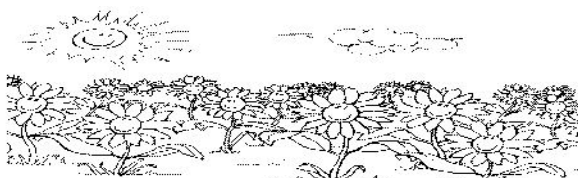


## Menù Estivo

### 1<sup>a</sup> settimana

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



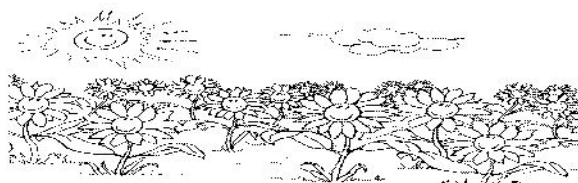
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100/110
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pomodori	50	50/60
	Olio	10	10
	Basilico	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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



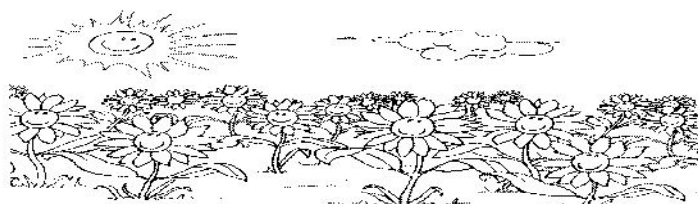
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro fresco	70	70
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Stracchino/mozzarella	40	60/80
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Finocchi	150	150
	Olio	5	5
	Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.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

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



<b>Mercoledì</b>	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

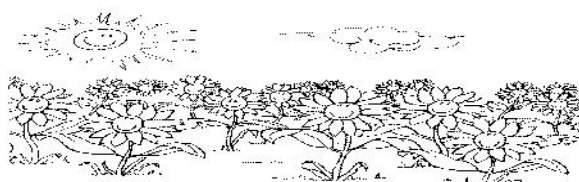


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Tonno	20	20
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	100	150
	Burro	5	5
	Latte	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 26 GIU. 2014

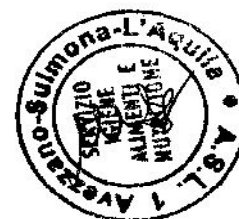


Risotto integrale pomodoro e  
mozzarella  
Filetto di platessa al forno  
Insalata mista  
Pane



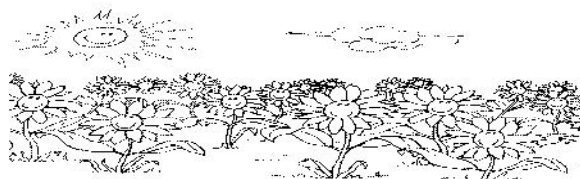
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100/120
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio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

AVEZZANO 26 GIU, 2014



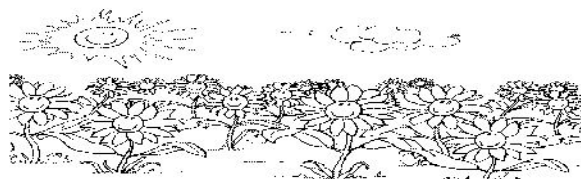
## 2<sup>a</sup> settimana

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 GIU, 2014

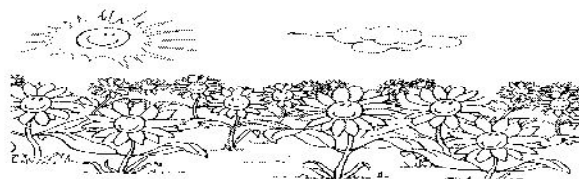


Pasta primavera  
Stracchino/emmenthal  
Zucchine verdi  
Pane  
Frutta di stagione



<b>Mercoledì</b>	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

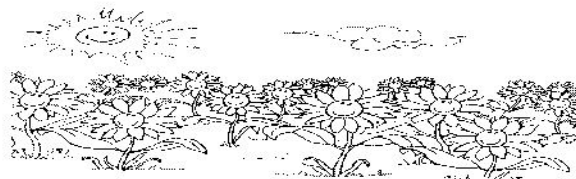


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta all'uovo	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	20
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo per frittata	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	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



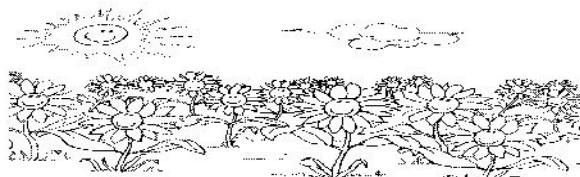
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Farfalline integrali	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100/110
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione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



AVEZZANO 25 GIU 2019

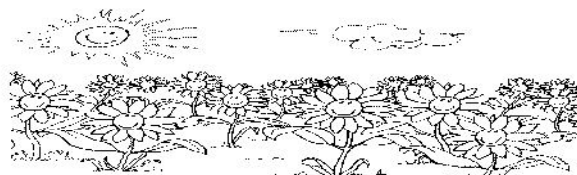
## 3<sup>a</sup> settimana

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

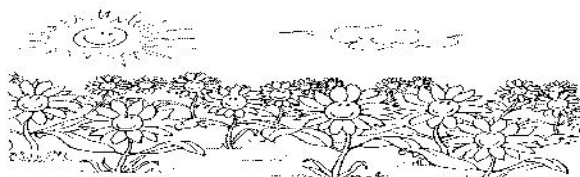


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di vitello	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2
	Patate	50	50
	Olio	5	5
	Carote alla Julienne	100	150
	Olio	5	5
	Limone – aromi	q.b.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

AVEZZANO | 26 GIU. 2014

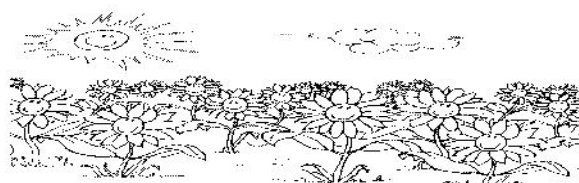


Pasta con olio  
Fettina di vitella alla pizzaiola  
Bietole lessati  
Pane  
Frutta di stagione



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

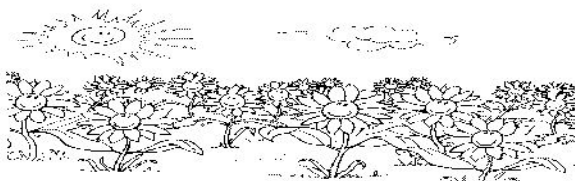
AVEZZANO

25 GIU. 2014





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



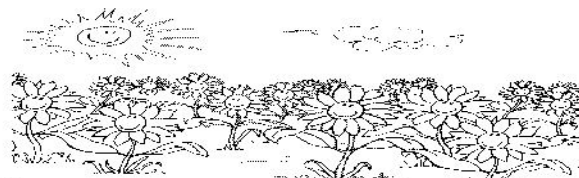
<i>Venerdì</i>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta integrale	50	60/70
	Zucchini	50	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pizza margherita	100	150/170
	Spinaci	150	150
	Olio e.v.	5	5
	Frutta di Stagione	150	150



AVEZZANO 26 GIU. 2014

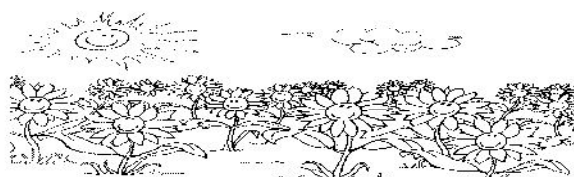
## 4<sup>a</sup> settimana

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

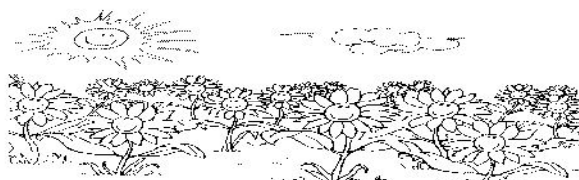


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120/140
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

VERBA 26 GIU. 2014

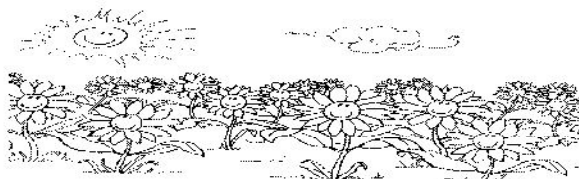


Pasta all'olio  
Sogliole alla Mugnaia  
Patate Stick al forno  
Pane  
Frutta di stagione



<b>Mercoledì</b>	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  
Crostatina alla frutta

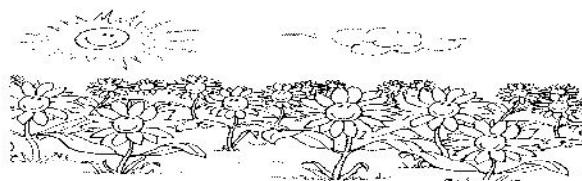


<b>Giovedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	40	50/60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano		
	Stracchino/mozzarella	100	120
	Finocchi	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Crostatina 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> S e t t i m a n a

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

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

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

<b>Mercoledì</b>	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
<b>Giovedì</b>			
	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

<b>Giovedì</b>	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
<b>Venerdì</b>			
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

26 GIU. 2014



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
<b>Venerdì</b>	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**

**26 GIU, 2014**



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

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



<b>Lunedì</b>	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  
Crostatina alla frutta  
Pane integrale



<b>Martedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
	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
	Crostatina alla frutta	80	100



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

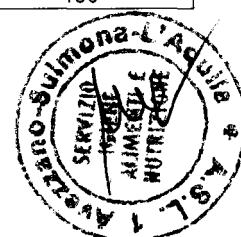
Penne integrali al pomodoro  
Petto di pollo al latte  
Patate e carote  
Pane  
Frutta di stagione



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

26 GIU. 2014



Pasta asciutta al ragù  
Mozzarella  
Finocchi  
Pane  
Frutta di stagione



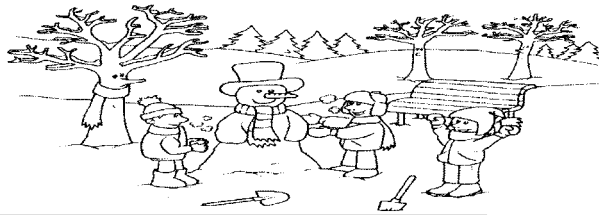
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
	Vitellone magro tritato	30	30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella	80	100/110
	Finocchi	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVIZZANO 20 GIU. 2014



## 2<sup>a</sup> settimana

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



<b>Lunedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		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



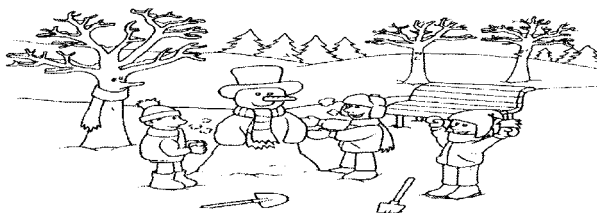
<b>Martedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	30	40/60
	Pomodori pelati	100	100
	Macinato di bovino magro	30	30
	Mozzarella	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Mozzarella	80	100/110
	Verdura	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	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
	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 26 GIU. 2014



Risotto con spinaci  
Filetto di platessa  
Piselli  
Pane  
Frutta di stagione



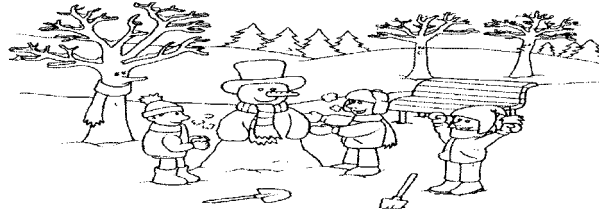
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso	40	40/50
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100/110
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 26 GIU. 2014



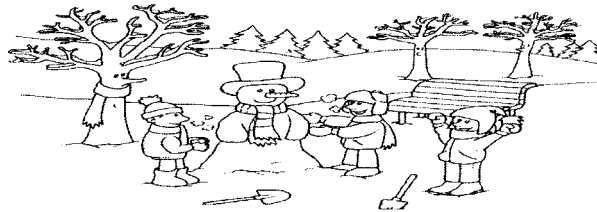
# 3<sup>a</sup> settimana

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



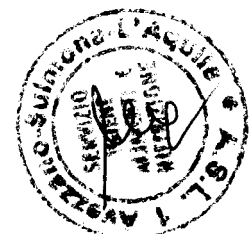
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	40	50/60
	Pomodori pelati	100	100
	Mozzarella	20	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pollo	80	100/110
	Uovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.
	Cavolfiore	150	150
	Olio	10	10
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta 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 26 GIU, 2014





# 4<sup>a</sup> S e t t i m a n a

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



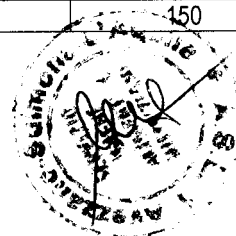
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
	Broccoli	50	50
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60/80
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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	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

AVEZZANO 26 GIU. 2014



## 5<sup>a</sup> settimana

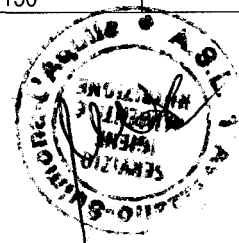
Pasta burro e parmigiano  
Hamburger di vitello  
Purè di patate  
Pane integrale  
Frutta di Stagione

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

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



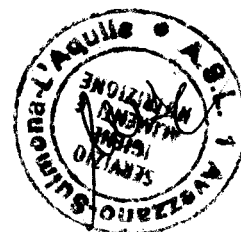
Pasta al tonno  
Filetto di platessa al pomodoro  
Carote lesse  
Pane  
Frutta di Stagione

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

AVEZZANO 26 GIU, 2014



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

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

AVEZZANO

26 GIU. 2016

