

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

TABELLA AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO

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 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. 789 Sian Tirreno
 12/10/2019



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 Secondaria I° grado Autunno/Inverno

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Patate g 80, piselli (*) g 100, carote g 40, sedano g 20, cipolle g 25, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane per crostini g 40. Pesce g 150,olio g 5, pangrattato qb. Patate g 200, olio g 10. Pane g 60. Frutta g 200	Pasta g 80, pelati g 60, olio g 5, grana g 5. Manzo g 100, olio g 5, limone qb. Fagiolinig 150, olio g 5. Pane int. g 70. Frutta g 200	Riso g 60, patate g 120, olio g 5,grana g 5. Pollo g 120, latte p. s. gr 20, olio g 6. Zucchine g 150, olio g 3, burro g 3, grana g 3. Pane g 60. Frutta g 200.	**Patate g 160, farina g 50, pelati g 60, olio g 5. Uova n° 1.5, olio g 5,grana g 5, carciofi qb. Insalata mista g 100, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200.	Pasta g 90, spinaci g 50, ricotta g 80, grana g 5, olio g 5, burro g 5, farina g 10, latte parz. scr. g 100. Finocchi g 150, olio g 5. Pane g 60. Frutta g 200.
2° SETTIMANA	Piselli (*) g 250, patate g 250, olio g 6, grana g 4, cipolla, carote g 60. Fettine maiale g 90, olio g 6, limone qb. Insalata mista g 150, olio g 5. Pane g 90. Frutta g 200	Pasta g 70, zucchine g 70, olio g 10, grana g 5 Nasello g 150, olio g 5, pelati qb Spinaci g 150, olio g 10 Pane g 75 Frutta g 200	Riso g 90, pomodoro q.b. cipolla g 30, olio g 5, grana g 5, brodo veg. q.b. Mozzarella g 90 Fagiolini g 150, olio g 5 Pane integrale g 100 Frutta g 200	Pasta g 85, ceci g 30, olio g 6, grana g 4. Prosciutto crudo g 80 Carote g 150 olio g 5. Pane g 70. Frutta g 200.	Pasta g 100, pelati g 60, olio g 10, grana g 5, verdura mista qb. Petto di pollo g120,olio g 6, aromi q. b. Insalata g 100, olio g 10 Pane g 75 Frutta g 200
3° SETTIMANA	Verdura mista g 150, patate g 80, piselli (*) g 40, cavolfiore g 25, olio g 5, grana g 5, pane crostini g 30. Vitello arrosto g 100, olio g 5, latte p.s. g 20 Patate g 200, olio g 10, prezzemolo qb. Pane g 60. Frutta g 200	Pasta g 80, olio g 5, grana g 5, pelati g 50. Coscia pollo g 120, olio g 5, brodo veg. qb. Fagiolini g 150, olio g 6. Pane g 70. Frutta g 200.	Riso 90, olio g 5, grana g 5, cipolle qb, brodo veg. qb, asparagi g 50 Lonza g 100 olio g 5 Finocchi g 100, olio g 5. Pane g 70. Frutta g 200	Pasta g 90, grana g 5, olio g 5, prosc. cotto g 10, pelati g 50, cipolla g 20. Uova n° 1,5 olio g 7, grana g 5, zucchini g 150, Pane g 60. Frutta g 200.	**Patate g 160, farina g 40, pomodoro qb, olio g 5, grana g 10 Pesce g 150, olio g 7 limone e salvia qb, pangrattato qb. Lattuga g 100, olio g 10. Pane g 80. Frutta g 200 #####
4° SETTIMANA	Latte p.s. g 220, uovo g 35, farina g 35, prosc.cotto g 30 grana g 5, olio g 3, verdura qb. Spinaci g 80, patate g 170, olio g 5. Pane int. g 70. Frutta g 200	Fusilli g 100, pelati g 60, olio g 6, grana g 5, verdura mista g 40. Pesce g 150, olio g 7, patate g 50, uovo g 6, pangrattato qb. Finocchi g 150, olio g 10. Pane g 60. Frutta g 200.	Piselli (*)g 150 patate g 200 olio g 5, grana g 10 Prosc. cotto g 40 Patate g 80 Carote g 100 Olio g 10 Pane g 70 Frutta g 200	Riso g 90, spinaci g 80, olio g 5 grana g 5, cipolla brodo veg. qb Manzo g 100 olio g 5, pelati q.b. Insalata g 90 olio g 5 Pane g 60 Frutta g 200	Pasta g 80, olio g 5, grana g 5, pomodoro q.b. Petto pollo g 100, olio g 5, rosmarino qb Piselli (*) g 80 carote g 100, olio g 6. Pane. g 50. Frutta g 200.

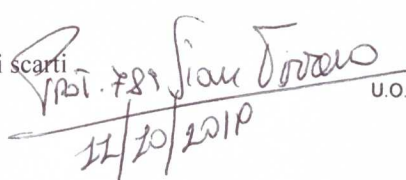
Pasta alla crema di sogliola, carote, pane e frutta

★ **Pasta g 80, olio g 10, grana g 5, pelati g 50, sogliola g 150. Carote g 150, olio g 10. Pane g 75. 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 230


 Dr. F. Dignitoso
 11/10/2019

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