

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

TABELLA PRIMAVERA/ESTATE PER LA SCUOLA PRIMARIA

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Minestra di riso e patate Petti di pollo al latte Zucchine a julienne Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Piselli e carote Pane int. Frutta	Cannelloni ricotta e spinaci Finocchi in insalata Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Insalata mista Pane Frutta #####	Riso al parmigiano Sogliola al forno Fagiolini Pane Frutta
2° SETTIMANA	Pasta con zucchine Caprese Fagiolini Pane int. 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 Frutta	Riso all'inglese Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	Pasta al pomodoro Crocchette all'uovo Carote Pane Frutta	Pasta e piselli Zucchine ripiene Pane integrale Frutta	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta

Insalata di cereali ,insalata mista, pane e frutta

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

Prot. 784 Sian Tirreno
 21/20/2014



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 Primaria Primavera/ estate

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Riso g 40, patate g 100, olio g 5, grana g 8. Pollo g 80, latte p. s. g 20, olio g 6. Zucchine g 100, olio g 5. Pane g 45. Frutta g 200.	Pasta g 80, grana g 5, pelati g 60, olio g 6, Manzo g 100, olio g 5, limone qb grana g 5. Piselli (*) g 50, carote g 80, olio g 6. Pane int. g 70. Frutta g 200	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. Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 50. Frutta g 200.	**Patate g 130, farina g 30, pelati g 40, olio g 5 ★ Uova n° 1.5 , olio g 3, grana g 4, verdura qb. Insalata mista g 100, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200. #####	Riso g 70, olio g 5, burro g 4, grana g 6, brodo veg. qb. Pesce g 150, olio g 5, carote e sedano g 40, aromi qb. Fagiolini g 100, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200
2° SETTIMANA	Pasta g 70, zucchine g 50, olio g 5, grana g 5 Mozzarella g 50, pomodoro q. , origano q.b. Fagiolini g 150, olio g 4 Pane int. g 80 Frutta g 200	Riso g 80, radicchio g 50, cipolla g 30, olio g 4, grana g 5, brodo veg. q.b Nasello g 140, olio g 5, pelati qb Spinaci g 100, olio g 10 Pane g 70 Frutta g 200	Pasta g 70, olio g 5, grana g 7, aromi q.b. Fesa tacchino g 90, latte p.s.g 25 Lattuga g 80, olio g 6 Pane g 60 Frutta g 200	Latte p.s g 200, uovo g 30, farina g 30, prosciutto cotto g 20, grana g 5, olio g 2, piselli (*) g 200. Pomodori g 100, olio g 5 Pane g 70 Frutta g 200	Pasta g 80, pelati g 50, basilico q.b., olio g 5, grana g 5 Petto di pollo g 100, olio g 6, aromi q. b. Insalata g 80, olio g 6 Pane g 60 Frutta g 200
3° SETTIMANA	Pasta g 70, grana g 4, olio g 4, prosciutto 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.	Pasta g 70, olio g 6, grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 100, olio g 5, brodo veg. qb. Lattuga g 150, olio g 6. Pane g 60. Frutta g 200	★ Pasta g 65, olio g 5, fagioli (*) g 30, grana g 4. Prosc. Cotto naturale g 70. Insalata g 100, olio g 5. Pane int. g 70. Frutta g 200	Fusilli g 65, pelati g 50, olio g 5, grana g 8, verdura mista g 40. Tacchino g 85, olio g 5, farina g 7, limone qb. Zucchine g 100, olio g 7. Pane g 60. Frutta g 200	**Patate g 130, farina g 30, pomodoro qb, olio g 5, grana g 5. Pesce g 150, olio g 7, limone, salvia, pangrattato qb. Lattuga g 80, olio g 7. Pane g 60. Frutta g 200.
4° SETTIMANA	Verdura mista g 100, patate g 100, piselli (*) g 20, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 20 Tacchino g 80, prosciutto crudo g 10, olio g 4. Ppomodori g 150, olio g 5, Pane g 60 Frutta g 200	Riso g 70, olio g 7, grana g 5, 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.	Pasta g 70, pelati g 50, olio g 5, grana g 5 Uovo n° 1,5 , patata g 40, grana g 5, olio g 3, pangrattato qb. Carote g 150, olio g 5. Pane g 40. Frutta g 200	★ Pasta g 70 piselli (*) g 50 olio g 6, grana g 5 Zucchine g 150, uovo n 1, erbette g 30, grana g 5, patate g 100 Pane int. g 60 Frutta g 200	Farina tipo "0" g 100, olio g 6, mozzarella g 60, pelati g 50, origano qb. Fagiolini g 150, olio g 6 Pane g 30. Frutta g 200.

Insalata di cereale, insalata mista, pane e frutta

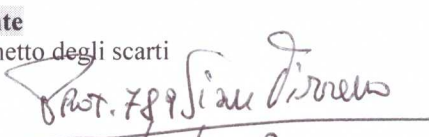
★ **Cereale** g 80, **verdura mista** g 50, **piselli (*)** g 50, **patate** g 50, **olio** g 5, **grana** g 5, **mozzarella** g 70.
Lattuga g 100, **olio** g 5. **Pane** g 50. **Frutta** g 200

★ **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


 Prof. F. S. Tirreno
 22/10/2019

A.S.P. COSENZA
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DISTRETTO TIRRENO
 IL REFERENTE
 DOTTESSA SIGNITOSO

