

Menù Invernale

1^a settimana

Pasta al tonno
 Bastoncini di merluzzo
 Purè di patate
 Frutta di stagione
 Pane



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
		Pasta	50
Tonno	20	20/30	
Pomodoro	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Bastoncini di merluzzo	80	100/120	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Latte	50	50	
Burro	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Minestra in brodo vegetale
 Hamburger alla pizzaiola
 Insalata
 Crostata alla frutta
 Pane integrale



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
		Pasta all'uovo	30
Cipolla	5	5	
Carota	20	20	
Sedano	15	15	
Zucchine	20	20	
Patate	20	20	
Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Aromi	q.b.	q.b.	
Lattuga	150	150	
Olio	10	10	
Pane integrale	40	50/60	
Crostata alla frutta	80	100	

AVEZZANO 11 9 SET, 2013

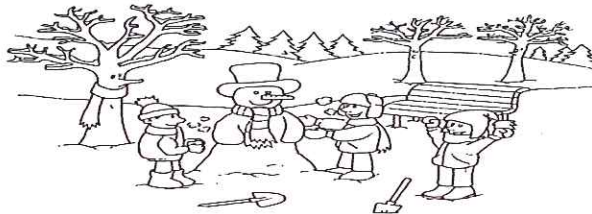


Pasta con piselli e prosciutto cotto
 Uovo alla coque o in camicia o frittata
 Verdura bollita
 Frutta di stagione
 Pane



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta	40
Piselli	40	40	
Prosciutto cotto	30	30	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Uovo	1cad	1cad	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	q.b.	q.b.	
Verdura	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Penne integrali al pomodoro
 Petto di pollo al latte
 Patate e carote
 Pane
 Frutta di stagione



I

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta integrale	50
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Petto di pollo	80	100/120	
Olio	5	5	
Farina, latte, salvia	q.b.	q.b.	
Patate	100	100	
Carote	40	40	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	

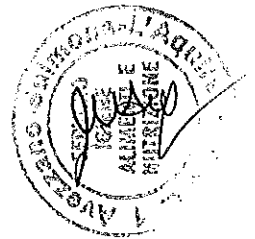


Pasta asciutta al ragù
Mozzarella
Finocchi
Pane
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Pasta	50	70/80
	Vitellone magro tritato	30	30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella	80	100/110
	Finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 17 9 SET, 2013



2^a settimana

Pasta all'olio
Polpette di bovino al forno
Patate al forno
Pane integrale
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	30	40/60
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Macinato di bovino magro	70	90/100	
Uovo	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di stagione	150	150	

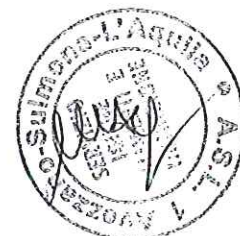
Pasta al forno
Mozzarella
Verdura bollita
Pane
Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	30	40/60
Pomodori pelati	100	100	
Macinato di bovino magro	30	30	
Mozzarella	20	20	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Mozzarella	80	100/110	
Verdura	150	150	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET, 2013



Pasta integrale e fagioli
Fesa di tacchino arrosto
Insalata verde
Pane
Frutta di stagione



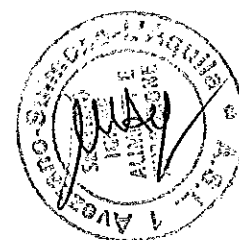
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	30	40/60
	Fagioli secchi	25	25
	Pomodori pelati	10	10
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Fesa di tacchino	70	90/100
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Insalata verde	150	150
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Tortellini al pomodoro
Prosciutto crudo/cotto
Carote e finocchi
Pane
Frutta di stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Tortellini	70	90/
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Prosciutto cotto	40	45/50
	Prosciutto crudo	40	45/50
	Carote e finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO



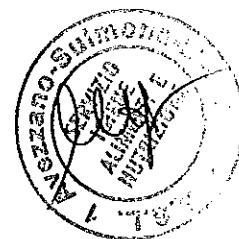
Risotto con spinaci
 Filetto di platessa
 Piselli
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Riso	40	40/50
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100/110
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVVERTENZE

'19 SET, 2013



3^a settimana

Gnocchetti alla sorrentina
 Scaloppina di pollo al forno
 Cavolfiore
 Pane integrale
 Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	40	50/60
	Pomodori pelati	100	100
	Mozzarella	20	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pollo	80	100/110
	Uovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.
	Cavolfiore	150	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta e ceci
 Frittata con mozzarella
 Insalata verde
 Pane
 Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	30	40/50
	Ceci	30	40
	Aromi	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Uovo	1 cad.	1 +1/2.
	Mozzarella	20	30
	Olio	q.b.	q.b.
	Insalata	100	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

19 SET. 2013



Pasta integrale all'amatriciana
Polpette di bovino al forno
Fagiolini al pomodoro
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	50	70/80
	Pancetta	20	20
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Macinato di bovino magro	50	70/80
	Uovo	5	5
	Pane, agli e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Fagiolini	150	150
	Pomodori pelati	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Minestrone di verdure con pasta
Arista di maiale al forno
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	30	40/50
	Carote, Zucchine	15, 20	15,20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Fagioli	10	10
	Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Arista	80	100/110
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 11/05/2019



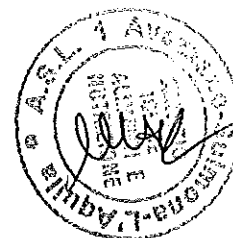
Pasta al burro
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Spinaci saltati
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Pasta	50	70/80
	Burro	10	10
	Parmigiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	80	100/110
	Olio	q.b.	q.b.
	Spinaci	150	150
	Aglio	q.b.	q.b.
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

119 SET, 2013



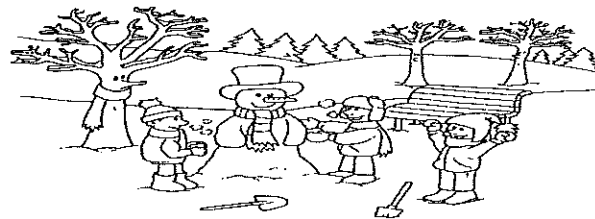
4^a Settimana

Pasta con ricotta
 Petto di pollo al forno
 Carote all'agro
 Pane
 Frutta di Stagione



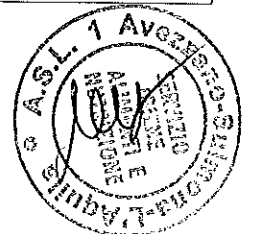
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medic
	Pasta	40	50/60
Ricotta	50	50/60	
Olio	5	5	
Pollo	100	120	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Carote	100	150	
Olio	10	10	
Limone	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Fettuccine al pomodoro
 Cotoletta di vitello al limone
 Spinaci
 Pane integrale
 Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medic
	Pasta	60	70/80
Pomodori pelati	70	100	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Fettina di vitello	80	100/120	
Farina, limone	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Spinaci	100	150	
Olio	10	10	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 17 9 SET. 2013



Pasta con broccoli
Mozzarella/stracchino
Insalata mista
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
	Broccoli	50	50
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60/80
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

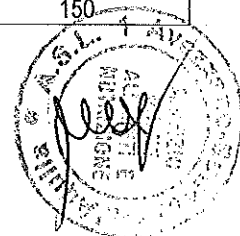
Passato di verdure con riso
integrale
Salsiccia luganega alla piastra
Finocchi
Pane



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso integrale	40	60/70
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20/30
	Bieta	20	20/30
	Cavolo verza	20	20/30
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Maiale	100	100/120
	Olio	5	5
	Finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

2017 SET. 2010



Spaghetti all'olio
 Sogliola alla mugnaia
 Insalata mista
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Pasta	50	70/80
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di Sogliola	80	100/110
	Olio	5	5
	Farina, limone, prezzemolo	q.b.	q.b.
	Lattuga	20	20
	Carote	20	20
	Radicchio	20	20
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

AVIZZANO

11 9 SET, 2013



5^a settimana

Pasta burro e parmigiano
 Hamburger di vitello
 Purè di patate
 Pane integrale
 Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Burro	10	10	
Parmigiano	5	5	
Hamburger di vitello	80	100/110	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Latte	50	50	
Burro	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Passato di verdura con crostini
 Scaloppina di tacchino al limone
 Insalata
 Pane
 Frutta di Stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Crostini	30	30/40
Carote	15	15	
Zucchine	20	20	
Bieta	20	20/30	
Cavolo verza	20	20/30	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Tacchino	80	90/100	
Olio, uovo, pan grattato, limone	q.b.	q.b.	
Insalata	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 19 SET. 2013



Pasta al tonno
Filetto di platessa al pomodoro
Carote lesse
Pane
Frutta di Stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20/30	
Pomodoro	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Filetto di platessa	100	100/120	
Pomodoro e odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Carote	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta integrale e fagioli
Mozzarella/ stracchino/grana
Verdure miste all'olio
Pane
Frutta di Stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta integrale	30	40/50
Fagioli secchi	25	25	
Pomodori pelati	10	10	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Mozzarella /stracchino	60	60/80	
Verdure miste	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

30 SET. 2013



Risotto al pomodoro
 Frittata al forno con formaggio
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di Stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Venerdì	Riso	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo per frittata	1	1
	Olio	5	5
	Formaggio per frittata	20	20
	Spinaci	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

ARREZZANO

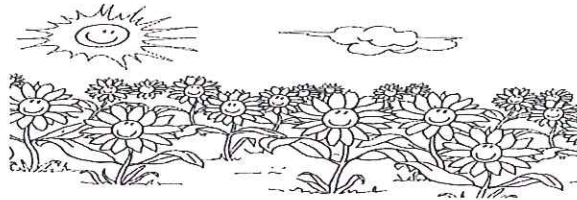
L 19 SET. 2013



Menù Estivo

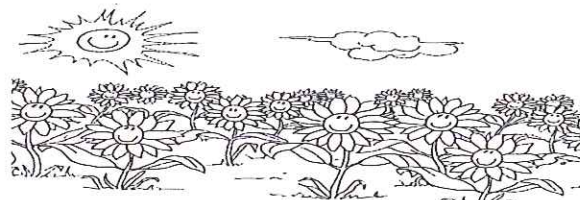
1^a settimana

Pasta all'olio
Vitello arrosto
Pomodori in insalata
Pane
Frutta di stagione



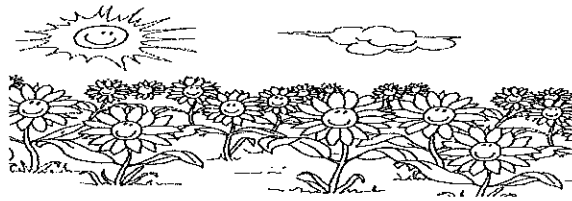
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100/110
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pomodori	50	50/60
	Olio	10	10
	Basilico	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Spaghetti al pomodoro fresco
Stracchino/mozzarella
Finocchi gratinati
Pane
Frutta di stagione



Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro fresco	70	70
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Stracchino/mozzarella	40	60/80
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Finocchi	150	150
	Olio	5	5
	Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta	150	150

Pasta e piselli
 Prosciutto cotto s.p.
 Carote in insalata
 Pizza bianca
 Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	30	40/50
Piselli	50	50	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto	40	45/50	
Carote	100	150	
Olio	5	5	
Pizza bianca	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta con tonno
 Frittata
 Purè di patate
 Pane integrale ☉
 Frutta di stagione

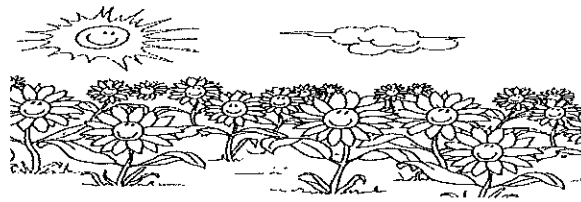


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1/1+1/2	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	100	150	
Burro	5	5	
Latte	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVIZZANO 19 SET. 2013



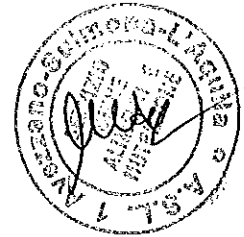
Risotto integrale pomodoro e mozzarella
 Filetto di platessa al forno
 Insalata mista
 Pane



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100/120
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

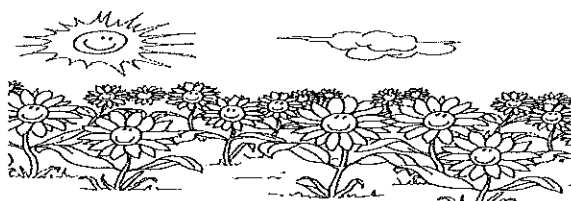
10/09/2013

19 SET, 2013



2^a settimana

Pasta con ricotta
Fusi di pollo al forno
Patate al forno
Pane integrale
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
Ricotta	20	30	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Fusi di pollo	100	120/150	
Aromi	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Patate	100	150	
Olio	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

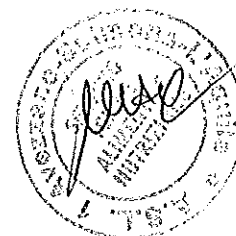
Fettuccine al Pomodoro
Prosciutto cotto s.p.
Carote lesse
Pane
Frutta di stagione



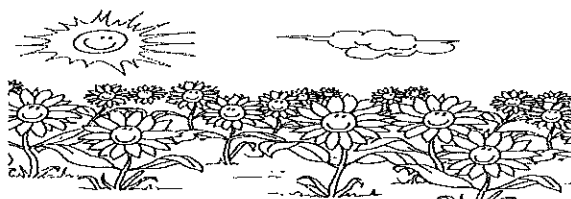
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Fettuccine	60	70/80
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto s.p.	40	50/70	
Carote	60	80	
Olio	5	5	
Prezzemolo	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

14/02/2013



Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Mercoledì	Pasta	50	60/70
	Prosciutto cotto	20	20/30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Mozzarella	20	20
	Piselli	20	20
	Olio	5	5
	Stracchino/emmenthal	50	70/80
	Zucchine	100	150
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Minestra in brodo vegetale
Frittata con mozzarella
Insalata verde
Pane
Macedonia di frutta

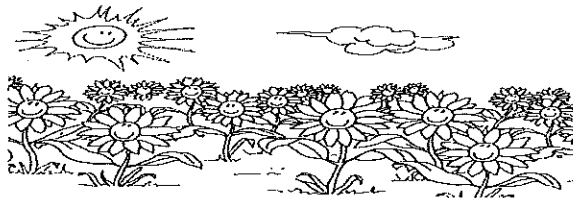


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Giovedì	Pasta all'uovo	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	20
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo per frittata	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Insalata verde	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Macedonia di frutta	150	150

AVIZZANO 19 SET, 2013



Farfalline integrali al pomodoro
 Merluzzo impanato al forno
 Patate stick al forno
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Farfalline integrali	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100/110
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

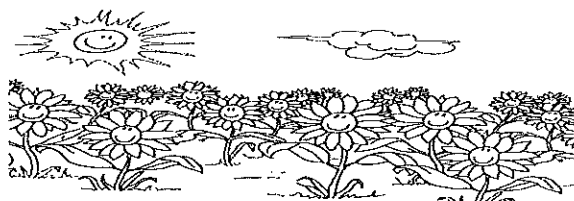
AVEZZANO

19 SET, 2013



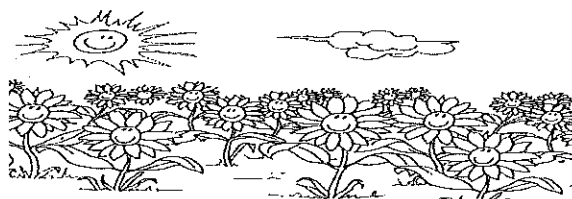
3^a settimana

Riso con burro e parmigiano
Crocchette di pollo al forno
Lattuga in insalata
Pane
Frutta di stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	50	60/70
Burro e parmigiano	q.b.	70	
Olio	5	5	
Crocchette	100	120/140	
Olio	q.b.	q.b.	
Lattuga	50	50	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Pasta alla bolognese
Frittata di patate
Carote scottate
Pane integrale - ok
Gelato alla frutta

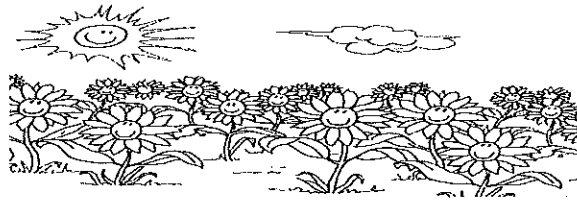


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta <i>all'opoli</i>	50	60/70
Pomodori pelati	70	70	
Macinato di vitello	30	30	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1/1+1/2	
Patate	50	50	
Olio	5	5	
Carote alla Julienne	100	150	
Olio	5	5	
Limone - aromi	q.b.	q.b.	
Pane integrale	40	50/60	
Gelato alla frutta	80	100	

AREZZANO 11 SET, 2013

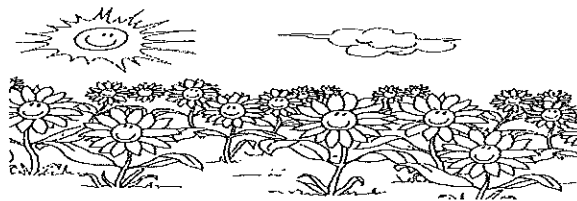


Pasta con olio
Fettina di vitella alla pizzaiola
Bietole lessati
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Pomodoro	50	50	
Aromi, parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.	
Bietole	100	100	
Olio	5	5	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

Gnocchetti alla sorrentina
Bastoncini di merluzzo al forno
Piselli al burro
Pane *u' e' pale*
Frutta di stagione



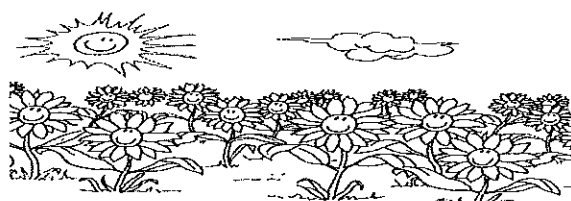
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Gnocchetti	120	150/180
Mozzarella	20	20/30	
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Bastoncini di Merluzzo	80	100/120	
Olio	q.b.	q.b.	
Piselli	100	150	
Burro	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO

19 SET. 2013



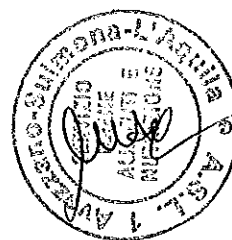
Pasta integrale con zucchine
 Pizza margherita
 Spinaci all'olio
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Pasta integrale	50	60/70
	Zucchine	50	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pizza margherita	100	150/170
	Spinaci	150	150
	Olio e.v.	5	5
	Frutta di Stagione	150	150

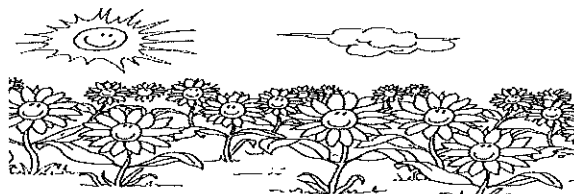
AVEZZANO

119 SET, 2013



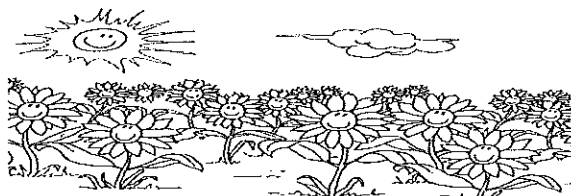
4^a settimana

Pasta e piselli
Arista di maiale al forno
Spinaci all'agro
Pane
Frutta di Stagione



Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	30	40/50
	Piselli	20	30/40
	Odori, olio	q.b.	q.b.
	Maiale magro	100	120/140
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	5	5
	Limone	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Pennette integrali pomodoro e basilico
Petto di tacchino ai ferri
Lattuga in insalata
Pane
Frutta di stagione



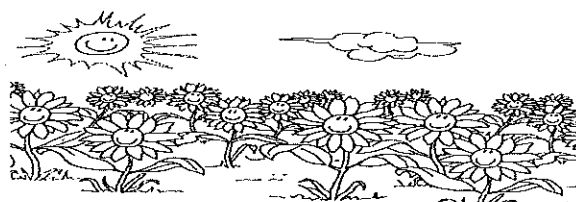
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120/140
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

10 SET, 2019



Pasta all'olio
 Sogliole alla Mugnaia
 Patate Stick al forno
 Pane
 Frutta di stagione



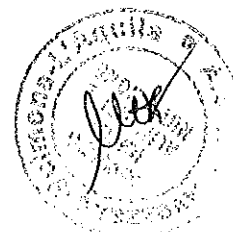
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Sogliola	80	100/120
	Farina, limone e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Patate	100	150
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con riso
 Stracchino/mozzarella
 Finocchi in insalata
 Pane
 Crostata alla frutta

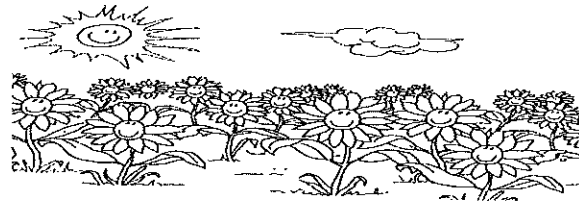


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	40	50/60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Stracchino/mozzarella	100	120
	Finocchi	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Crostata alla frutta	80	100

AVIZZANO 19 SET. 2013



Spaghetti alle vongole
 Frittata al forno con zucchine
 Spinaci
 Pane integrale
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Olio	5	5
	Vongole surgelate	20	20/30
	Pomodoro	50	50
	Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1/1+1/2.
	Olio	5	5
	Zucchine	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013



5^a settimana

Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto
Finocchi al gratin
Pane
Frutta di Stagione

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro	70	70
	Olio	5	5
	Prosciutto cotto	40	60/70
	Finocchi	150	150
	Olio	10	10
	Pan grattato, Odori	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Riso integrale con fagioli
Mozzarella/Stracchino
Spinaci all'olio
Pane
Frutta di Stagione

Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso integrale	30	40/50
	Fagioli	20	30
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60/80
	Spinaci	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013



Pasta con pomodoro e basilico
 Polpettone al forno
 Insalata
 Pane
 Frutta di Stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Pomodoro e Basilico	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Polpettone	80	90/100
	Uova ed odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Insalata	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

Pasta olio e parmigiano
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Pomodori
 Pane integrale
 Frutta di Stagione

Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	100	120
	Pomodori	80	80
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013



Pastina in brodo vegetale
 Frittata al forno con formaggio
 Patate stick al forno
 Pane
 Frutta di Stagione

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
Venerdì	Pastina	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	30
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO 19 SET. 2013

