PROT. 203 04/01/2023

MENU PRIMAVERA-ESTATE (SCUOLA PRIMARIA)					
	LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1^A SETTIMANA	**Pizza margherita** Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	**Riso e piselli** Riso 50g Piselli* 100g Cipolla q.b Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta al pomodoro** Pasta di semola 70g Pomodori pelati 70g Cipolla q.b. Olio evo 5g Aromi q.b. Parmigiano grattugiato 5g Sale q.b.	**Pasta al pesto** Pasta di semola 70g Pesto di basilico q.b. Aglio q.b. Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 7g Sale q.b.	**Passato di verdure con riso** Riso 50g Zucchine 20g Fagiolini* 20g Carote 20g Pomodorini 20g Cipolla e sedano q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.
	Bastoncini al forno Merluzzo in tranci* 80g Pangrattato q.b. Olio evo 3g Sale q.b.	**Cotoletta di pollo** Petto di pollo 70g Uova 5g Pangrattato q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Primo sale** Primo sale 70g	**Frittata con patate al forno** Uova 40g Patate 30g Parmigiano grattugiato 3g Olio evo 5g Sale q.b.	**Carne alla pizzaiola** Vitello in fettine 60g Pomodori pelati 30 Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.
	Zucchine gratinate Zucchine 120g Pangrattato q.b. Sale q.b.Olio evo 5g	**Insalata in foglia mista** Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Insalata di pomodori** Pomodori 100g Olio evo 7g Sale q.b.	**Fagiolini lessi** Fagiolini* 120g Olio evo 5g Sale q.b.	**Insalata di fagioli bianchi** Fagioli bianchi secchi 40g Olio evo 5g Sale q.b.
		Pane comune 50g	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**
	Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150**	**Frutta di stagione 150g**

*** Prodotto surgelato**
**** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachi per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti**

ASL SALERNO U.O.S.D. P.C. AREA INTERDISTRETTUALE 69/70 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

MENU PRIMAVERA-ESTATE (SCUOLA PRIMARIA)					
	LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
2^A SETTIMANA	**Riso allo zafferano** Riso 80g Zafferano q.b. Brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, acqua) q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pizza margherita** Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta e lenticchie** Pasta di semola (di tipo corta) 50g Lenticchie secche 40g Sedano, carota, cipolla, aglio Pomodorini q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Riso al pomodoro** Riso 80g Pomodori pelati 70g Cipolla q.b. Aromi q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta al pesto di zucchine** Pasta di semola 70g Pesto di zucchine 50g Basilico q.b. Parmigiano 5g Olio evo 5g Sale q.b.
	Uovo strapazzate Uova 40g Olio evo 5g Sale q.b.	**Sogliola dorata** Sogliola* 80g Pangrattato q.b. Zeste di limone q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Mozzarella** Mozzarella 70g	**Petto di tacchino al limone** Petto di tacchino 70 Succo di limone q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Polpette di merluzzo** Merluzzo 80g Uova 5g Mollica di pane 5g Aromi q.b. Olio evo 5gr Sale q.b.
	Spinaci in padella con parmigiano Spinaci* 120g Parmigiano 5g Olio evo 5 Sale q.b.	**Insalata mista** Lattuga 20g Carote 30g Finocchi 30g Olio evo 5g Sale q.b.	**Carote lesse** Carote 120g Olio evo 5g Sale q.b.	**Insalata di pomodori** Pomodori 100g Basilico q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Bieta lessa** Bieta* 120g Olio evo 5g Sale q.b.
	Pane comune 50g		**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**
	Frutta di stagione 150g	**Frutta di stagione 150g****	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150**

*** Prodotto surgelato**
**** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachi per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti**

ASL SALERNO U.O.S.D. P.C. AREA AMMINISTRATIVA 69/70 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

MENU PRIMAVERA-ESTATE (SCUOLA PRIMARIA)					
	LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
3^A SETTIMANA	**Pasta e piselli** Pasta di semola (tipo corta) 50g Piselli* 100g Cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta rosè** Pasta di semola 70g Ricotta vaccina 20g Passata di pomodori 30g Cipolla q.b. Basilico q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Pizza margherita** Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	**Risotto ai carciofi** Riso 70g Brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, acqua) q.b. Carciofi* 50g Aglio q.b. Aromi q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta e ceci** Pasta di semola (tipo corta) 50g Ceci secchi 40g Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 4g Sale q.b.
	Petto di pollo in padella Petto di pollo 60g Olio evo 6g Sale q.b.	**Straccetti di vitello con scaglie di parmigiano** Vitello 70g Scaglie di parmigiano 5g Olio evo 5g Sale q.b.	**Prosciutto cotto** Prosciutto cotto magro senza conservanti 40g	**Nasello gratinato** Nasello* 80g Pangrattato q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Frittata di zucchine** Uova 40g Zucchine 30g Parmigiano grattugiato 3g Olio evo 5g Sale q.b.
	Insalata in foglia mista Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Insalata di pomodori** Pomodori 100g Basilico q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	**Insalata mista** Lattuga 20g Pomodori 30g Carote 30g Aceto q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Patate al forno** Patate 140g Aromi q.b. Olio evo 6g Sale q.b.	**Fagiolini lessi** Fagiolini* 120g Olio evo 5g Sale q.b.
	Pane comune 50g	**Pane comune 50g**		**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**
	Frutta di stagione 150g	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g****	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**

*** Prodotto surgelato**
**** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachi per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti**

ASL SALERNO U.O.S.D. P.C. AREA INTERDISTRETTUALE 69/70 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

MENU PRIMAVERA-ESTATE (SCUOLA PRIMARIA)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4ª SETTIMANA	**Risotto alla parmigiana** Riso 80g Brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, acqua) q.b. Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 10g Sale q.b.	**Pasta al pesto di zucchine** Pasta di semola 70g Pesto di zucchine 50g Basilico q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta e fagioli** Pasta di semola (tipo corta) 50g Fagioli secchi 40g Pomodori pelati 20g Sedano e cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Pizza margherita** Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta con melanzane e basilico** Pasta di semola 60g Melanzane 50g Pomodori pelati 20g Aglio q.b. Basilico q.b. Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 5g Sale q.b.
	Tacchino agli aromi Petto di tacchino 70g Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Frittata di ricotta** Uova 40gr Ricotta 20g Olio evo 5g Sale q.b.	**Mozzarella** Mozzarella 70g	**Cotoletta di vitello al forno** Vitello in fettine 60g Uova 5g Pangrattato q.b. Olio evo 3g Sale q.b.	**Merluzzo alla mediterranea** Fletti di merluzzo* 80g Polpa di pomodoro 20g Olive denocciolate 5g Cipolla q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
	Insalata di pomodori Pomodori 100g Basilico q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Piselli in umido** Piselli* 100g Cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Fagiolini lessati** Fagiolini* 120g Olio evo 5g Sale q.b.	**Insalata in foglia mista** Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Patate al forno** Patate 130g Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
	Pane comune 50g	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**		**Pane comune 50g**
	Frutta di stagione 150g	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g****	**Frutta di stagione 150g**

*** Prodotto surgelato**
**** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachi per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti**

U.O.S.D. P.C. AREA DISTRETTUALE 69/70 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

MENU PRIMAVERA-ESTATE (SCUOLA PRIMARIA)					
	LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
5^A SETTIMANA	**Pasta al pomodoro e olive** Pasta di semola 70g Pomodori pelati 70g Cipolla q.b. Olive denocciolate 5g Olio evo 5g Basilico q.b. Sale q.b.	**Risotto con zucchine** Riso 60g Zucchine 50g Brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, acqua) q.b. Olio evo 5g Parmigiano grattugiato 5g Sale q.b.	**Pasta e piselli** Pasta di semola (tipo corta) 50g Piselli* 100g Cipolla q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Pasta e ceci** Pasta di semola (tipo corta) 50g Ceci secchi 40g Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Pizza margherita** Pasta per pizza (g a peso cotto) 130g Pomodori pelati 30g Mozzarella 30g Olio evo 5g Sale q.b.
	Platessa dorata Platessa* 80g Pangrattato q.b. Zeste di limone q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Polpette di vitello al forno** Vitello 70g Uova 5g Mollica di pane 10gr Latte parzialmente scremato q.b. Parmigiano grattugiato 3gr Aglio q.b. Aromi q.b. Olio evo 5g Sale q.b.	**Frittata** Uova 40g Parmigiano grattugiato 5g Olio evo 6g Sale q.b.	**Petto di tacchino in padella** Petto di tacchino 60g Olio evo 6g Sale q.b.	**Primo sale** Primo sale 70g
	Insalata mista Lattuga 20g Carote 30r Finocchi 3g Olio evo 7g Sale q.b.	**Purè di patate** Patate 130g Latte parzialmente scremato 30ml Olio evo 5g Sale q.b.	**Insalata di pomodori** Pomodori 100g Basilico q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Insalata in foglie verdi** Lattuga 50g Aceto q.b. Olio evo 7g Sale q.b.	**Zucchine gratinate** Zucchine 120g Pangrattato q.b. Olio evo 5g Sale q.b.
	Pane comune 50g	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**	**Pane comune 50g**	
	Frutta di stagione 150g	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g**	**Frutta di stagione 150g****

*** Prodotto surgelato**
**** Somministrare 150 g di mele o pere o arance oppure 75 g di banane o uva oppure 75g di cachi per garantire il giusto apporto di energia e nutrienti**

ASL SALERNO U.O.S. AREA INTERDISTRETTUALE 65/70 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE