



Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
 Via Ciccotti, 85100 Potenza
 Tel. e Fax 0971.26391
 e-mail: slan.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
 1° Settimana

LUNEDI'

*Pasta e legumi (o passato di legumi)**
 Frittata
 Verdura di stagione
 * a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
 Uovo
 Verdura cotta

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 20	gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 60	gr 60
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
 Fuselli di pollo al forno
 Verdura di stagione

Pasta di semola
 Passata di pomodoro
 Pollo (coscia, fusi)
 Ortaggi

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120	gr 140
gr 60	gr 70	gr 100	gr 150

MERCOLEDI'

Riso alle verdure
 Cuori di nasello gratinati
 Verdura di stagione

Riso
 Verdure di stagione
 Filetti di nasello
 Pangrattato, prezzemolo
 Insalata di stagione

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 20	gr 30	gr 50	gr 50

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
 Lonza di maiale al forno
 Verdura di stagione

Pasta di semola
 Passata di pomodoro
 Maiale magro (lonza, arista)
 Verdura cotta

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

VENERDI'

Pastina in brodo vegetale
 Mozzarella
 Patate prezzemolate (**)

Pasta di semola
 Verdure per brodo (carota, sedano)
 Mozzarella
 Patate
 Prezzemolo

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 70
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 80	gr 80
gr 100	gr 100	gr 100	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 10	gr 15	gr 15

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
 A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
 Dietista
 Dr. Sabrina ROSA

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
2° Settimana



LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

Pasta di semola
Piselli freschi
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Petto di pollo
Pangrattato
Uovo
Ortaggi

MERCOLEDI'

*Pasta e legumi (o con passato di legumi)**
Frittata alle verdure
Verdura di stagione
** a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdure di stagione (es. spinaci)
Insalata di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Scaloppina di vitello
Verdura di stagione

Pasta di semola
Passata di pomodoro
Vitello
Burro
Farina, limone
Verdura cotta

VENERDI'

Pasta con crema o passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARI
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 20	gr 90	gr 120	gr 150
gr 20	gr 30	gr 40	gr 40
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARI
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
1 ogni 6 fette			
gr 60	gr 70	gr 100	gr 150

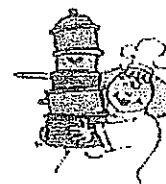
NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARI
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 20	gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 20	gr 30	gr 50	gr 50

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
gr 5	gr 5	gr 5	gr 5
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.2	n.2	n.3	n.4
gr 60	gr 70	gr 100	gr 150

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 10	gr 15	gr 15

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
3° Settimana



LUNEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)
Frittata
Verdura di stagione
* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

*Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Parmigiano
Verdura cotta*

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Pollo al limone
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Coscia di pollo
Limone, prezzemolo
Ortaggi*

MERCOLEDI'

*Risotto alle verdure
Nasello con pomodorini
Verdura di stagione*

*Riso
Verdure di stagione
Filetti di nasello
Pomodorini, origano
Insalata di stagione*

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Maiale magro (lonza, arista)
Verdura cotta*

VENERDI'

*Pastina in brodo vegetale
Mozzarella
Patate al forno (**)*

*Pasta di semola
Verdure per brodo (carota, sedano)
Mozzarella
Patate*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

*Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva*

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 20	gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 100	gr 120	gr 140
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 70	gr 100	gr 150

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 80	gr 100	gr 120	gr 150
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 20	gr 30	gr 50	gr 50

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 70
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 80	gr 80
gr 80	gr 100	gr 100	gr 150

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 10	gr 15	gr 15

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potriv
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa
Bresolina ROSA

A.A. 2016-2017

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
4° Settimana



LUNEDI'

*Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Piselli freschi
Prosciutto cotto magro
Verdura cotta*

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Petto di pollo
Pangrattato
Uovo
Ortaggi*

MERCOLEDI'

*Pasta e legumi (o con passato di legumi)**
Frittata alla verdure
Verdura di stagione
* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave*

*Pasta di semola
Legumi secchi
Aromi (pomodoro, sedano...)
Uovo
Verdure di stagione
Insalata di stagione*

GIOVEDI'

*Pasta al pomodoro
Roast beef o brasato
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Passata di pomodoro
Lombata di vitello
Verdura cotta*

VENERDI'

*Pasta con crema o passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione*

*Pasta di semola
Verdure di stagione
Bastoncini di merluzzo
Ortaggi*

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

*Pane
Frutta di stagione
Olio extravergine di oliva*

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 60	gr 90	gr 120	gr 150
gr 20	gr 30	gr 40	gr 40
gr 100	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

l ogni 6 fette

gr 60	gr 70	gr 100	gr 150
-------	-------	--------	--------

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 20	gr 30	gr 40	gr 60
gr 20	gr 30	gr 40	gr 50
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 50	gr 60	gr 60	gr 60
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 20	gr 30	gr 50	gr 50

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gr 60	gr 80	gr 100	gr 120
gr 80	gr 100	gr 150	gr 200

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 30	gr 40	gr 50	gr 80
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.2	n.2	n.3	n.4
gr 60	gr 70	gr 100	gr 150

NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
gr 50	gr 50	gr 50	gr 50
gr 100	gr 100	gr 150	gr 150
gr 10	gr 10	gr 15	gr 15

(*) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.