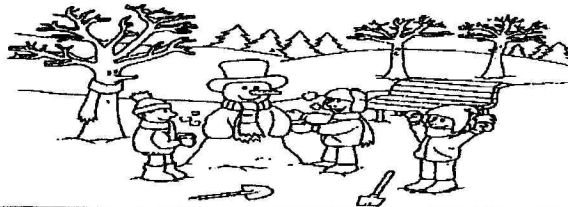


Pasta integrale all'amatriciana
Polpette di bovino al forno
Fagiolini al pomodoro
Pane
Frutta di stagione



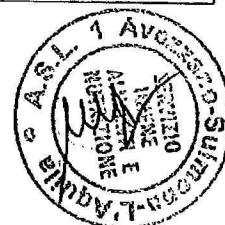
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
		Pasta integrale	50
Pancetta	20	20	
Pomodori pelati	70	70	
Odori	q.b.	q.b.	
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Macinato di bovino magro	50	70/80	
Uovo	5	5	
Pane, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Fagiolini	150	150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

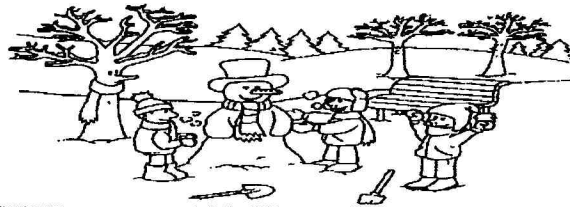


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
		Pasta	30
Carote, Zucchine	15, 20	15,20	
Bieta	20	20	
Cavolo verza	20	20	
Fagioli	10	10	
Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Arista	80	100/110	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Patate	100	100	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.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

AVEZZANO 11/05/2019



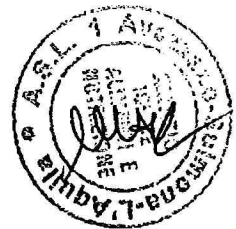
Pasta al burro
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Spinaci saltati
 Pane
 Frutta di stagione



	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medic
Venerdi	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

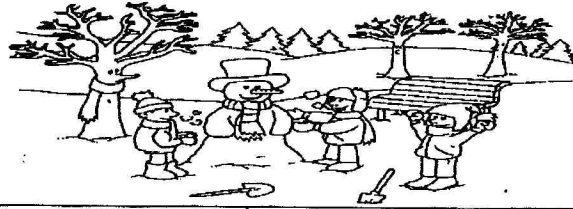
AVEZZANO

119 SET. 2013



4^a settimana

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



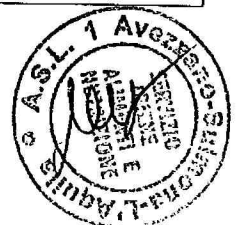
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medic
	Pasta	40	50/60
Ricotta	50	50/60	
Olio	5	5	
Pollo	100	120	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Carote	100	150	
Olio	10	10	
Limone	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

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

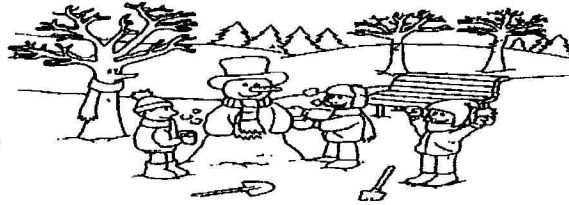


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medic
	Pasta	60	70/80
Pomodori pelati	70	100	
Olio	5	5	
Parmigiano	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Fettina di vitello	80	100/120	
Farina, limone	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Spinaci	100	150	
Olio	10	10	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Pane integrale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

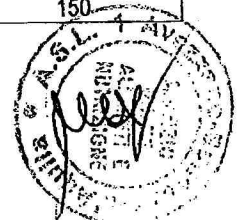
Passato di verdure con riso
integrale
Salsiccia luganega alla piastra
Finocchi
Pane



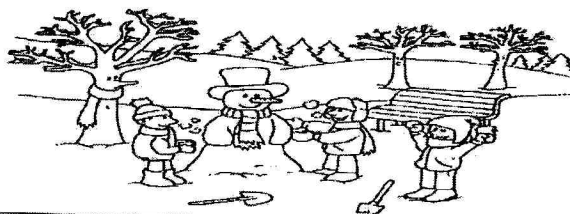
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso integrale	40	60/70
Carote	15	15	
Zucchine	20	20/30	
Bieta	20	20/30	
Cavolo verza	20	20/30	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Maiale	100	100/120	
Olio	5	5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

AVEZZANO

21 SET 2010



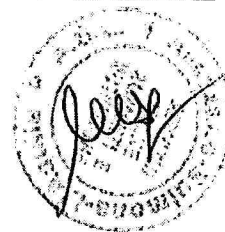
Spaghetti all'olio
 Sogliola alla mugnaia
 Insalata mista
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	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	

AVULIZANO

119 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 11 9 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 01/09/2013

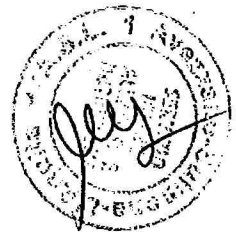


Risotto al pomodoro
 Frittata al forno con formaggio
 Spinaci all'olio
 Pane
 Frutta di Stagione

	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	

AVRIZANO

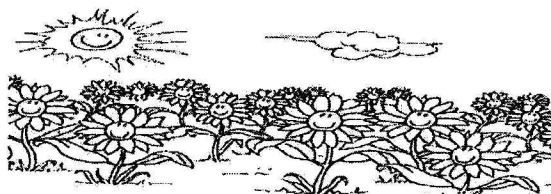
19 SET. 2013



Menù Estivo

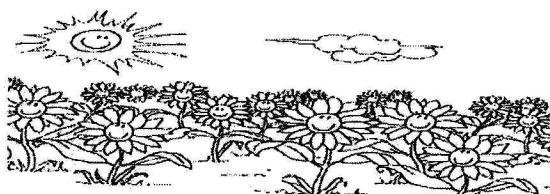
1^a settimana

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



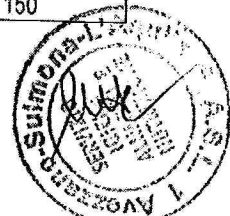
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
Parmigiano	5	5	
Olio	5	5	
Vitello	80	100/110	
Olio	5	5	
Aromi	q.b.	q.b.	
Pomodori	50	50/60	
Olio	10	10	
Basilico	q.b.	q.b.	
Pane	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

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	

AVEZZANO 1^o SET, 2010



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

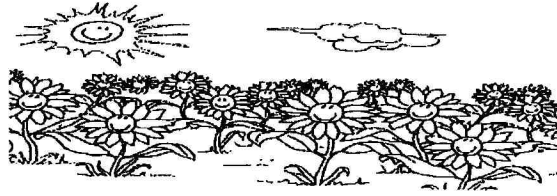


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
Tonno	20	20	
Olio	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Uovo	1 cad.	1 /1+1/2	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	100	150	
Burro	5	5	
Latte	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

AVEZZANO 19 SET. 2013



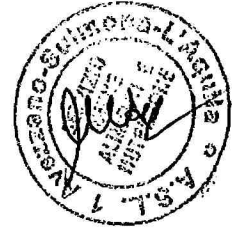
Risotto integrale pomodoro e mozzarella
 Filetto di platessa al forno
 Insalata mista
 Pane



	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

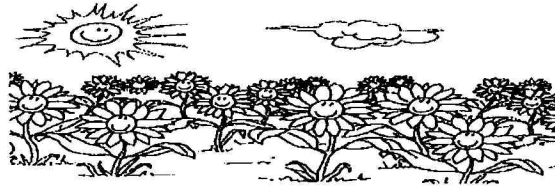
COMITATO

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



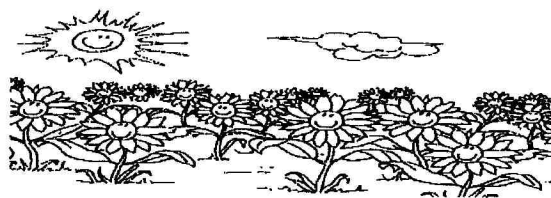
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Fettuccine	60	70/80
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Prosciutto cotto s.p.	40	50/70
	Carote	60	80
	Olio	5	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

07.06.2010

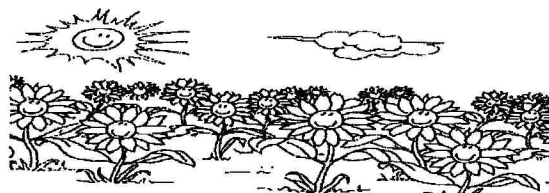


Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	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



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
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	

AVEZZANO

19 SET, 2013

