



Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza
Dipartimento di Prevenzione di Rossano
 SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
 DIRETTORE U. O. SIAN DOTT. PIETRO LEONARDO PERRI
 DIRIGENTE MEDICO REFERENTE SIAN DOTT. SSA L. A.
 LEUCI
 DISTRETTO DI TREBISACCE
 Fax 0981/551032 Tel. 0981/509288



SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CASSANO ALLO JONIO MENU' ANNI SCOLASTICI 2017 – 2020

	I^a Settimana	Materna	Elementare	Media
LUNEDI	Pasta con patate	Pasta gr. 60 Patate gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 70 Patate gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Patate gr. 50 Olio gr. 5
	Bastoncini di pesce al forno	Gr. 90 (3 pezzi)	Gr. 120 (4 pezzi)	Gr. 150 (5 pezzi)
	Finocchi al forno o carote lesse	100 – 70 gr.	100 – 70 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MARTEDI'	Riso con minestrone	Riso gr 60 Minestrone gr. 80 Olio gr. 5	Riso gr. 80 Minestrone gr. 90 Olio gr. 5	Riso gr. 90 Minestrone gr. 100 Olio gr. 5
	Polpette di carne	Carne trita gr. 70 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelato gr. 10	Carne trita gr. 80 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelati gr. 10	Carne trita gr. 80 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelati gr. 10
	Piselli trifolati o spinaci	70 – 100 gr.	100 – 150 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MERCOLEDI'	Pasta all'amatriciana	Pasta gr 70 Grana gr. 10 Pancetta gr. 20	Pasta gr. 70 Grana gr. 10 Pancetta gr. 40	Pasta gr. 90 Grana gr. 20 Pancetta gr. 50
	Mozzarella o Philadelphia	80 gr. 80 gr.	100 gr. 80 – 100 gr.	100 gr. 100 gr.
	Insalata mista o pomodoro	40 – 80 gr.	50 – 100 gr.	50 – 120 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
GIOVEDI'	Pasta e lenticchie	Pasta gr. 60 Pomodori pelati gr. 5 Lenticchie gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Pomodori pelati gr. 10 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 gr. Pomodori pelati gr. 10 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5
	Cotolette di pollo al forno	80 gr.	90 gr.	100 gr.
	Purè di patate	130 gr.	150 gr.	180 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
VENERDI'	Pasta con pomodoro e basilico	Pasta gr. 60 Pomodori pelati gr. 40 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Pomodori pelati gr. 50 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Pomodori pelati gr. 50 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5
	Cuore di merluzzo	100 gr.	120 gr.	150 gr.
	Bietola all'olio	100 gr.	120 gr.	200 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.

	II^ Settimana	Materna	Elementare	Media
LUNEDI	Riso con piselli	Riso gr. 60 Piselli gr. 30 Olio gr. 5	Riso gr. 80 Piselli gr. 30 Olio gr. 5	Riso gr. 90 Piselli gr. 30 Olio gr. 5
	Mozzarella	100 gr.	100 gr.	100 gr.
	Insalate verde o carote	80 gr.	100 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MARTEDI'	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta gr. 60 Pomodori pelati gr. 40 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Pomodori pelati gr. 50 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Pomodori pelati gr. 50 Basilico gr. 1 Grana gr. 5 Olio gr. 5
	Spezzatino di vitello o polpettone	80 gr.	90 gr.	110 gr.
	Patate al forno	80 gr.	100 gr.	200 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MERCOLEDI'	Pasta e fagioli	Pasta gr. 60 Fagioli gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Fagioli gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Fagioli gr. 40 Olio gr. 5
	Prosciutto cotto senza polifosfati	50 gr.	60 gr.	70 gr.
	Pomodori o insalata mista	80 gr.	100 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
GIOVEDI'	Pasta con passato di verdura	Pasta gr. 60 Verdure gr. 80	Pasta gr. 80 Verdure gr. 80	Pasta gr. 90 Verdure gr. 80
	Fusi di pollo	100 gr.	100 gr.	130 gr.
	Purè di patate	100 gr.	100 gr.	180 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
VENERDI'	Pasta con tonno	Pasta gr. 60 Tonno gr. 30 Pomodori pelati gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Tonno gr. 40 Pomodori pelati gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Tonno gr. 40 Pomodori pelati gr. 50 Olio gr. 5
	Cotoletta di mare	100 gr.	120 gr.	150 gr.
	Piselli trifolati o Bietola all'olio	100 gr.	100 gr.	150 – 200 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.

	III^ Settimana	Materna	Elementare	Media
LUNEDI	Pasta con minestrone passato	Pasta gr. 60 Minestrone gr. 80 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Minestrone gr. 90 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Minestrone gr. 100 Olio gr. 5
	Frittata con patate	Uovo gr. 60 Patate gr. 50	Uovo gr. 60 Patate gr. 50	Uovo gr. 60 Patate gr. 50
	Spinaci all'olio	100 gr.	150 gr.	200 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MARTEDI'	Pasta alla bolognese	Pasta gr. 60 Pelati gr. 100 Carne trita gr. 40 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Pelati gr. 100 Carne trita gr. 50 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Pelati gr. 100 Carne trita gr. 60 Grana gr. 5 Olio gr. 5
	mozzarella	100 gr.	100 gr.	100 gr.
	Insalata mista o pomodori	80 gr.	100 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MERCOLEDI'	Pasta e patate	Pasta gr. 60 Patate gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 70 Patate gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Patate gr. 40 Olio gr. 5
	Polpette di carne di vitello	Carne trita gr. 70 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelati gr. 10	Carne trita gr. 80 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelati gr. 10	Carne trita gr. 90 Uova gr. 60 Parmigiano gr. 5 Pangrattato gr. 5 Pelati gr. 10
	Carote al limone o al vapore	100 gr.	100 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
GIOVEDI'	Riso con minestrone	Riso gr. 60 Minestrone gr. 80 Olio gr. 5	Riso gr. 80 Minestrone gr. 80 Olio gr. 5	Riso gr. 90 Minestrone gr. 80 Olio gr. 5
	Scaloppina di pollo o fesa di tacchino	80 gr.	90 gr.	100 gr.
	Patate al vapore	150 gr.	150 gr.	180 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
VENERDI'	Pasta con lenticchie	Pasta gr. 60 Lenticchie gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5
	Bastoncini di pesce al forno	90 gr (3 pezzi)	120 gr. (4 pezzi)	150 gr. (5 pezzi)
	Bietola all'olio	100 gr.	100 gr.	150 – 200 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.

	IV^ Settimana	Materna	Elementare	Media
LUNEDI	Pasta pasticciata	Pasta gr. 60 Mozzarella gr. 40 Pelati gr. 10 Grana gr. 10 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Mozzarella gr. 50 Pelati gr. 10 Grana gr. 10 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Mozzarella gr. 60 Pelati gr. 10 Grana gr. 10 Olio gr. 5
	Mozzarella	100 gr.	100 gr.	100 gr.
	Insalata mista o pomodori	100 gr.	100 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MARTEDI'	Pasta con lenticchie	Pasta gr. 60 Lenticchie gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5	Pasta gr. 90 Lenticchie gr. 40 Olio gr. 5
	Scaloppina di tacchino o di pollo	70 -100 gr.	80 – 100 gr.	100 – 150 gr.
	Purè di patate	130 gr.	150 gr.	180 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
MERCOLEDI'	Pasta al forno	Pasta fresca all'uovo gr. 60 Pomodori pelati gr. 40 Mozzarella gr. 40 Prosciutto cotto gr. 30 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta fresca all'uovo gr. 80 Pomodori pelati gr. 40 Mozzarella gr. 50 Prosciutto cotto gr. 40 Grana gr. 5 Olio gr. 5	Pasta fresca all'uovo gr. 80 Pomodori pelati gr. 50 Mozzarella gr. 60 Prosciutto cotto gr. 50 Grana gr. 5 Olio gr. 5
	Prosciutto cotto senza polifosfati	50 gr.	60 gr.	70 gr.
	Insalata mista	60 gr.	80 gr.	100 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
GIOVEDI'	Riso al pomodoro e grana	Riso gr. 60 Pomodori pelati gr. 40 Grana gr. 30 Olio gr. 5	Riso gr. 80 Pomodori pelati gr. 40 Grana gr. 30 Olio gr. 5	Riso gr. 90 Pomodori pelati gr. 40 Grana gr. 40 Olio gr. 5
	Spezzatino di vitello o polpettone con patate	80 gr.	90 gr.	100 gr.
	Patate al vapore	150 gr.	150 gr.	180 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.
VENERDI'	Pasta con fagioli	Pasta gr. 70 Fagioli gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Fagioli gr. 30 Olio gr. 5	Pasta gr. 80 Fagioli gr. 40 Olio gr. 5
	Cuore di merluzzo al forno o cotoletta di mare	100 gr.	120 gr.	150 gr.
	Carote lesse o bietola all'olio	80 – 100 gr.	120 gr.	150 gr.
	Pane	50 gr.	50 gr.	100 gr.
	Frutta di stagione	100 gr.	150 gr.	200 gr.

F.to
Dott.ssa L. A. LEUCI