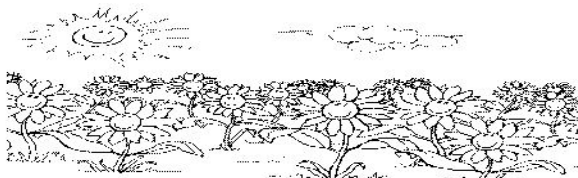


Menù Estivo

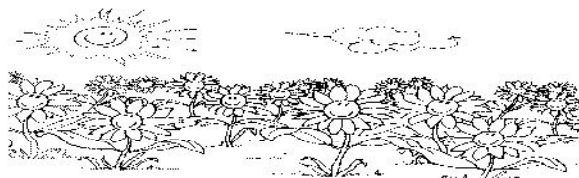
1^a settimana

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



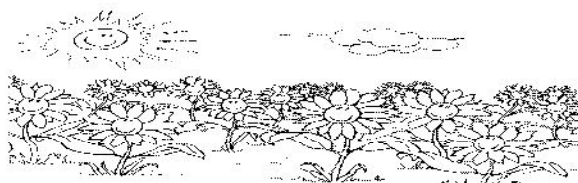
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100/110
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pomodori	50	50/60
	Olio	10	10
	Basilico	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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



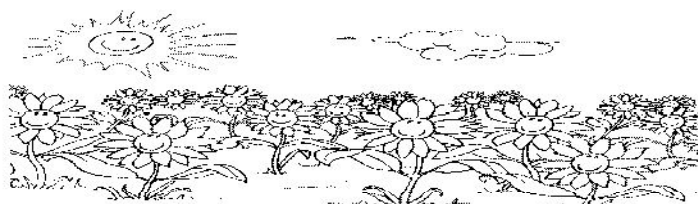
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodoro fresco	70	70
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Stracchino/mozzarella	40	60/80
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Finocchi	150	150
	Olio	5	5
	Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.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

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



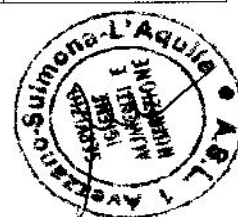
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	30	40/50
	Piselli	50	50
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Prosciutto cotto	40	45/50
	Carote	100	150
	Olio	5	5
	Pizza bianca	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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

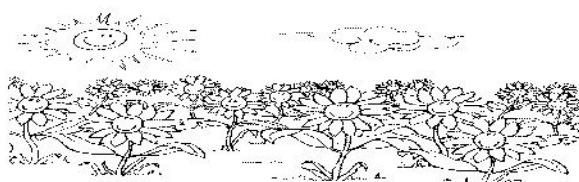


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	70/80
	Tonno	20	20
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	100	150
	Burro	5	5
	Latte	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO 26 GIU. 2014

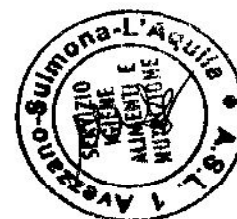


Risotto integrale pomodoro e
mozzarella
Filetto di platessa al forno
Insalata mista
Pane



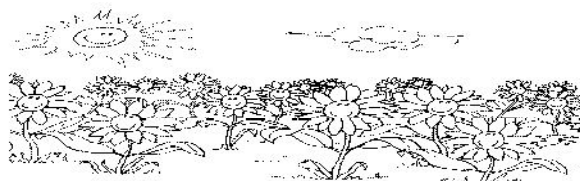
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Mozzarella	10	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Filetto di platessa	80	100/120
	Olio	5	5
	Farina, latte	q.b.	q.b.
	Insalata mista	80	100
	Olio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

AVEZZANO 26 GIU, 2014



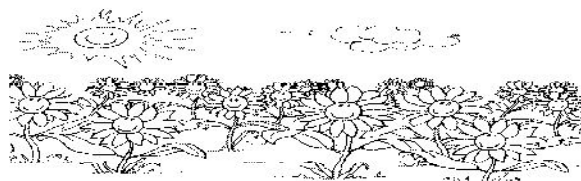
2^a settimana

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



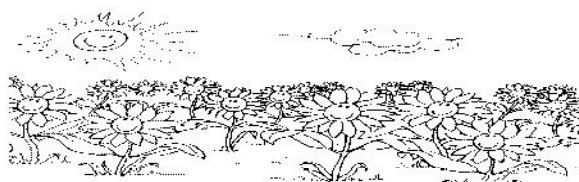
Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Fettuccine	60	70/80
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Prosciutto cotto s.p.	40	50/70
	Carote	60	80
	Olio	5	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVEZZANO

26 GIU, 2014

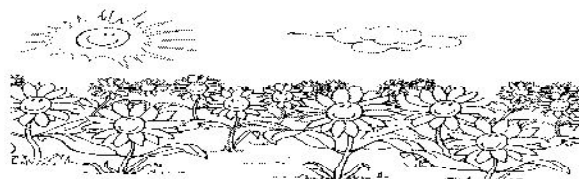


Pasta primavera
Stracchino/emmenthal
Zucchine verdi
Pane
Frutta di stagione



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

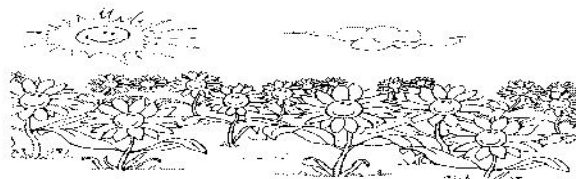


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta all'uovo	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	20
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo per frittata	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata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



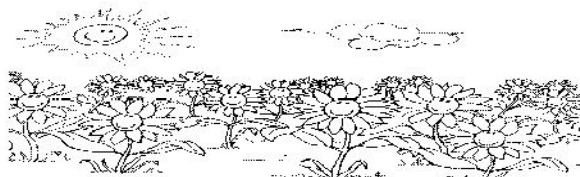
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Farfalline integrali	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100/110
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione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



AVEZZANO 25 OTT 2019

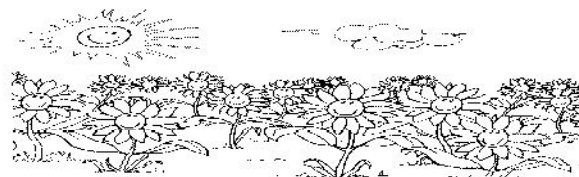
3^a settimana

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

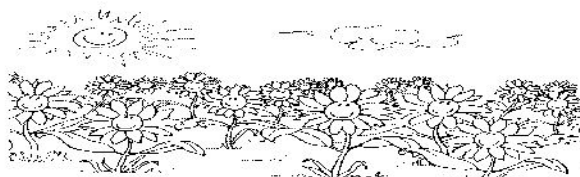


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Macinato di vitello	30	30
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Uovo	1 cad.	1 /1+1/2
	Patate	50	50
	Olio	5	5
	Carote alla Julienne	100	150
	Olio	5	5
	Limone – aromi	q.b.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

AVEZZANO 12 6 GIU. 2014

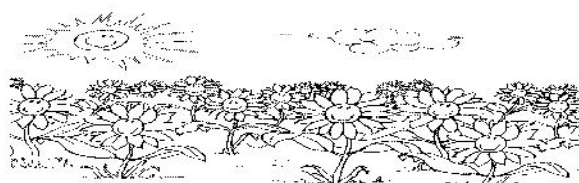


Pasta con olio
Fettina di vitella alla pizzaiola
Bietole lessati
Pane
Frutta di stagione



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



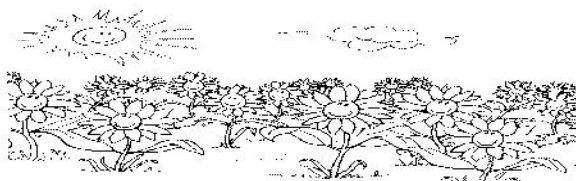
Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Gnocchetti	120	150/180
	Mozzarella	20	20/30
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Bastoncini di Merluzzo	80	100/120
	Olio	q.b.	q.b.
	Piselli	100	150
	Burro	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40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

AVEZZANO

15 GIU. 2014



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



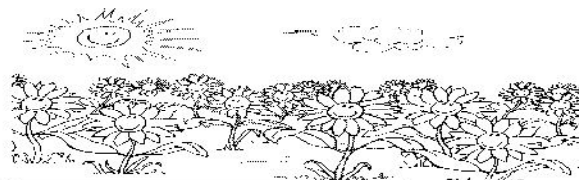
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta integrale	50	60/70
	Zucchini	50	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pizza margherita	100	150/170
	Spinaci	150	150
	Olio e.v.	5	5
	Frutta di Stagione	150	150



AVEZZANO 26 GIU. 2014

4^a S e t t i m a n a

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

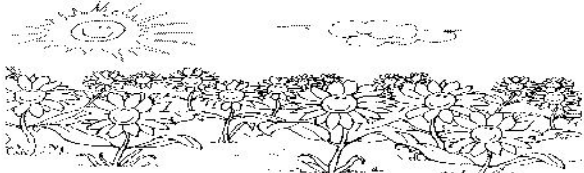


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Pasta integrale	50	60/70
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120/140
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

AVVERTENZA 26 GIU. 2014

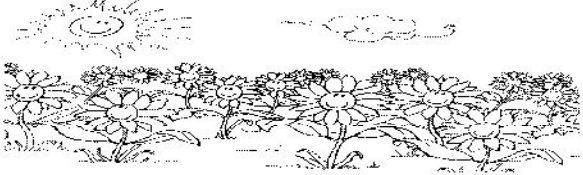


Pasta all'olio
Sgoglie alla Mugninaia
Patate Stick al forno
Pane
Frutta di stagione



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

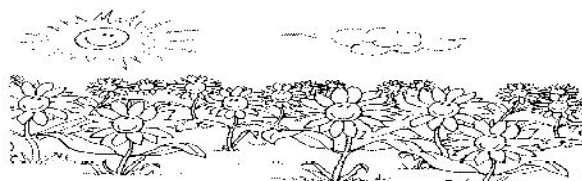


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/medie
	Riso	40	50/60
	Carote	15	15
	Zucchine	20	20
	Bieta	20	20
	Cavolo verza	20	20
	Sedano	10	10
	Patate	15	15
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Stracchino/mozzarella	100	120	
Finocchi	100	100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

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
Giovedì			
	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
Venerdì			
	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
Venerdì	Pastina	30	40/50
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.
	Cipolle	10	10
	Zucchine	20	30
	Carote	20	20
	Sedano	15	15
	Patate	20	20
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Uovo	1	1/1+1/2
	Mozzarella per frittata	20	20
	Olio	5	5
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50/60
	Frutta di stagione	150	150

AVEZZANO

26 GIU, 2014



Menù Invernale **1^a Settimana**

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



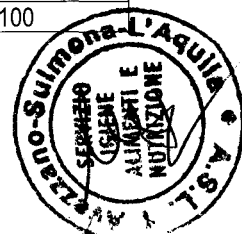
Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
	Pasta	50	70/80
	Tonno	20	20/30
	Pomodoro	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Bastoncini di merluzzo	80	100/120
	Patate	150	150
	Olio	10	10
	Latte	50	50
	Burro	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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

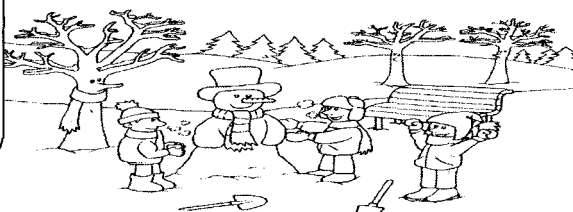


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Media
	Pasta all'uovo	30	40/50
	Cipolla	5	5
	Carota	20	20
	Sedano	15	15
	Zucchine	20	20
	Patate	20	20
	Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Vitello	80	100/110
	Olio	5	5
	Pomodoro	q.b.	q.b.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

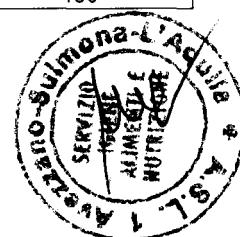
Penne integrali al pomodoro
Petto di pollo al latte
Patate e carote
Pane
Frutta di stagione



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^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



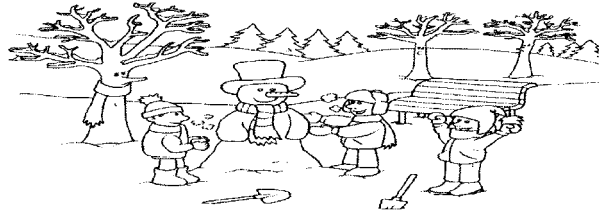
Venerdì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Riso	40	40/50
	Spinaci	100	150
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Filetto di platessa	70	100/110
	Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Piselli	100	100
	Olio	10	10
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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 26 GIU, 2014



4^a 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



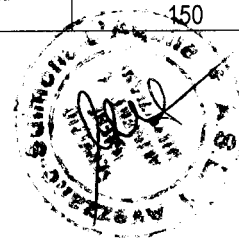
Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare/Medie
	Pasta	50	70/80
	Broccoli	50	50
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60/80
	Insalata mista	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50/60
	Frutta di Stagione	150	150

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^a settimana

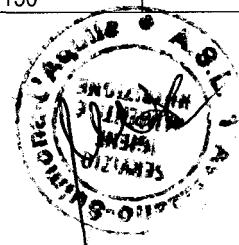
Pasta burro e parmigiano
Hamburger di vitello
Purè di patate
Pane integrale
Frutta di Stagione

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



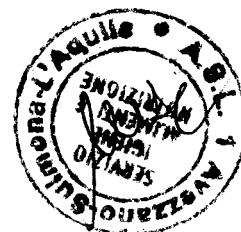
Pasta al tonno
Filetto di platessa al pomodoro
Carote lesse
Pane
Frutta di Stagione

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

AVELLANO 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

