

## Menù Invernale 1<sup>a</sup> 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	

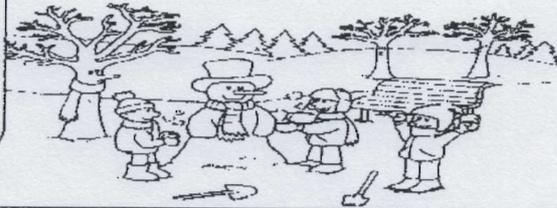
Minestra in brodo vegetale  
Hamburger alla pizzaiola  
Insalata  
Crostatina alla frutta  
Pane integrale



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	
Crostatina alla frutta	80	100	



Pasta con piselli e prosciutto cotto  
 Uovo alla coque o in camicia o frittata  
 Verdura bollita  
 Frutta di stagione  
 Pane



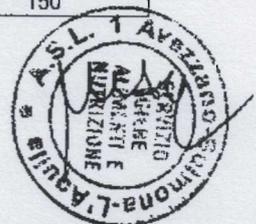
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	40	50
Piselli	40	40	
Prosciutto cotto	30	30	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Uovo	1cad	1cad	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	q.b.	q.b.	
Verdura	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50	
Frutta di Stagione	150	150	

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



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



Pasta asciutta al ragù  
Mozzarella  
Finocchi  
Pane  
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Venerdì</b>	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 10 4 DIC. 2010



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

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



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



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



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	

ASL 1 Arezzo - 2013



Risotto con spinaci  
 Filetto di platessa  
 Piselli  
 Pane  
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	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



## 3<sup>a</sup> 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



Pasta integrale all'amatriciana  
 Polpette di bovino al forno  
 Fagiolini al pomodoro  
 Pane  
 Frutta di stagione



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

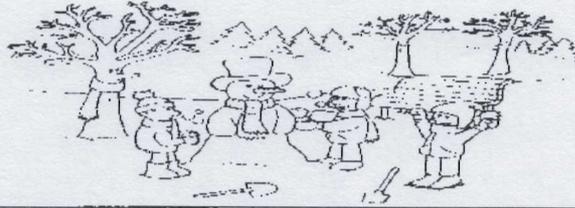


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Giovedì</b>	Pasta	30	40
	Carote, Zucchine	15, 20	15
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Fagioli	10	10
	Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Arista	80	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.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

04 DIC, 2013



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



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



# 4<sup>a</sup> Settimana

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



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



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



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



<b>Mercoledì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare
		Pasta	50
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



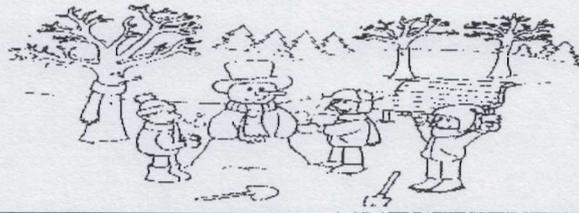
<b>Giovedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare
		Riso integrale	40
Carote	15	15	
Zucchine	20	20	
Bieta	20	20	
Cavolo verza	20	20	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Maiale	100	100	
Olio	5	5	
Finocchi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

AVEZZANO

04 DIC 2013



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



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Venerdì</b>	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 10.11.2005



## 5<sup>a</sup> settimana

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

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

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

AVELLANO

04 DIC, 2013



Pasta al tonno  
Filetto di platessa al pomodoro  
Carote lesse  
Pane  
Frutta di Stagione

<b>Mercoledì</b>	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

<b>Giovedì</b>	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 10 4 DIC, 2013



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
<b>Venerdì</b>	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

