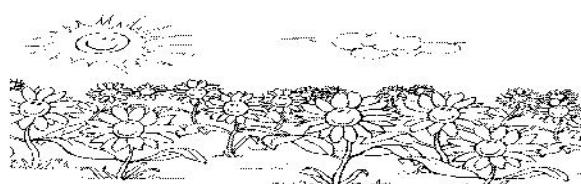


## Menù Estivo

1<sup>a</sup> 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

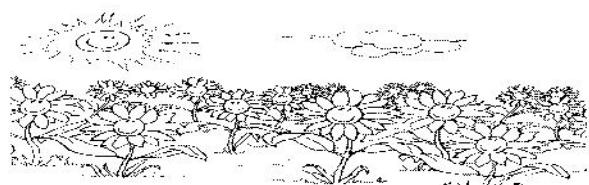
	Materna	Elementare/medie
Pasta	50	60/70
Pomodoro fresco	70	70
Basilico	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Stracchino/mozzarella	40	60/80
Olio	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Finocchi	150	150
Olio	5	5
Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.
Pane	40	50/60
Frutta	150	150

AVEZZANO

26 GIU. 2014



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



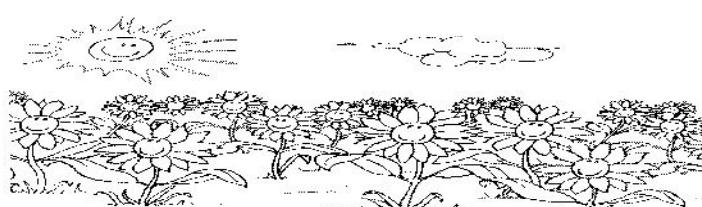
## Mercoledì

### 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

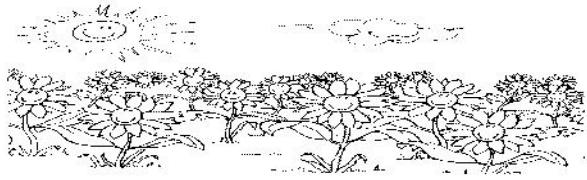
Quantità pro capite in grammi

	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 28 GIU. 2014



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



**Venerdì**

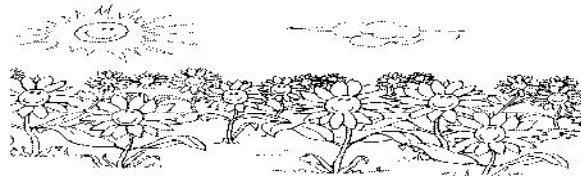
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/medie
Riso integrale	50	60/70
Pomodori pelati	70	70
Mozzarella	10	20
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Filetto di platessa	80	100/120
Olio	5	5
Farina, latte	q.b.	q.b.
Insalata mista	80	100
Olio	5	5
Pane	40	50/60
Frutta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

**AVEZZANO 26 GIU. 2014**



## 2<sup>a</sup> Settimana

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



Lunedì

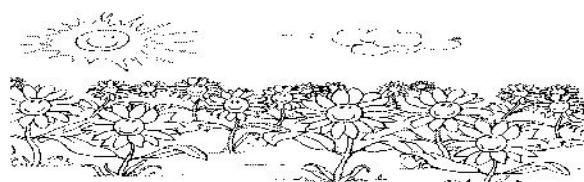
### LISTA DEGLI ALIMENTI

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

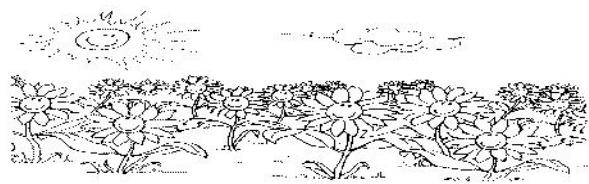
Materna	Elementare/Medie
---------	------------------

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 26 OTTOBRE 2014



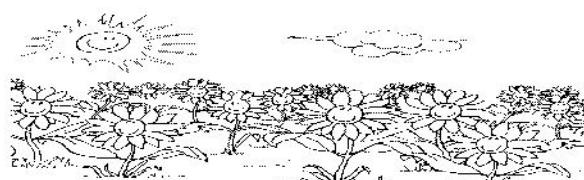
**Pasta primavera**  
**Stracchino/emmenthal**  
**Zucchine verdi**  
**Pane**  
**Frutta di stagione**



## 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	

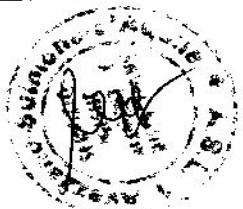
**Minestra in brodo vegetale**  
**Frittata con mozzarella**  
**Insalata verde**  
**Pane**  
**Macedonia di frutta**



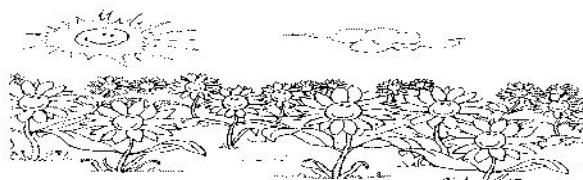
## Giovedì

	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 12 6 GIU. 2014



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



Venerdì

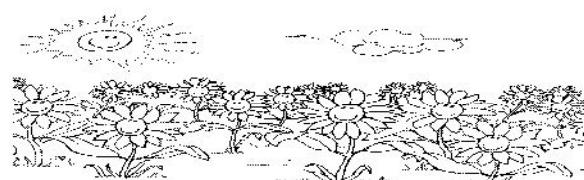
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/medie
Farfalline integrali	50	60/70
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Merluzzo	70	100/110
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Patate	100	100
Olio	q.b.	q.b.
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150



30 GEN 2019  
AVEZZANO

### 3<sup>a</sup> Settimana

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



Lunedì

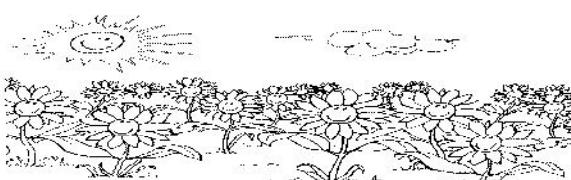
#### LISTA DEGLI ALIMENTI

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  
 Gelato alla frutta



Martedì

#### LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

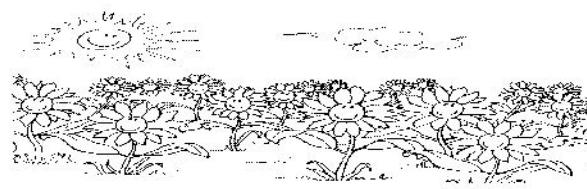
Materna	Elementare/medie
---------	------------------

Pasta	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

AVEZZANO 12 6 GIU. 2014



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

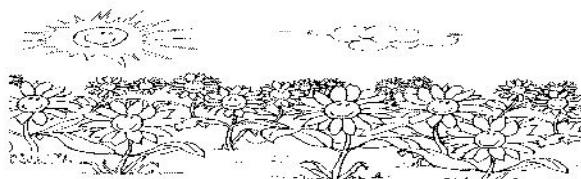


**Mercoledì**

**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**  
**Frutta di stagione**

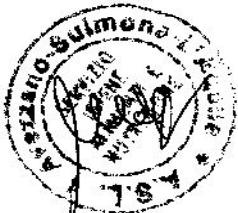


**Giovedì**

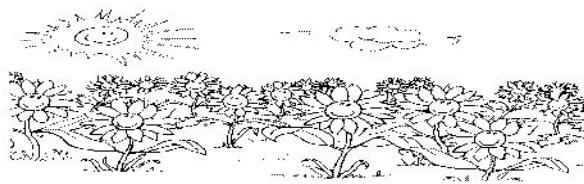
**LISTA DEGLI ALIMENTI**

	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** 16/01/2014



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



**Venerdì**

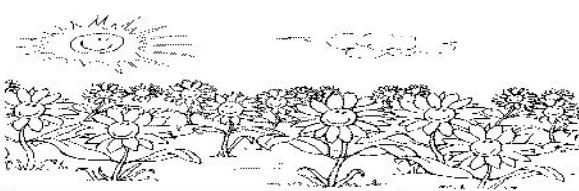
**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare/medie
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

## 4<sup>a</sup> Settimana

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



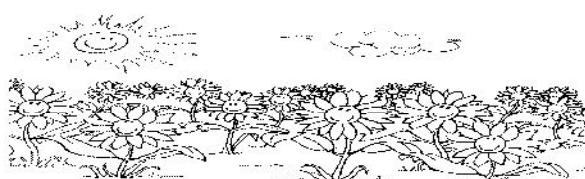
**Lunedì**

### 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

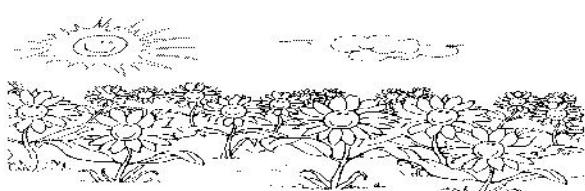
Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/medie
Pasta integrale	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

VERGOGNA 23 GIU. 2014



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



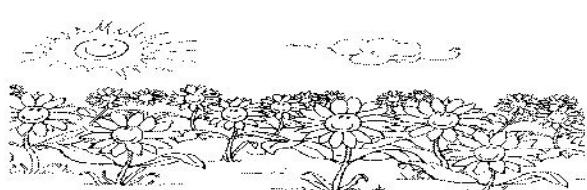
## Mercoledì

### 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

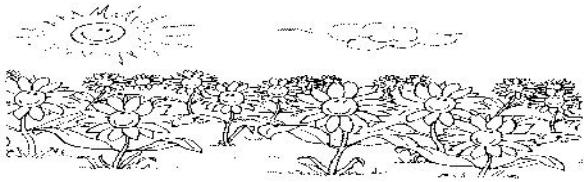
### Quantità pro capite in grammi

	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

AVEZZANO 26 GIU. 2014



**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 20 GIU. 2014**



## 5<sup>a</sup> 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 26 GIU. 2014**



**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

25 GIU. 2014



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

**Venerdì**

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

26 GIU. 2014

**AVEZZANO**



**Menù Invernale**  
**1<sup>a</sup> Settimana**

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



**Lunedì**

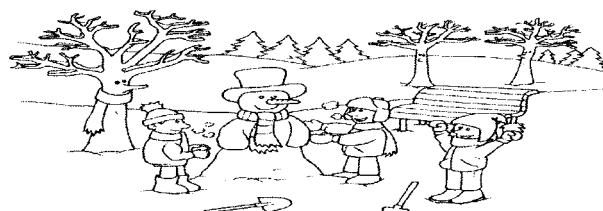
**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

Materna      Elementare/Media

Pasta	50	70/80
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**

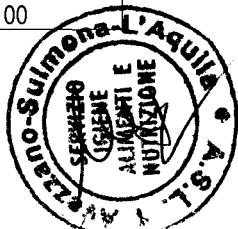
**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

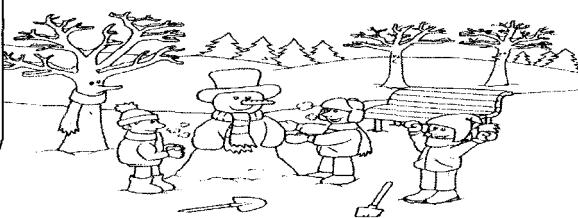
Materna      Elementare/Medie

Pasta all'uovo	30	40/50
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 26 GIU. 2014**



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



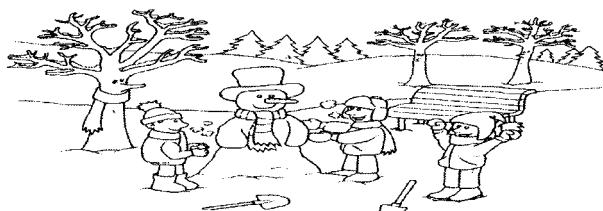
## Mercoledì

### LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/Medie
Pasta	40	50/60
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

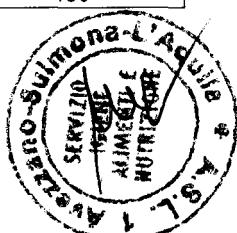
## Giovedì

### LISTA DEGLI ALIMENTI

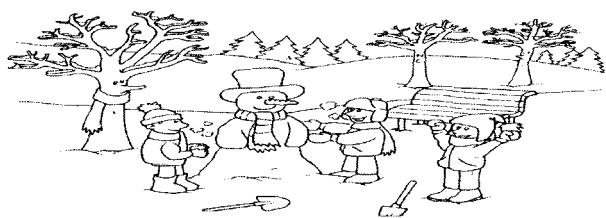
Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/Medie
Pasta integrale	50	70/80
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

AVEZZANO 25 GIU. 2014



Pasta asciutta al ragù  
 Mozzarella  
 Finocchi  
 Pane  
 Frutta di stagione



Venerdì

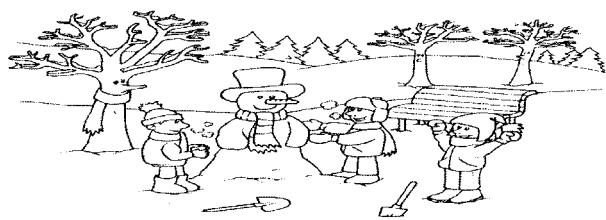
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Pasta		50	70/80
Vitellone magro tritato		30	30
Pomodori pelati		70	70
Odori		q.b.	q.b.
Olio		5	5
Mozzarella		80	100/110
Finocchi		80	80
Olio		10	10
Pane		40	50/60
Frutta di Stagione		150	150

AVELLINO 20 GIU. 2014



## 2<sup>a</sup> Settimana

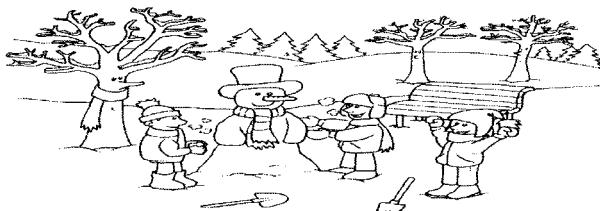
**Pasta all'olio**  
**Polpette di bovino al forno**  
**Patate al forno**  
**Pane integrale**  
**Frutta di stagione**



**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**



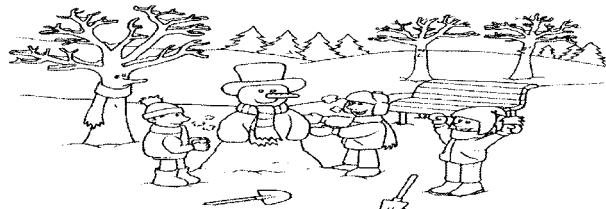
**Martedì**

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** 26 GIU. 2014



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



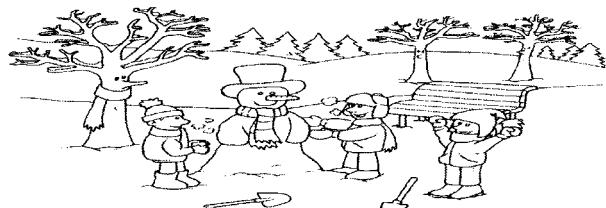
## Mercoledì

### 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

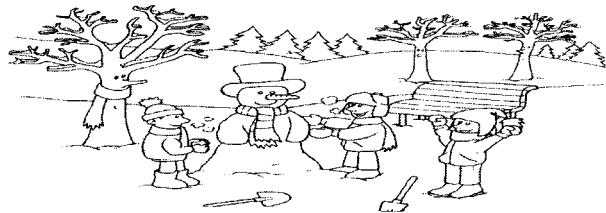
### Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare/Medie
--	---------	------------------

AVEZZANO 26 GIU. 2014



**Risotto con spinaci**  
**Filetto di platessa**  
**Piselli**  
**Pane**  
**Frutta di stagione**



**Venerdì**

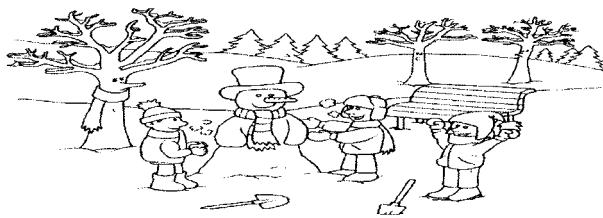
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/Medie
Riso	40	40/50
Spinaci	100	150
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Filetto di platessa	70	100/110
Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Piselli	100	100
Olio	10	10
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150

**AVEZZANO 26 GIU. 2014**



## 3<sup>a</sup> Settimana

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



Lunedì

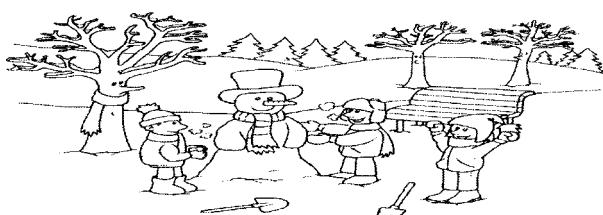
### LISTA DEGLI ALIMENTI

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

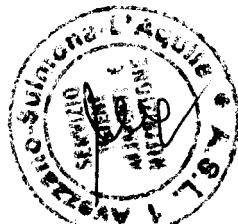
### LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

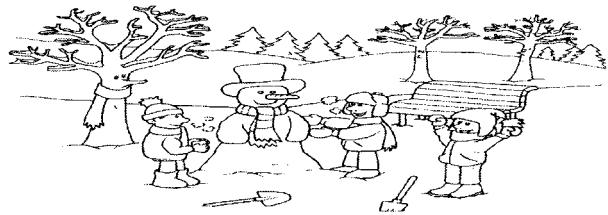
Materna	Elementare/Medie
---------	------------------

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 , 26 GIU. 2014



**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, 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**



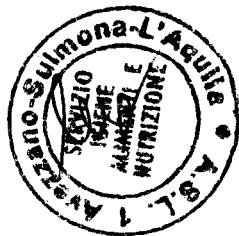
## Giovedì

### LISTA DEGLI ALIMENTI

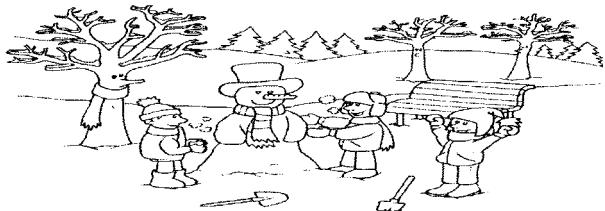
### Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
Pasta	30	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 26 GIU. 2014



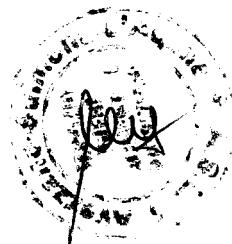
Pasta al burro  
 Bastoncini di merluzzo al forno  
 Spinaci saltati  
 Pane  
 Frutta di stagione



**Venerdì**

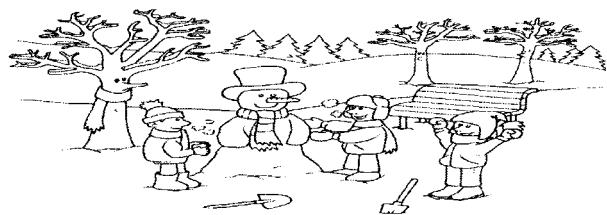
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/Medie
Pasta	50	70/80
Burro	10	10
Parmigiano	5	5
Bastoncini di merluzzo	80	100/110
Olio	q.b.	q.b.
Spinaci	150	150
Aglio	q.b.	q.b.
Olio	10	10
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 25 GIU. 2014



## 4<sup>a</sup> 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/Medie

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**

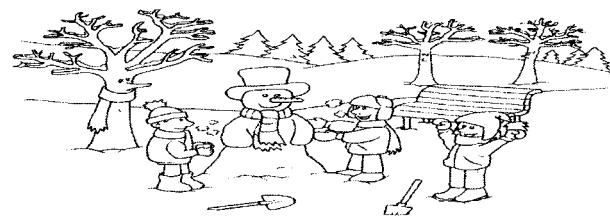
Materna      Elementare/Medie

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 26 GIU. 2014**



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



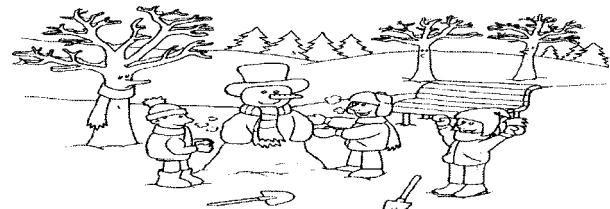
## Mercoledì

### 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**



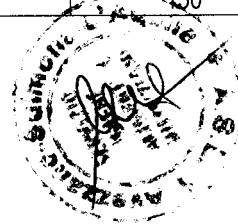
## Giovedì

### LISTA DEGLI ALIMENTI

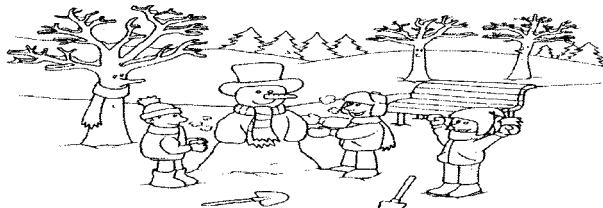
Quantità pro capite in grammi

	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 26 GIU. 2014



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



**Venerdì**

	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		<b>Materna</b>	<b>Elementare/Medie</b>
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

**AVEZZANO 26 GIU. 2014**



## 5<sup>a</sup> Settimana

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

**Lunedì**

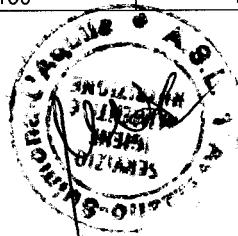
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
Pasta	50	70/80	
Burro	10	10	
Parmigiano	5	5	
Hamburger di vitello	80	100/110	
Olio	q.b.	q.b.	
Patate	150	150	
Olio	10	10	
Latte	50	50	
Burro	5	5	
Pane integrale	40	50/60	
Frutta di Stagione	150	150	

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 26 GIU. 2014



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

## Mercoledì

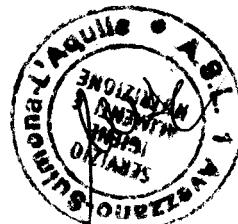
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare/Medie
Pasta	50	70/80
Tonno	20	20/30
Pomodoro	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Filetto di platessa	100	100/120
Pomodoro e odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Carote	80	80
Olio	10	10
Pane	40	50/60
Frutta di Stagione	150	150

**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

VERZIANO 26 GIU. 2014



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

**Venerdì**

	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		<b>Materna</b>	<b>Elementare/Medie</b>
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	

25 GIU. 2016  
**AVEZZANO**

