

Menù Invernale **1^a settimana**

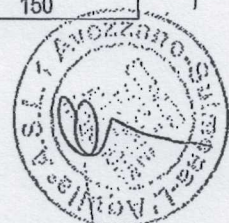
Pasta integrale al tonno
Bastoncini di merluzzo
Fagiolini al limone /insalata
Succo di frutta
Pane

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta integrale	60	80
	Tonno	20	20
	Pomodoro	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Bastoncini di merluzzo	90	110
	Fagiolini/insalata	80	100
	Olio	10	10
	limoni	qb	qb
	Pane	50	60
	Succo di frutta	MI 200	MI 200

Minestra in brodo di carne
Bollito
Patate al forno
Frutta di stagione
Pane

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Parmigiano reggiano	5	5
	odori	qb	qb
	Carne per brodo	qb	qb
	Carne per bollito	100	120
	odori	qb	qb
	olio	qb	qb
	Patate	150	150
	Olio	5	5
	odori	qb	qb
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 12.1 NOV, 2010.



Pasta al pomodoro
Straccetti alla pizzaiola
Verdura di stagione
Frutta di stagione
Pane

Mercoledì

LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
Pasta	70	90
Pomodori pelati	70	70
Parmigiano reggiano	5	5
odori	qb	qb
vitello	70	90
olio	5	5
Pomodori pelati	20	20
odori	qb	qb
Verdura di stagione a rotazione: bieta, spinaci, broccoletti, cavolfiori	150	150
Olio	5	5
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

Pasta e fagioli
Frittata con zucchine
Carote julienne
Pane
Frutta di stagione

Giovedì

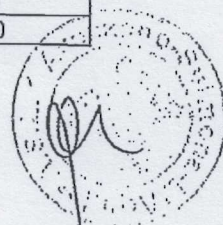
LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
pasta	50	60
Cipolla	5	5
Carota	10	10
Sedano	15	15
Pomodori pelati	qb	qb
Odori	qb	qb
Fagioli borlotti	20	20
patate	10	10
Olio		
uovo	1 e mezzo	1 e mezzo
zucchine	20	20
olio	5	5
carote	80	100
olio	10	10
Pane	50	60
Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO

12 1 NOV. 2018



Pasta al ragu'
Mozzarella
Finocchi
Pane
Frutta di stagione

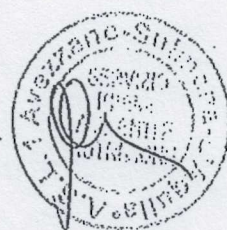
Venerdì

LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
Pasta	70	90
Macinato di bovino magro	20	20
Parmigiano reggiano	5	5
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Mozzarella	80	100
Finocchi	100	120
olio	5	5
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 21 MAR 2013



2^a settimana

Pasta al pomodoro
Bocconcini pollo croccanti/scaloppina di pollo
Piselli
Pane integrale
Yogurt o Dolce (crostatina/trancio di torta varie)

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	70	80
	Pomodori pelati	70	70
	odori	qb	qb
	Parmigiano reggiano	5	5
	olio	5	5
	Petto di pollo	80	100
	Uova e pane grattugiato	qb	qb
	olio per i bocconcini croccanti	qb	qb
	Farina e burro per la scaloppina	qb	qb
	Piselli	100	100
	olio	5	5
	odori	qb	qb
	Pane integrale	50	60
	Yogurt	125	125
	Dolce (crostatina/trancio di torta)		

Pasta con lenticchie
Mozzarella/Stracchino
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione

Martedì	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
	Mozzarella/stracchino	80	100
	Insalata mista	100	100
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO 12-1 NOV. 2010



Pasta con zucchine
Salsiccia luganega di maiale
Finocchi
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	70	90
Zucchine	50	60
Parmigiano reggiano	5	5
Odori	qb	qb
Olio	5	5
Salsiccia luganega maiale	100	100
finocchi	100	100
Olio	5	5
Pane integrale	50	60
Frutta di stagione	150	150
Succo di frutta	ml 200	ml 200

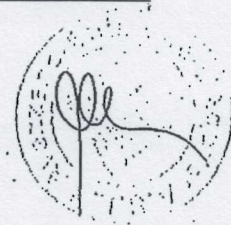
Pasta all'olio
Merluzzo al forno
Patate lesse
Pane
Frutta di stagione

Giovedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	80	90
olio	5	5
Parmigiano reggiano	8	8
merluzzo	80	90
olio	5	5
Farina pane grattugiato	qb	qb
Patate	150	150
Olio	10	10
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

12.1 NOV. 2010

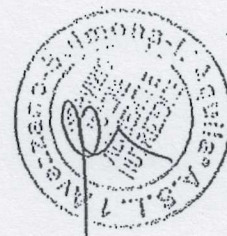


Riso e patate
Frittata con mozzarella
Carote julienne
Pane
Frutta di stagione

Venerdì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
riso	60	70
patate	qb	qb
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Uova	1 e mezzo	1 e mezzo
mozzarella	20	20
olio	qb	qb
Carote	80	100
Olio	10	10
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 12 1 NOV 2010



3^a S e t t i m a n a

Pasta al forno
Prosciutto cotto
Pure' di patate
Pane
Frutta di stagione

Lunedì

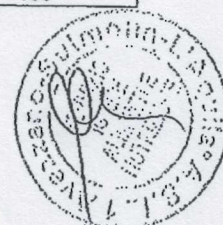
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	70	90
Macinato di bovino magro	20	20
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	70	70
Mozzarella	20	20
Prosciutto cotto	50	60
Patate	100	100
Olio	5	5
Latte	50	50
Burro	5	5
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

Gnocchetti e ceci
Mozzarella
Fagiolini al limone/insalatà di
pomodori
Pane
Crostatina di frutta

Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta (gnocchetti sardi)	50	60
Ceci	30	30
Aromi	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Patate	20	20
mozzarella	80	100
Fagiolini / pomodori	80	100
Limoni	qb	qb
olio	5	5
Pane	50	60
Crostatina alla frutta		
Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 12.1.2018



Pasta integrale all'amatriciana
Frittata
Piselli al prosciutto
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì

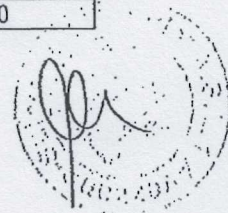
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta integrale	70	90
Pomodori pelati	70	70
Parmigiano	5	5
Olio	5	5
odori	qb	qb
Pancetta	20	20
Uovo	1 e mezzo	1 e mezzo
Olio	qb	qb
Piselli	100	100
odori	qb	qb
Olio	5	5
Prosciutto cotto	15	15
Pane	50	60
Frutta di stagione	150	150

Minestrone di verdure con riso
Arista di maiale alla genovese
Arista maiale impanata
Carote julienne
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
Patale	10	10
Bieta zucchine verza	50	50
Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Arista di maiale	80	100
Uovo pane grattugiato	qb	qb
olio	5	5
carote	80	100
olio	10	10
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

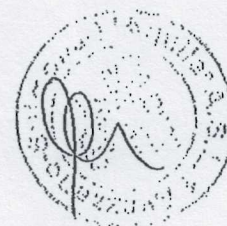
AVEZZANO 21 Nov. 2010



Pasta al pomodoro
Bastoncini di merluzzo
Insalata mista
Pane
Succo di frutta

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	80	100
	Pomodori pelati	70	70
	Parmigiano reggiano	5	5
	odori	qb	qb
	Bastoncini di merluzzo	90	110
	Pane grattugiato	qb	qb
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150
	Succo di frutta	ml 200	ml 200

AVEZZANO 21 NOV. 2010



4^a settimana

Pasta con ricotta
Frittata con zucchine
Pisellini aromatici
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	70	80
Ricotta	35	35
Olio	5	5
Uovo	1 e mezzo	1 e mezzo
zucchine	20	20
Olio	q.b.	q.b.
Piselli	80	100
Olio	5	5
aromi	qb	qb
Pane	50	60
Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con pasta
Mozzarella/ formaggio da taglio
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione

Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	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
Odori	q.b.	q.b.
Mozzarella	80	100
Formaggio da taglio	70	80
patate	150	150
Olio	10	10
odori	q.b.	q.b.
Pane	50	60
Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO 12 1 NOV. 2010

Pasta al pomodoro
Polpettone al forno
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	70	90
	Pomodori pelati	70	70
	odori	qb	qb
	Parmigiano reggiano	5	5
	Bovino magro	80	90
	uova	10	10
	Pane grattugiato	qb	qb
	odori	qb	qb
	Insalata mista	60 ^o	80
	Olio extra vergine oliva	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

Tortellini in brodo/pomodoro
Prosciutto cotto
Carote cotte
Pane integrale
Frutta di stagione

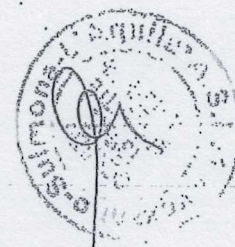
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	tortellini	60	80
	odori	qb	qb
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Carne per brodo	qb	qb
	Per i tortellini al pomodoro:		
	tortellini	90	110
	Pomodori pelati	70	70
	olio	5	5
	odori	qb	qb
	Prosciutto cotto	50	60
	carote	100	120
	Olio	5	5
	Pane Integrale	50	60
	Frutta di stagione	150	150

AVVIZIO 12.1 NOV. 2013

Riso, burro e parmigiano
 Filetti di merluzzo impanato
 Fagiolini al limone/finocchi
 Pane
 Yogurth alla frutta / Dolce

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	riso	70	80
	burro	5	5
	Parmigiano reggiano	5	5
	Filetto di merluzzo impanato	80	100
	Olio	5	5
	Fagiolini / finocchi	100	100
	olio	5	5
	limone	qb	qb
	Pane	50	60
	Dolce (crostatina o trancio di torta vario)		
	Yogurth	125	125

AVEZZANO



5^a S e t t i m a n a

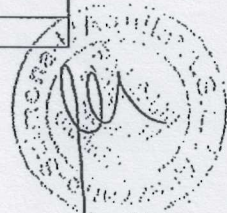
Pasta al pomodoro
Mozzarella
Carote
Pane e Frutta di stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Pomodori pelati	70	70
	Parmigiano reggiano	5	5
	odori	qb	qb
	olio	5	5
	mozzarella	80	100
	carote	80	100
	olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di Stagione	150	150

Minestrone di verdure con pasta
Bastoncini di merluzzo
Purea di patate
Pane Succo di frutta

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	carote	15	15
	zucchine	20	20
	bieta	20	20
	sedano	10	10
	patate	15	15
	Pomodori, odori	qb	Qb
	olio	qb	qb
	Parmigiano reggiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	90	110
	odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	patate	150	150
	latte	50	50
	burro	5	5
	olio	5	5
	Pane	50	60
	Suco di frutta	200	200

AVEZZANO



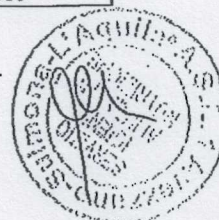
Pasta all'olio
 Scaloppina di tacchino
 Insalata
 Pane
 frutta di stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	pasta	80	90
	Olio	5	5
	Parmigiano reggiano	5	5
	Tacchino	80	90
	Olio uovo pane grattato	qb	qb
	insalata	80	80
	olio	10	10
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150

Risotto al pomodoro
 Frittata con formaggio
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	odori	qb	Qb
	Uova	1 e mezzo	1 e mezzo
	Parmigiano reggiano	5	5
	olio	5	4
	spinaci	150	150
	olio	10	10
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO



Pasta e lenticchie
Prosciutto cotto
Finocchi
Pane integrale
Frutta di stagione

Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	30	40
	lenticchie	25	25
	Pomodori pelati	10	10
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	patate	10	10
	Prosciutto cotto	50	60
	Finocchi	100	120
	Olio	5	5
	Pane	50	60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO

