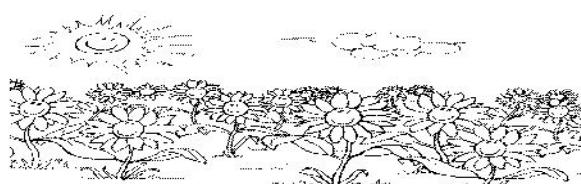


Menù Estivo

1^a Settimana

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



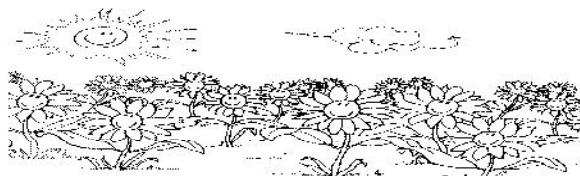
Lunedì

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

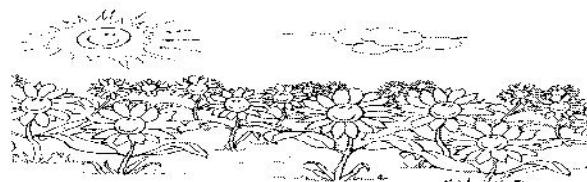
Quantità pro capite in grammi

| | 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 26 GIU. 2014



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



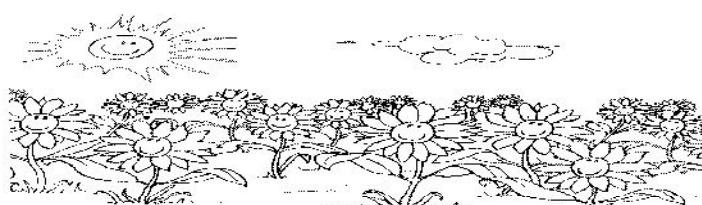
Mercoledì

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

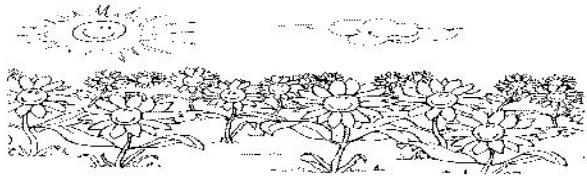
Quantità pro capite in grammi

| | 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

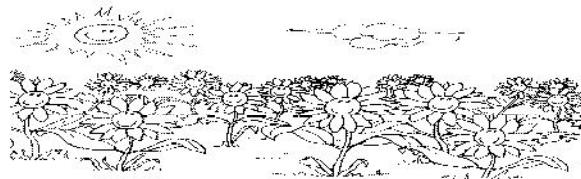
| LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | Materna | Elementare/medie |
| Riso integrale | 50 | 60/70 |
| Pomodori pelati | 70 | 70 |
| Mozzarella | 10 | 20 |
| Olio | 5 | 5 |
| Parmigiano Reggiano | 5 | 5 |
| 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^a Settimana

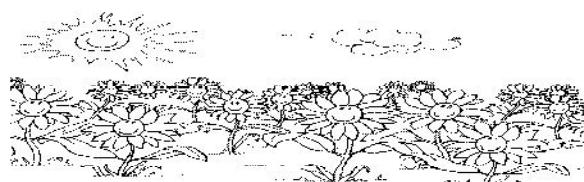
Pasta con ricotta
 Fusi di pollo al forno
 Patate al forno
 Pane integrale
 Frutta di stagione



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



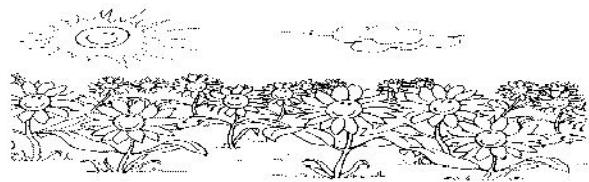
Martedì

| | 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 26 OTTOBRE 2014



Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



Mercoledì

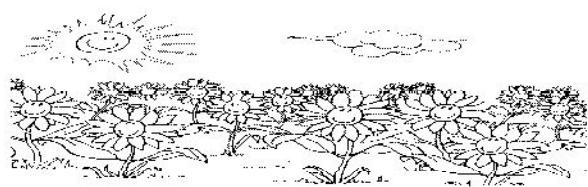
LISTA DEGLI ALIMENTI

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

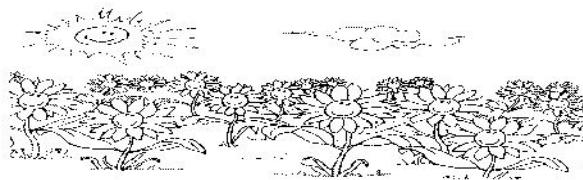
Materna Elementare/medie

| | | |
|-------------------------|------|---------|
| 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

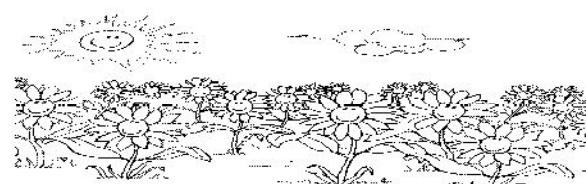
| LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | Materna | Elementare/medie |
| Farfalline integrali | 50 | 60/70 |
| Pomodori pelati | 70 | 70 |
| Odori | q.b. | q.b. |
| Olio | 5 | 5 |
| Merluzzo | 70 | 100/110 |
| 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^a Settimana

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



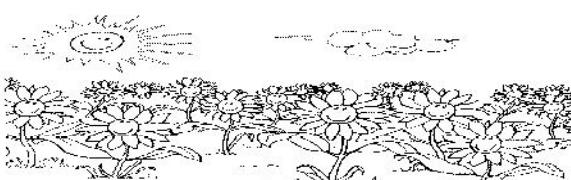
Lunedì

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
 Gelato alla frutta



Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

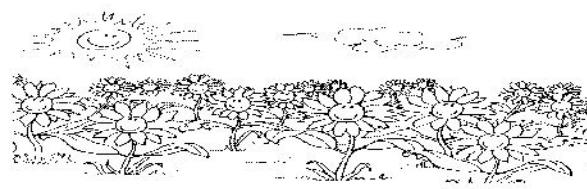
Quantità pro capite in grammi

| | 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

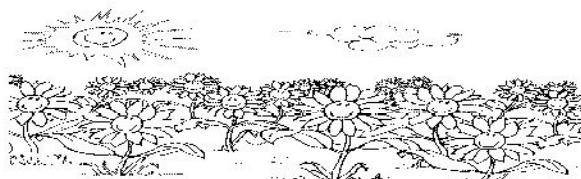


Mercoledì

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

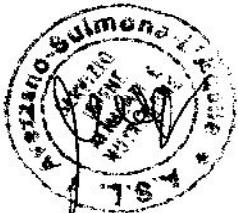


Giovedì

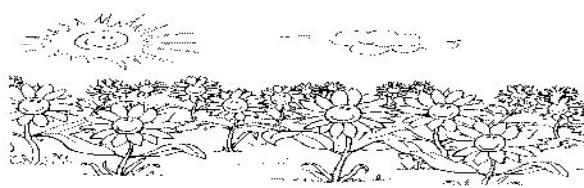
LISTA DEGLI ALIMENTI

| | 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

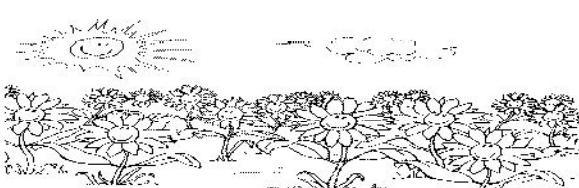
| | Materna | Elementare/medie |
|--------------------|---------|------------------|
| Pasta integrale | 50 | 60/70 |
| Zucchine | 50 | 60 |
| Olio | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b |
| | | |
| Pizza margherita | 100 | 150/170 |
| | | |
| Spinaci | 150 | 150 |
| Olio e.v. | 5 | 5 |
| | | |
| Frutta di Stagione | 150 | 150 |



AVELZANO 26 GIU. 2014

4^a Settimana

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

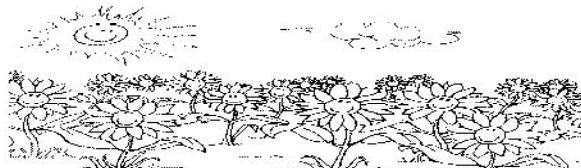


Lunedì

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

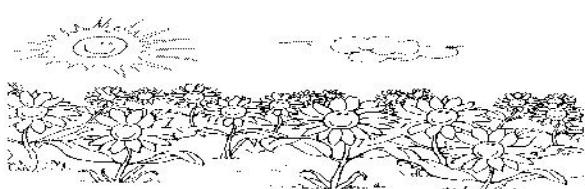
LISTA DEGLI ALIMENTI

| | | Quantità pro capite in grammi | |
|--------------------|--|-------------------------------|------------------|
| | | Materna | Elementare/medie |
| Pasta 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 |

Versione 2 5 GIU 2014



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



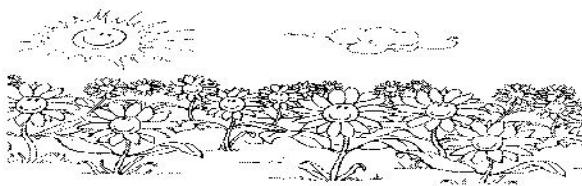
Mercoledì

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

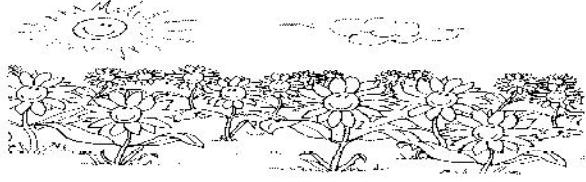
| | Materna | Elementare/medie |
|-----------------------|---------|------------------|
| Riso | 40 | 50/60 |
| Carote | 15 | 15 |
| Zucchine | 20 | 20 |
| Bietola | 20 | 20 |
| Cavolo verza | 20 | 20 |
| Sedano | 10 | 10 |
| Patate | 15 | 15 |
| Pomodori, odori | q.b. | q.b. |
| Olio | 5 | 5 |
| Parmigiano 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

| | Materma | 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^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 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^a Settimana

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



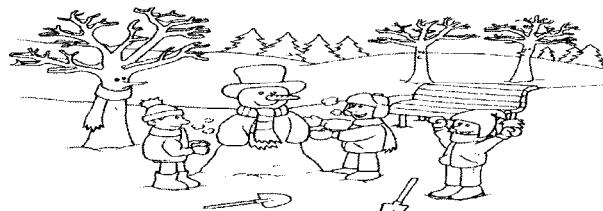
Lunedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

| | Materna | Elementare/Media |
|------------------------|---------|------------------|
| Pasta | 50 | 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



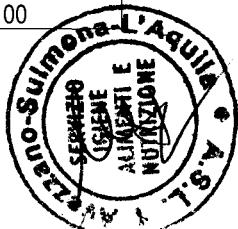
Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

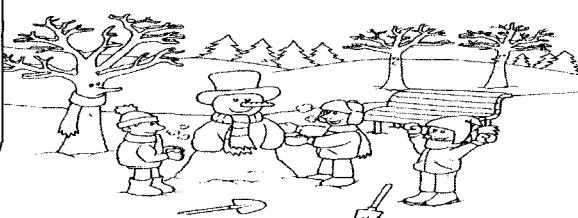
Quantità pro capite in grammi

| | 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



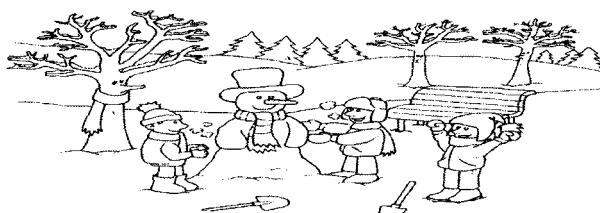
Mercoledì

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

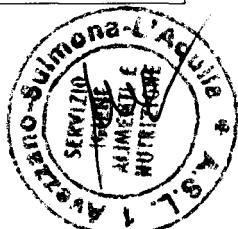
Giovedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

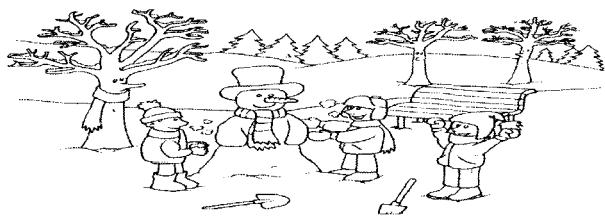
Quantità pro capite in grammi

| | 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 26 GIU. 2014



Pasta asciutta al ragù
 Mozzarella
 Finocchi
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì

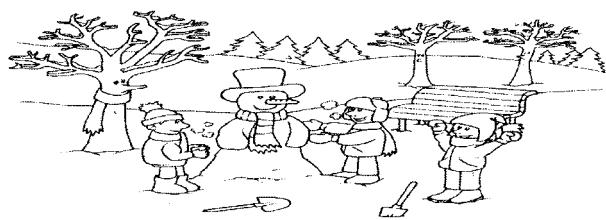
| | LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|-------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | | Materna | Elementare/Medie |
| Pasta | | 50 | 70/80 |
| Vitellone magro tritato | | 30 | 30 |
| Pomodori pelati | | 70 | 70 |
| Odori | | 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 |

AVELLINO 20 GIU. 2014



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 |

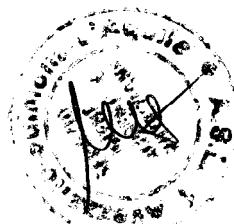
Pasta al forno
Mozzarella
Verdura bollita
Pane
Frutta di stagione



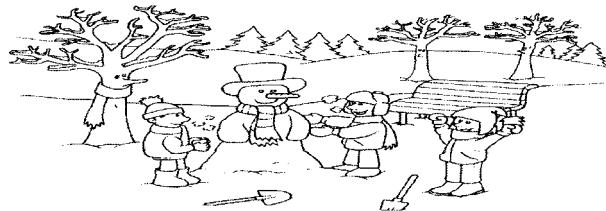
Martedì

| 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 26 GIU. 2014



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



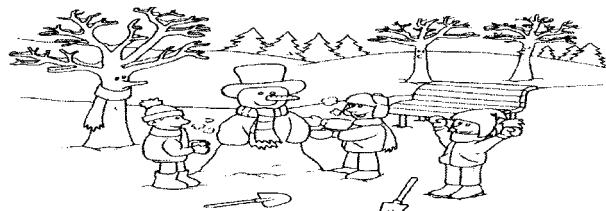
Mercoledì

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

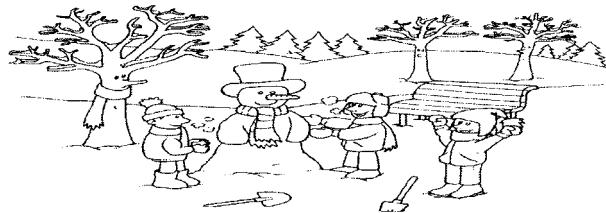
Quantità pro capite in grammi

| | 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

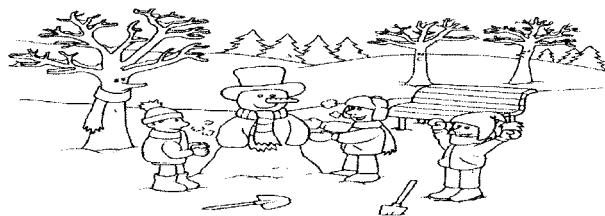
| LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | Materna | Elementare/Medie |
| Riso | 40 | 40/50 |
| Spinaci | 100 | 150 |
| Odori | q.b. | q.b. |
| Olio | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| | | |
| Filetto di platessa | 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^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



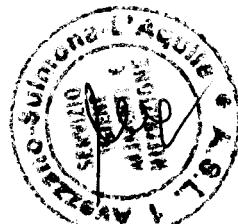
Martedì

LISTA DEGLI ALIMENTI

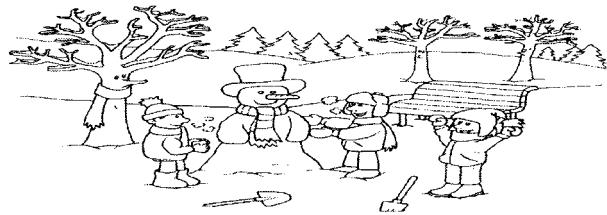
Quantità pro capite in grammi

| | 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 , 26 GIU. 2014



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

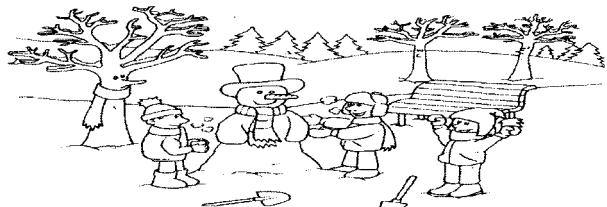


Mercoledì

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



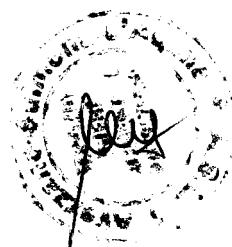
Pasta al burro
 Bastoncini di merluzzo al forno
 Spinaci saltati
 Pane
 Frutta di stagione



Venerdì

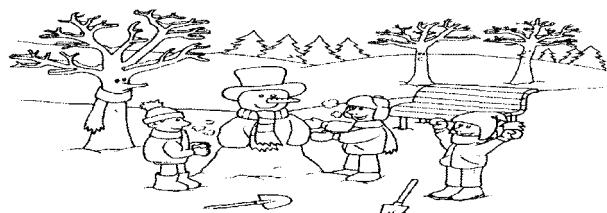
| LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|------------------------|-------------------------------|------------------|
| | Materna | Elementare/Medie |
| Pasta | 50 | 70/80 |
| Burro | 10 | 10 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Bastoncini di merluzzo | 80 | 100/110 |
| Olio | q.b. | q.b. |
| 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^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/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

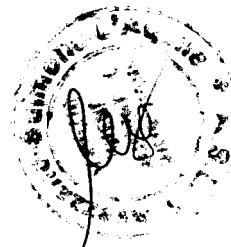
LISTA DEGLI ALIMENTI

Quantità pro capite in grammi

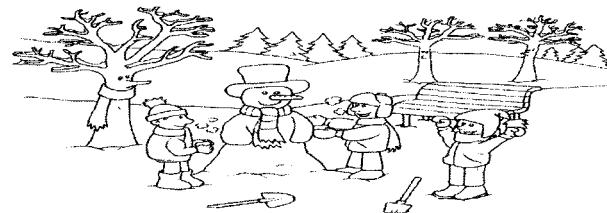
Materna Elementare/Medie

| | | |
|---------------------|------|---------|
| 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



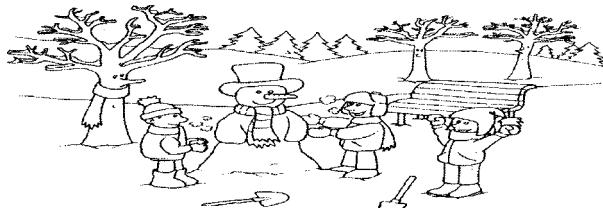
Giovedì

| | 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^a Settimana

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

Lunedì

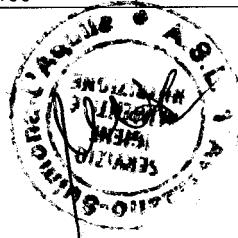
| | LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | | Materna | Elementare/Medie |
| Pasta | | 50 | 70/80 |
| Burro | | 10 | 10 |
| Parmigiano | | 5 | 5 |
| Hamburger di vitello | | 80 | 100/110 |
| 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 26 GIU. 2014



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

Mercoledì

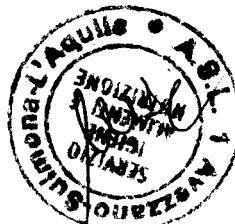
| | LISTA DEGLI ALIMENTI | Quantità pro capite in grammi | |
|---------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|
| | | Materna | Elementare/Medie |
| Pasta | 50 | 70/80 | |
| Tonno | 20 | 20/30 | |
| Pomodoro | 70 | 70 | |
| Odori | q.b. | q.b. | |
| Olio | 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 | |

VERZELLANO 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 |

25 GIU. 2016
AVEZZANO

