

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<p>Riso g 30, patate g 50, olio g 4, grana g 6. Pollo g 60, latte p. s. g 20, olio g 5. Zucchine g 100, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 Manzo g 70, olio g 3, limone qb. g 5. Piselli (*) g 40, carote g 80, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150</p>	<p>Pasta g 50, spinaci g 50, ricotta g 50, grana g 5, olio g 5, burro g 3, farina g 10, latte p. s. g 50. Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Patate g 100, farina g 30, pelati g 40, olio g 3. Uova n° 1, olio g 3, grana g 5, verdura qb. Insalata g 70, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 150. #####</p>	<p>Riso g 60, olio g 4, burro g 3, grana g 5, brodo veg. qb. Pesce g 100, olio g 5, carote, sedano g 40, aromi qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane g 40. Frutta g 150.</p>
2° SETTIMANA	<p>Pasta g 50 zucchine g 50, olio g 5, grana g 5 Mozzarella g 30, pomodoro qb, origano qb. Fagiolini g 100, olio g 5 Pane g 60 Frutta g 150</p>	<p>Riso g 50, radicchio g 50, cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo vegetale qb. Nasello g 120, olio g 5, pelati qb Spinaci g 100, olio g 10 Pane g 50 Frutta g 150</p>	<p>Pasta g 60, olio g 3, grana g 5, aromi qb Fesa tacchino g 70 latte p.s. g 20 Lattuga g 70, olio g 5 Pane int. g 60 Frutta g 150</p>	<p>Latte p.s. g 150, uovo g 25, farina g 25, prosc.cotto g 15, grana g 5, olio g 1, piselli (*) g 120. Pomodoro g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 60, pelati g 30, basilico qb., olio g 3, grana g 3 Petto di pollo g 60, olio g 3 Insalata g 70, olio g 7 Pane g 50 Frutta g 150</p>
3° SETTIMANA	<p>Pasta g 50, grana g 5, olio g 4, prosc. cotto g 5, pelati g 50, cipolla g 10. Uova n° 1, olio g 5, grana g 5, zucchini g 100. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, olio g 4, grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 70, olio g 5, brodo veg. qb. Lattuga g 70, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, olio g 4, fagioli g 20, grana g 3. Prosc. cotto g 60. Insalata g 100, olio g 5. Pane int. g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Fusilli g 50, pelati g 40, olio g 4, grana g 6, verdura mista g 40. Tacchino g 70, olio g 4, farina g 5, limone qb. Zucchine g 100, olio g 5. Pane g 30. Frutta g 150</p>	<p>**Patate g 100, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5, grana g 5. Pesce g 100, olio g 5, pangrattato qb. Lattuga g 70, olio g 5. Pane g 40. Frutta g 150.</p>
4° SETTIMANA	<p>Verdura mista g 40, patate g 40, piselli (*) g 10, cavolfiore g 25, olio g 3, grana g 5, pane crostini g 15 Tacchino g 70, prosciutto crudo g 10, olio g 3. Pomodoro g 100, olio g 4. Pane int. g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Riso g 50, olio g 5, grana g 5 Pesce g 100, olio g 5, prezzemolo e pangrattato qb, patate g 20, uovo g 6. Insalata mista g 80, olio g 5 Pane g 50 Frutta g 150</p>	<p>Pasta g 50, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 Uovo n° 1, grana g 5, olio g 3, patata g 40, pangrattato qb. Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50 piselli (*) g 30 olio g 6, grana g 5 Zucchine g 100, uovo mezzo, erbette g 30, grana g 5, patate g 50, olio g 6. Pane int. g 50 Frutta g 150</p>	<p>Farina tipo "0" g 75, olio g 5, mozzarella g 40, pelati g 50, origano qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane g 20. Frutta g 150.</p>

Insalata di cereali, insalata mista, pane e frutta

☆ **Riso** g 50, **verdura mista** g 50, **piselli (*)** g 50, **patate** g 50, **olio** g 5, **grana** g 5, **mozzarella** g 50.
Lattuga g 70, **olio** g 3. **Pane** g 40. **Frutta** g 150.

☆ E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Nota bene: il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti

(*) sia freschi che surgelati ** gnocchi confezionati gr 140



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO – SIAN di CASTROVILLARI
ASP di COSENZA
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

TABELLA ESTIVA PER LE SCUOLE MATERNE

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Minestra di riso e patate Petti di pollo al latte Zucchine a julienne Pane integrale Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Piselli e carote Pane Frutta	Cannelloni ricotta e spinaci Finocchi in insalata Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Insalata Pane Frutta #####	Riso al parmigiano Sogliola al forno Fagiolini Pane Frutta
2° SETTIMANA	Pasta con zucchine Caprese Fagiolini Pane Frutta	Risotto con radicchio Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	Pasta agli aromi Fesa di tacchino al latte Lattuga Pane integrale Frutta	Crepes ai piselli Pomodori Pane frutta	Pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta
3° SETTIMANA	Pasta all'amatriciana Frittata di zucchine Pane Frutta	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Lattuga Pane Frutta	Pasta con fagioli Prosciutto cotto Insalata Pane integrale Frutta	Fusilli alle verdure Petto di tacchino al limone Zucchine a julienne Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta
4° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Involtini di tacchino Pomodori Pane int. Frutta	Riso all'inglese Crocchette di pesce Insalata mista Pane Frutta	Pasta al pomodoro e basilico Crocchette all'uovo Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta e piselli Zucchine ripiene Pane integrale Frutta	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta

Insalata di cereali, insalata mista, pane e frutta



Scuola materna invernale

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<p>Patate g 100, piselli (*) g 40, carote g 30, sedano g 20, cipolle g 20, cavolfiore g 20, olio g 5, grana g 5, pane per crostini g 20. Pesce g 120, olio g 5 pangrattato qb. Patate g 100 olio g 5 Pane g 30. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, pelati g 50,olio g 4 grana g 5. Manzo g 70, olio g 3, limone qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150.</p>	<p>Riso g 30, patate g 50, olio g 4,grana g 3. Pollo g 60, latte parz. screm. g 20, olio g 5. Zucchine g 100, olio g 3 burro g 3,grana g 3. Pane g 60. Frutta g 150.</p>	<p>**Patate g 100, farina g 30, pelati g 40,olio g 3 ★Uova n° 1, olio g 3,grana g 5, carciofi qb Insalata mista g 70, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, spinaci g 50, ricotta g 50, grana g 5, olio g 5, burro g 3, farina g 10 latte p. s. gr 50. Verdura g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>
2° SETTIMANA	<p>★Piselli (*) g 100, patate g 150, olio g 5, grana g 3, cipolle g 30, carote g 20. Fettine di maiale g 60, olio g 3, limone qb. Insalata gr 100, olio g 3. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50 zucchine g 50, olio g 5, grana g 5 Nasello g 120, olio g 5, pelati qb Spinaci g 100, olio g 10 Pane g 50 Frutta g 150</p>	<p>Riso g 50, pomodoro q.b. cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo vegetale q.b. Mozzarella g 50, Fagiolini g 100, olio g 5 Pane integrale g 60 Frutta g 150</p>	<p>★Pasta g 50, ceci secchi g 10,olio g 5, grana g 3. Prosciutto crudo g 45 Carote g 100, olio gr 3. Pane g 40. Frutta g 150</p>	<p>Pasta g 50, pelati g 50, verdura mista qb., olio g 8,grana g 5. Petto di pollo g 60, olio g 3 Insalata g 70, olio g 7 Pane g 50 Frutta g 150 #####</p>
3° SETTIMANA	<p>Patate g 100, piselli (*) g 40, carote g 30, sedano g 20, cipolle g 20, cavolfiore g 20, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 20. Vitello arrosto g 60, olio g 5,latte p.s.g20 Patate g 100, olio g 5, prezzemolo qb. Pane g 30. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50, olio g 4 grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 70, olio g 5, brodo veg. qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Riso g 50, olio g 4, grana g 5, cipolle qb, brodo veg. qb, asparagi g 20 Lonza g 70, olio g 3. Finocchi g 70, olio g 4. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>Pasta g 50 grana g 5, olio g 4, prosc. cotto g 5, pelati g 50, cipolla g 10. ★Uova n° 1, olio g 5, grana g 5, zucchini g 100. Pane g 50. Frutta g 150.</p>	<p>**Patate g 100, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5,grana g 5. Pesce g 100, olio g 5, limone,salvia qb, pangrattato qb. Lattuga g 70, olio g 5. Pane g 40. Frutta g 150.</p>
4° SETTIMANA	<p>Latte p.s. g 150, uovo g 25, farina g 25, prosc.cotto g 15, grana g 5,olio g1, verdura qb. Spinaci g 80, patate g 100, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150</p>	<p>Fusilli g 50, pelati g 40, olio g 4, grana g 3, verdura mista g 40. Pesce g 100, olio g 5, patate g 20 uovo g 10, pangrattato qb. Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 25. Frutta g 150.</p>	<p>★Piselli (*)g 100 patate g 130, olio g 5, grana g 10 Prosc. cotto g 30 Patate g 50 Carote g 50 Olio g 5 Pane int.g 50 Frutta g 150</p>	<p>Riso g 50,spinaci g 50, olio g 4, grana, 5, cipolla, brodo veg. qb Manzo g 70 olio g 4 pelati q.b. Insalata g 100,olio g 5 Pane g 50 Frutta g 150</p>	<p>Pasta g 50, olio g 5, grana g 5, pomodoro q.b. Petto pollo g 70, olio g 3, rosmarino qb Piselli (*) g 40, carote g 80, olio g 5. Pane int. g 60. Frutta g 150.</p>

Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

★Pasta g 50, olio g 10, grana g 5, pelati g 50, sogliola g 120. Carote g 80, olio g 6. Pane g 50. Frutta g 150.

★E' possibile presentare gli ingredienti separatamente

Nota bene: il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti

(*) sia freschi che surgelati ** gnocchi confezionati gr 14



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO – SIAN di CASTROVILLARI
ASP di COSENZA
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

TABELLA INVERNALE PER LE SCUOLE MATERNE

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Passato di verdura con crostini Pesce impanato al forno Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Fagiolini Pane integrale Frutta	Minestra di riso e patate Petti di pollo al latte Zucchine al gratin Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata di carciofi Insalata mista Pane Frutta	Cannelloni ricotta e spinaci verdura lessa Pane Frutta
2° SETTIMANA	Crema di piselli Fettine di maiale al limone Insalata mista Pane Frutta	Pasta e zucchine Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	Risotto al pomodoro Mozzarella Fagiolini Pane integrale Frutta	Pasta e ceci Prosciutto crudo Carote Pane Frutta	Fusilli con verdura Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta
3° SETTIMANA	Passato di verdura con crostini Arrosto di vitello al latte Patate in insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Fagiolini Pane Frutta	Risotto con asparagi Arrosto di lonza Finocchi lessi Pane Frutta	Pasta all'amatriciana Frittata di zucchine Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta #####
4° SETTIMANA	Crepes alle verdure Spinaci e patate Pane integrale Frutta	Fusilli al sugo di verdure Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	Vellutata di piselli Prosc. cotto Patate e carote lesse Pane integrale Frutta	Risotto alla crema di spinaci Carne alla pizzaiola Insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo al rosmarino Carote e piselli Pane Frutta

Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi perché non sono verdure