (30/40)  
Prosciutto crudo magro  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al pomodoro  
Pollo  
Patate al forno  
Pera

M.: Risotto  
Sogliola  
Carote  
Arancia

G.: Pasta al forno  
Polpettine in umido  
Piselli  
Mela

V.: Pasta e patate (50/20)  
Ricotta  
Spinaci  
Pera

Quarta settimana

L.: Pasta e fagioli (30/40)  
Ricotta  
Lattuga  
Mela

M.: Pasta al pomodoro  
Hamburger  
Spinaci  
Pera

M.: Pasta e piselli (30/60)  
Bastoncini di pesce  
Patate prezzemolate  
Arancia

G.: Risotto  
Formaggio  
Spinaci  
Mela

V.: Pasta e patate (50/20)  
Polpette  
Bieta  
Pera

S C U O L A   E L E M E N T A R E

M E N U

Prima settimana

L.:Pasta e lenticchie (40/50)

Frittata  
Bieta  
Mela

M.:Pasta al forno

Hamburger  
Piselli  
Pera

M.:Riso e piselli (40/70)

Mozzarella  
Fagiolini  
Arancia

G.:Pasta al burro (g. 10)

Petto di pollo  
Spinaci  
Mela

V.:Riso in brodo con uova

Merluzzo in bianco  
Patate  
Pera

Terza settimana

L.:Pasta e piselli (40/50)

Ricotta  
Bieta  
Mela

M.:Pasta al forno

Cotoletta  
Patate al forno  
Pera

M.:Pasta con minestrone (40/90)

Prosciutto crudo  
Spinaci  
Arancia

G.:Pasta al pomodoro

Petto di tacchino  
Fagiolini  
Mela

V.:Riso con formaggino (n° 1)

Merluzzo in bianco  
Patate  
Pera

Seconda settimana

L.:Pasta e fagioli (40/50)

Prosciutto crudo magro  
Bieta  
Mela

M.:Pasta al pomodoro

Pollo  
Patate al forno  
Pera

M.:Riso in brodo con uova

Sogliola  
Patate  
Arancia

G.:Pasta al forno

Polpettine in umido  
Piselli  
Mela

V.:Pasta e patate (60/30)

Fior di latte  
Lattuga  
Pera

Quarta settimana

L.:Pasta e fagioli (40/50)

Fior di latte  
Carote  
Mela

M.:Pasta al pomodoro

Hamburger con sottiletta  
Spinaci  
Pera

M.:Pasta e piselli (40/70)

Bastoncini di pesce  
Patate prezzemolate  
Arancia

G.:Risotto

Formaggio  
Spinaci  
Mela

V.:Pasta e patate (60/30)

Polpette  
Bieta  
Pera

S C U O L A M E D I A

M E N U

Prima settimana

L.: Pasta e lenticchie (60/50)

Frittata  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al forno

Hamburger con sottiletta  
Piselli  
Pera

M.: Riso e piselli (30/60)

Mozzarella  
Fagiolini  
Arancia

G.: Pasta al burro (g.15)

Petto di pollo  
Spinaci  
Mela

V.: Riso in brodo con un uovo

Merluzzo in bianco  
Patate  
Pera

Terza settimana

L.: Pasta e piselli (50/70)

Ricotta  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al forno

Cotoletta  
Patate al forno  
Pera

M.: Pasta con minestrone (60/90)

Prosciutto crudo  
Spinaci  
Arancia

G.: Pasta al pomodoro

Petto di tacchino  
Fagiolini  
Mela

V.: Riso con formaggini (n° 2)

Merluzzo in bianco  
Lattuga  
Pera

Seconda settimana

L.: Pasta e fagioli (60/50)

Prosciutto crudo magro  
Bieta  
Mela

M.: Pasta al pomodoro

Pollo  
Patate al forno  
Pera

M.: Riso in brodo con uova

Sogliola  
Patate  
Arancia

G.: Pasta al forno

Polpettine in umido  
Piselli  
Mela

V.: Pasta e patate (70/40)

Fior di latte  
Spinaci  
Pera

Quarta settimana

L.: Pasta e fagioli (60/50)

Fior di latte  
Carote  
Mela

M.: Pasta al pomodoro

Hamburger con sottiletta  
Spinaci  
Pera

M.: Pasta e piselli (50/70)

Bastoncini di pesce  
Patate prezzemolate  
Arancia

G.: Risotto

Formaggio  
Spinaci  
Mela

V.: Pasta e patate (70/40)

Polpette  
Bieta  
Pera

GRIGLIA PER LA DIFFERENTE GRAMMATURA DEGLI ALIMENTI INDICATI NEI MENU

	Mat. g.	Elem. g.	Med. g.
<b>PRIMI PIATTI:</b>			
- pasta di semola	60	70	90
- riso	55	65	85
<b>SECONDI PIATTI:</b>			
Carne:			
- carne di vitello	70	80	90
- petto di pollo o tacchino	70	80	90
- cotoletta:			
vitello/uova/pane	70/30/30	80/30/30	90/30/30
- pollo con osso	130	150	200
- hamburger	70	100	110
Uova:			
- frittata:			
uova/ parmigiano	60/16	72/24	87/30
Pesce:			
- sogliola o merluzzo	70	80	100
Salumi:			
- prosciutto crudo magro	50	60	70
Formaggi:			
- mozzarella o fior di latte	70	80	120
- ricotta	80	100	130
- emmenthal	60	70	90
<b>CONTORNI:</b>			
- insalata	30	40	50
- carote	50	100	100
- patate	80	90	110
-fagiolini o spinaci biete o piselli	70	100	100
<b>CONDIMENTI:</b>			
- olio extra vergine di oliva	10	10	10
- parmigiano	6	7	8
- pelati	30	40	50
- pane	40	60	80
<b>FRUTTA:</b>			
-arance o mele o pere	100	150	200



S.S.N. - REGIONE CAMPANIA - ASL AV 1  
Distretto Sanitario di Ariano Irpino  
DIRETTORE DOT. NORCIA UMBERTO  
PIAZZA MAZZINI - 83031 ARIANO IRPINO (AV)  
Tel.: 0825/877685-669

- Gli alimenti impiegati devono essere di prima qualità.
- Il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti (pronto da cuocere). Il peso del pesce si riferisce al prodotto scongelato. Il peso dei contorni si riferisce al prodotto già cotto (pronto per il consumo).
- Il pesce deve essere ~~surgelato~~ e non fresco.
- Si sconsiglia l'uso di verdure crude.
- Come condimento si consiglia esclusivamente olio extra-vergine di oliva. Le frittiture, per le quali si può usare olio di semi, devono essere ridotte al minimo (si consiglia una volta per settimana); l'olio utilizzato per le frittiture deve essere sostituito frequentemente.
- Verdure e legumi se non freschi devono essere surgelati. Si sconsiglia l'uso di prodotti scatoлатi.
- E' vietato l'uso di alimenti pre-cotti.
- La carne deve essere di manzo frollata di primo taglio. La grammatura della carne macinata deve corrispondere a quella di manzo magra intera e deve essere macinata presso i centri di cottura della scuola.
- La pasta al forno si intende adeguatamente condita con salsa di pomodoro, parmigiano o grana e mozzarella fresca o formaggio dolce fresco.