

## Menù Estivo

### 1<sup>a</sup> settimana

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



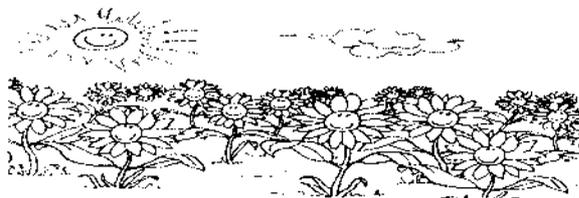
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Lunedì</b>	Pasta	50	70
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pomodori	50	50
	Olio	10	10
	Basilico	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Martedì</b>	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	

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



<b>Mercoledì</b>	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



<b>Giovedì</b>	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 10 4 DIC. 2013



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



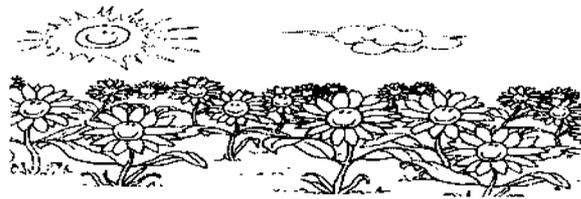
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Venerdì</b>	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5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

AVEZZANO 04 DIC 2013



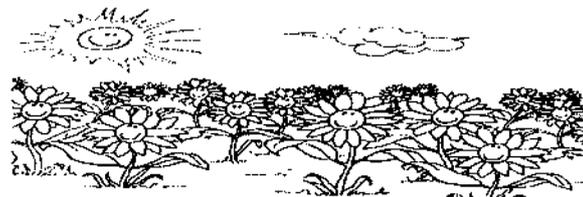
## 2<sup>a</sup> settimana

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



<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		<b>Materna</b>	<b>Elementare</b>
	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



<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		<b>Materna</b>	<b>Elementare</b>
	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 10 4 DIC. 2013



Pasta primavera  
 Stracchino/emmenthal  
 Zucchine verdi  
 Pane  
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Mercoledì</b>	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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Giovedì</b>	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



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
<b>Venerdì</b>	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



# 3<sup>a</sup> 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
<b>Lunedì</b>	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

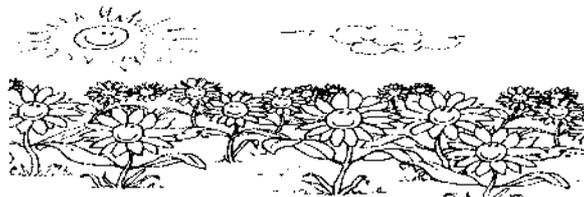


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Martedì</b>	Pasta	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di vitello	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1
	Patate	50	50
	Olio	5	5
	Carote alla Julienne	100	150
	Olio	5	5
	Limone - aromi	q.b.	q.b.
	Pane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

AVEZZANO 04 DIC, 2013



Pasta con olio  
Fettina di vitella alla pizzaiola  
Bietole lessati  
Pane  
Frutta di stagione



<b>Mercoledì</b>	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

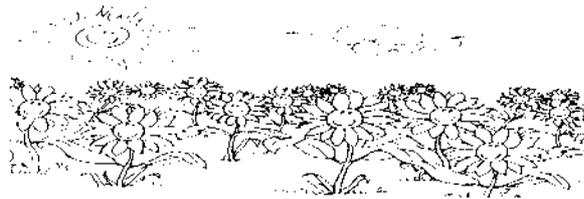


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Gnocchetti	120	150
Mozzarella	20	20	
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Bastoncini di Merluzzo	80	100	
Olio	q.b.	q.b.	
Piselli	100	150	
Burro	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pane	40	50	
Frutta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

AVEZZANO 10 4 DIC, 2013



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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Venerdì</b>	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



## 4<sup>a</sup> settimana

Pasta e piselli  
Arista di maiale al forno  
Spinaci all'agro  
Pane  
Frutta di Stagione



<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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



<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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



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



<b>Mercoledì</b>	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



<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>	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



# 5<sup>a</sup> settimana

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

<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare
	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

<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare
	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

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Mercoledì</b>	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

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Giovedì</b>	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



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
<b>Venerdì</b>	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	

AVVERTENZE 01/03/2017

