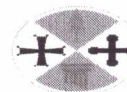




SERVIZIO
SANITARIO
REGIONALE



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA



REGIONE CALABRIA

Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

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

TABELLA AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

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 Arrostito di vitello al latte Patate in insalata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Fagiolini Pane Frutta	Risotto con asparagi Arrostito 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)

Prot. 784 Sian Tirreno
11/10/2019



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

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

Scuola Infanzia Autunno/inverno

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 g 1, 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>

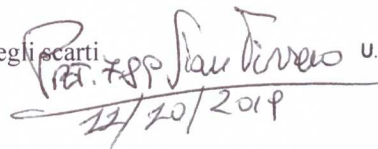
Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

★ **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


 12/10/2019

A.S.P. COSENZA
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DISTRETTO TIRRENO
 IL REFERENTE
 DOTT. F. DIGNITOSO

