

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

TABELLA AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA PRIMARIA

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

Prof. Giuseppe Siano Tirreno
12/10/2019



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

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

Scuola Primaria Autunno/ inverno

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<i>Patate g 120, piselli (*) g 40, carote g 40, sedano g 20, cipolle g 25, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane per crostini g 30. Pesce g 150, olio g 5, pangrattato qb. Patate g 120, olio g 10. Pane g 50. Frutta g 200</i>	<i>Pasta g 80, pelati g 60, olio g 6, grana g 5. Manzo g 100, olio g 5, limone qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane int. g 70. Frutta g 200</i>	<i>Riso g 40, patate g 100, olio g 5, grana g 5. Pollo g 80, latte p. s. gr 20, olio g 6. Zucchine g 100, olio g 3, burro g 3, grana g 3. Pane g 45. Frutta g 200.</i>	<i>**Patate g 130, farina g 30, pelati g 40, olio g 5. Uova n° 1.5, olio g 3, grana g 4, carciofi qb. Insalata mista g 100, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200.</i>	<i>Pasta g 70, spinaci g 60, ricotta g 70, grana g 5, olio g 5, burro g 5, farina g 10, latte parz. scr. g 100. Verdura g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 200.</i>
2° SETTIMANA	<i>★ Piselli (*) g 200, patate g 200, olio g 5, grana g 3, cipolla, carote g 60. Fettine maiale g 80, olio g 5, limone qb. Insalata mista g 100, olio g 5. Pane g 80. Frutta g 200</i>	<i>Pasta g 70 zucchine g 50, olio g 5, grana g 5 Nasello g 140, olio g 5, pelati qb Spinaci g 100, olio g 10 Pane g 70 Frutta g 200</i>	<i>Riso g 80, pomodoro q.b. cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo veg. q.b. Mozzarella g 70 Fagiolini g 150, olio g 4 Pane integrale g 80 Frutta g 200</i>	<i>★ Pasta g 75, ceci g 20, olio g 5, grana g 3. Prosciutto crudo g 70 Carote g 150 olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200.</i>	<i>Pasta g 60, pelati g 50, olio g 10, grana g 5, verdura mista qb. Petto di pollo g 100, olio g 6, aromi q. b. Insalata g 80, olio g 6 Pane g 60 Frutta g 200</i>
3° SETTIMANA	<i>Verdura mista g 100, patate g 100, piselli (*) g 20, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 20. Vitello arrosto g 80, olio g 5, latte p.s. g 20 Patate g 150, olio g 5, prezzemolo qb. Pane g 60. Frutta g 200</i>	<i>Pasta g 70, olio g 6, grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 100, olio g 5, brodo veg. qb. Fagiolini g 150, olio g 6. Pane g 60. Frutta g 200.</i>	<i>Riso g 70, olio g 5, grana g 5, cipolle qb, brodo veg. qb, asparagi g 30 Lonza g 100 olio g 5 Finocchi g 80, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200</i>	<i>Pasta g 70, grana g 4, olio g 4, prosc. cotto g 10, pelati g 50, cipolla g 20. ★ Uova n° 1, olio g 7, grana g 4, zucchini g 100, Pane g 60. Frutta g 200.</i>	<i>**Patate g 130, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5, grana g 5. Pesce g 150, olio g 7 limone e salvia qb, pangrattato qb. Lattuga g 80, olio g 7. Pane g 60. Frutta g 200 #####</i>
4° SETTIMANA	<i>Latte p.s. g 200, uovo g 30, farina g 30, prosc. cotto g 20 grana g 5, olio g 2, verdura qb. Spinaci g 70, patate g 150, olio g 5. Pane int. g 80. Frutta g 200</i>	<i>Fusilli g 65, pelati g 50, olio g 5, grana g 5, verdura mista g 40. Pesce g 140, olio g 5, patate g 40, uovo g 6, pangrattato qb. Finocchi g 120, olio g 10. Pane g 50. Frutta g 200.</i>	<i>★ Piselli (*) g 120 patate g 200 olio g 5, grana g 10 Prosc. cotto g 40 Patate g 70 Carote g 70 Olio g 5 Pane integrale g 70 Frutta g 200</i>	<i>Riso g 70, spinaci g 60, olio g 5 grana g 5, cipolla e brodo veg. qb Manzo g 100 olio g 5, pelati q.b. Insalata g 70 olio g 5 Pane g 60 Frutta g 200</i>	<i>Pasta g 80, olio g 5, grana g 5, pomodoro q.b. Petto pollo g 100, olio g 5, rosmarino qb Piselli (*) g 50, carote g 80, olio g 6. Pane int. g 70. Frutta g 200.</i>

Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

★ **Pasta g 70, olio g 10, grana g 5, pelati g 50, sogliola g 140. Carote g 120, olio g 10. Pane g 70. Frutta g 200.**

★ **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 160

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASP di COSENZA
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
11/10/2010

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