



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 PRIMAVERA/ESTATE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI 1°GRADO

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 verdure)*

*Prof. 788 Sian Tirreno*  
*12/20/2019*



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 Primavera/Estate

1° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<b>Riso</b> g 60, <b>patate</b> g 120, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5. <b>Pollo</b> g 120, <b>latte p. s.</b> g 20, <b>olio</b> g 6. <b>Zucchine</b> g 150, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200.	<b>Pasta</b> g 100, <b>grana</b> g 5, <b>pelati</b> g 60, <b>olio</b> g 5, <b>Manzo</b> g 100, <b>olio</b> g 5, <b>limone</b> qb. <b>Piselli (*)</b> g 100, <b>carote</b> g 80, <b>olio</b> g 8. <b>Pane int.</b> g 50. <b>Frutta</b> g 200	<b>Pasta</b> g 90, <b>spinaci</b> g 50, <b>ricotta</b> g 80, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 5, <b>burro</b> g 5, <b>farina</b> g 10, <b>latte parz. scr.</b> g 100. <b>Finocchi</b> g 150, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200.	<b>**Patate</b> g 160, <b>farina</b> g 50, <b>pelati</b> g 60, <b>olio</b> g 5 ☆ <b>Uova n° 1.5</b> , <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>verdura</b> qb. <b>Insalata</b> mista g 100, <b>olio</b> g 7. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200. #####	<b>Riso</b> g 100, <b>olio</b> g 5, <b>burro</b> g 5, <b>grana</b> g 6, <b>brodo veg.</b> qb. <b>Pesce</b> g 150, <b>olio</b> g 7, <b>carote</b> e <b>sedano</b> g 40, <b>aromi</b> qb. <b>Fagiolini</b> g 150, <b>olio</b> g 8. <b>Pane</b> g 80. <b>Frutta</b> g 200
2° SETTIMANA	<b>Pasta</b> g 80, <b>zucchine</b> g 70, <b>olio</b> g 10, <b>grana</b> g 5 <b>Mozzarella</b> g 50, <b>pomodoro</b> qb <b>origano</b> q.b. <b>olio</b> 3 <b>Fagiolini</b> g 150, <b>olio</b> g 4 <b>Pane int.</b> g 85 <b>Frutta</b> g 200	<b>Riso</b> g 80, <b>radicchio</b> g 70, <b>cipolla</b> g 40, <b>olio</b> g 3, <b>grana</b> g 5, <b>brodo veg.</b> q.b <b>Nasello</b> g 150, <b>olio</b> g 5, <b>pelati</b> qb <b>Spinaci</b> g 100, <b>olio</b> g 10 <b>Pane</b> g 75 <b>Frutta</b> g 200	<b>Pasta</b> g 85, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5, <b>aromi</b> q.b. <b>Fesa tacchino</b> g 100, <b>latte p.s.</b> g 30 <b>Lattuga</b> g 100, <b>olio</b> g 10 <b>Pane</b> g 60 <b>Frutta</b> g 200	<b>Latte p.s</b> g 220, <b>uovo</b> g 35, <b>farina</b> g 35, <b>prosciutto</b> cotto g 30, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 3, <b>piselli (*)</b> g 250. <b>Pomodori</b> g 150, <b>olio</b> g 5 <b>Pane</b> g 60 <b>Frutta</b> g 200	<b>Pasta</b> g 80, <b>pelati</b> g 50, <b>basilico</b> q.b., <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 10 <b>Petto di pollo</b> g 120, <b>olio</b> g 5 <b>aromi</b> q. b. <b>Insalata</b> g 100, <b>olio</b> g 10 <b>Pane</b> g 75 <b>Frutta</b> g 200
3° SETTIMANA	<b>Pasta</b> g 90, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 5, <b>prosciutto</b> cotto g 10, <b>pelati</b> g 50, <b>cipolla</b> g 20. ☆ <b>Uova n° 1,5</b> , <b>olio</b> g 7, <b>grana</b> g 5, <b>zucchini</b> g 150 <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200.	<b>Pasta</b> g 80, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5, <b>pelati</b> g 50. <b>Coscia</b> pollo g 120, <b>olio</b> g 5, <b>brodo veg.</b> qb. <b>Lattuga</b> g 150, <b>olio</b> g 10. <b>Pane</b> g 65. <b>Frutta</b> g 200	☆ <b>Pasta</b> g 90, <b>olio</b> g 5, <b>fagioli (*)</b> g 40, <b>grana</b> g 5. <b>Prosc.</b> Cotto naturale g 70. <b>Insalata</b> g 150, <b>olio</b> g 5. <b>Pane int.</b> g 70. <b>Frutta</b> g 200	<b>Fusilli</b> g 100, <b>pelati</b> g 60, <b>olio</b> g 6, <b>grana</b> g 8, <b>verdura</b> mista g 40. <b>Tacchino</b> g 90, <b>olio</b> g 8, <b>farina</b> qb, <b>limone</b> qb. <b>Zucchine</b> g 100, <b>olio</b> g 8. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200	<b>**Patate</b> g 150, <b>farina</b> g 40, <b>pomodoro</b> qb, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5. <b>Pesce</b> g 150, <b>olio</b> g 7, <b>limone</b> , <b>salvia</b> , <b>pangrattato</b> qb. <b>Lattuga</b> g 100, <b>olio</b> g 10. <b>Pane</b> g 80. <b>Frutta</b> g 200.
4° SETTIMANA	<b>Verdura</b> mista g 100, <b>patate</b> g 80, <b>piselli (*)</b> g 80, <b>cavolfiore</b> g 25, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5, <b>pane</b> crostini g 30 <b>Tacchino</b> g 100, <b>prosciutto</b> crudo g 20, <b>olio</b> g 4. <b>Pomodori</b> g 150, <b>olio</b> g 5, <b>Pane</b> g 70 <b>Frutta</b> g 200	<b>Riso</b> g 90, <b>olio</b> g 7, <b>grana</b> g 5, <b>Pesce</b> g 150, <b>olio</b> g 7, <b>patate</b> g 50, <b>uovo</b> g 6, <b>pangrattato</b> qb. <b>Finocchi</b> g 150, <b>olio</b> g 10. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200.	<b>Pasta</b> g 100, <b>pelati</b> g 50, <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 5 <b>Uovo n° 1,5</b> , <b>patata</b> g 40, <b>grana</b> g 5, <b>olio</b> g 5, <b>pangrattato</b> g 20. <b>Carote</b> g 150, <b>olio</b> g 5. <b>Pane</b> g 60. <b>Frutta</b> g 200	☆ <b>Pasta</b> g 80 <b>piselli (*)</b> g 50 <b>olio</b> g 5, <b>grana</b> g 10 <b>Zucchine</b> g 200, <b>uovo</b> n 1,5 <b>erbette</b> g 80, <b>grana</b> g 5, <b>patate</b> g 100 <b>Pane int.</b> g 80 <b>Frutta</b> g 200	<b>Farina</b> tipo "0" g 130, <b>olio</b> g 6, <b>mozzarella</b> g 80, <b>pelati</b> g 100, <b>origano</b> qb. <b>Fagiolini</b> g 150, <b>olio</b> g 5 <b>Pane</b> g 40. <b>Frutta</b> g 200.

##### Insalata di cereale, insalata mista, pane e frutta

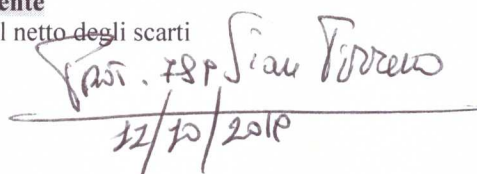
☆ **Cereale** g 80, **verdura** mista g 50, **piselli (\*)** g 60, **patate** g 100, **olio** g 3, **grana** g 5, **mozzarella** g 80.  
**Lattuga** g 100, **olio** g 5. **Pane** g 60. **Frutta** g 200

☆ **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** g 230

  
 12/10/2018

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