

Prot. 0129531/23\_del\_04/10/2023  
asl1\_asl AOO\_IRP1

Sulmona. 04 Ottobre 2023

**Sedi di Sulmona-Castel  
di Sangre**

Via Gorizia, 4 Sulmona  
Tel 0864 499649  
Via Porta Napoli  
Tel 0864899269

**Dirigente Medico:**  
D.ssa Laura Pelino

**Tecnici della Prevenzione:**  
D.ssa Ida Orsini  
Dott. Enrico Giovannelli  
Dott. Roberto Risi

**Amministrativo**  
Gina Pacella

Partimento.prevenzione  
pec.asl1abruzzo.it

Alla c.a del Responsabile del Servizio di Ristorazione scolastica  
Comune di Roccaraso

**OGGETTO: vidimazione menù per refezione scolastica scuola dell'infanzia - A.S.  
2023/2024**

Con riferimento alla Vs. richiesta, nostro prot. n° 0125123/23 del 28/09/2023, si inoltra il menù vidimato in allegato conforme alle "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica".

Si raccomanda di:

- realizzare le varie pietanze consultando il ricettario delle suddette linee guida e rispettando le grammature previste per le diverse fasce di età;
- evitare la somministrazione di prodotti semilavorati surgelati all'origine (es. preimpanati e/o prefritti) a causa dell'alto contenuto calorico e lipidico;
- somministrare contorni freschi, crudi e cotti, in funzione della stagionalità di verdura, legumi e ortaggi;
- privilegiare le cotture al forno o al vapore;
- utilizzare come condimento solo olio extra vergine di oliva preferibilmente a crudo;
- non utilizzare dadi e/o estratti di brodo contenenti glutammato monosodico;
- limitare l'uso di zuccheri semplici e di sale che comunque deve essere iodato;
- somministrare dolci di semplice preparazione e non di produzione industriale.

Si ribadisce inoltre che l'utenza potrà fruire delle seguenti somministrazioni:

**Dieta leggera:** a semplice richiesta dei genitori o dell'insegnante, motivata da indisposizione fisica, per non più di tre giorni consecutivi e per un massimo di cinque giorni al mese.

**Diete legate a diverse convinzioni religiose:** i genitori possono richiedere al comune per i propri figli diete particolari che rispettino le convinzioni religiose del nucleo familiare. Pertanto per i bambini di religione musulmana il maiale ed i salumi sono sostituiti con petto di pollo o tacchino, manzo, pesce, uova, formaggio.  
Per i bambini di religione buddista il manzo è sostituito con pollo o tacchino.

**Diete speciali per intolleranze, allergie alimentari, celiachia, malattie metaboliche, ecc.**  
Lo scrivente servizio rilascerà certificazione a seguito di richiesta documentata da certificato a cura del medico curante o allergologo con validità per l'anno scolastico in corso. Sul sito istituzionale è possibile scaricare la modulistica da compilare ed inviare alla

mail [dipartimento.prevenzione@pec.asl1abruzzo.it](mailto:dipartimento.prevenzione@pec.asl1abruzzo.it) unitamente al certificato medico del minore.

**Tutte le sostituzioni dei vari alimenti saranno concordate con il gestore mensa nel capitolato d'appalto.**

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, l'occasione è lieta per porgere cordiali saluti.

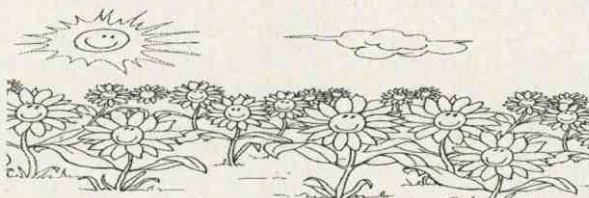
Il Dirigente Medico S.I.A.N.  
Dott.ssa Laura Pelino



## Menù Estivo

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

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



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

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

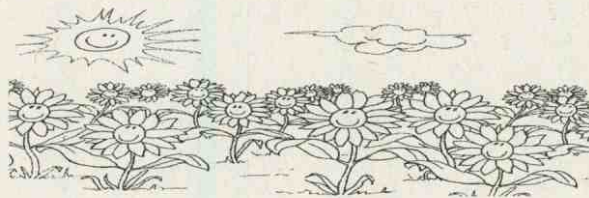


	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Martedì</b>	Pasta	50	60
	Pomodoro fresco	70	70
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Stracchino/mozzarella	40	60
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Finocchi	150	150
	Olio	5	5
	Parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.
	Pane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



*Luca Riccio*

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



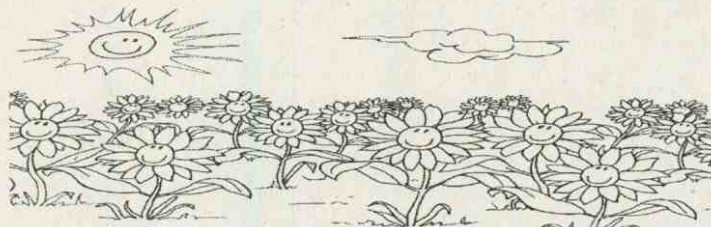
**Mercoledì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta	30	40
Piselli	50	50
Olio	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto	40	45
Carote	100	150
Olio	5	5
Pizza bianca	40	50
Frutta di Stagione	150	150

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



**Giovedì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

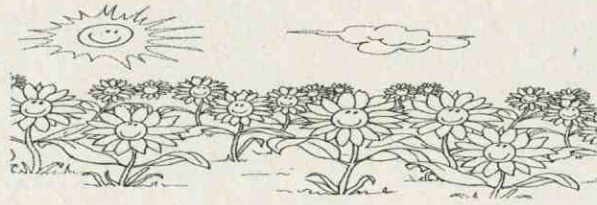
**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta	50	70
Tonno	20	20
Olio	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Uovo	1 cad.	1
Olio	q.b.	q.b.
Patate	100	150
Burro	5	5
Latte	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Pane integrale	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Luca Felici*

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



**Venerdì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

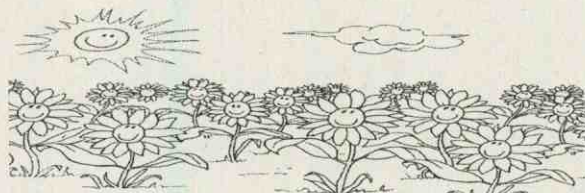
**Quantità pro capite in grammi**

		Materna	Elementare
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
Olio		5	5
Farina, latte		q.b.	q.b.
Insalata mista		80	100
Olio		5	5
Pane		40	50
Frutta di stagione		150	150



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

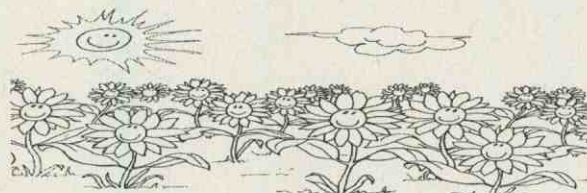
Pasta con ricotta  
Fusi di pollo al forno  
Patate al forno  
Pane integrale  
Frutta di stagione



**Lunedì**

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	50	60
Ricotta	20	30
Parmigiano	5	5
Olio	5	5
Fusi di pollo	100	120
Aromi	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Patate	100	150
Olio	5	5
Pane integrale	40	50
Frutta di Stagione	150	150

Fettuccine al Pomodoro  
Prosciutto cotto s.p.  
Carote lesse  
Pane  
Frutta di stagione

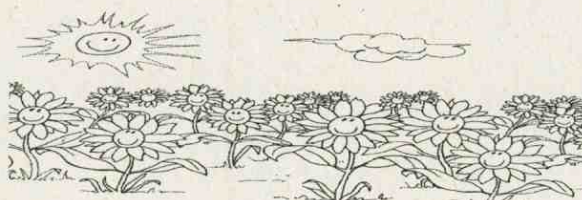


**Martedì**

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



Pasta primavera  
Stracchino/emmenthal  
Zucchine verdi  
Pane  
Frutta di stagione



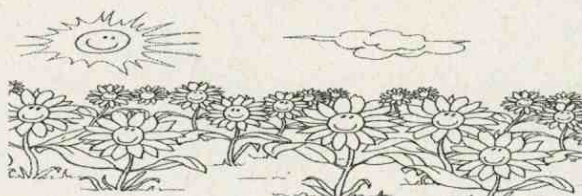
**Mercoledì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta	50	60
Prosciutto cotto	20	20
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Mozzarella	20	20
Piselli	20	20
Olio	5	5
Stracchino/emmenthal	50	70
Zucchine	100	150
Olio	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150

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



**Giovedì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

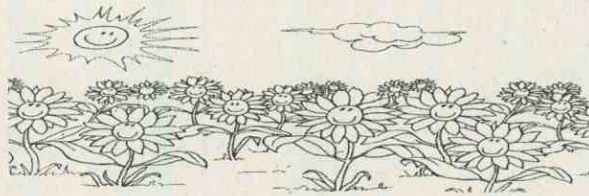
**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta all'uovo	30	40
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
Mozzarella per frittata	20	20
Olio	5	5
Insalata verde	80	100
Olio	5	5
Pane	40	50

*devo firmo*

Macedonia di frutta	150	150
---------------------	-----	-----

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



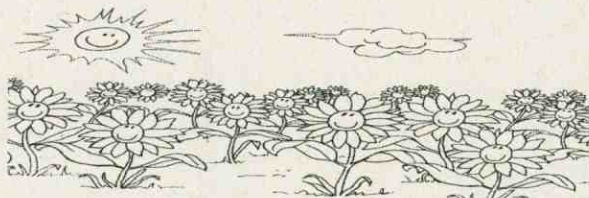
	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
<b>Venerdì</b>	Farfalline integrali	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Merluzzo	70	100
	Pangrattato	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Odori	q.b.	q.b.
	Patate	100	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150





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

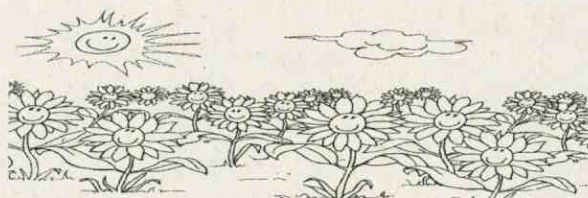
Riso con burro e parmigiano  
Crocchette di pollo al forno  
Lattuga in insalata  
Pane  
Frutta di stagione



**Lunedì**

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Riso	50	60
Burro e parmigiano	q.b.	70
Olio	5	5
Crocchette	100	120
Olio	q.b.	q.b.
Lattuga	50	50
Olio	5	5
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150

Pasta alla bolognese  
Frittata di patate  
Carote scottate  
Pane integrale  
Gelato alla frutta

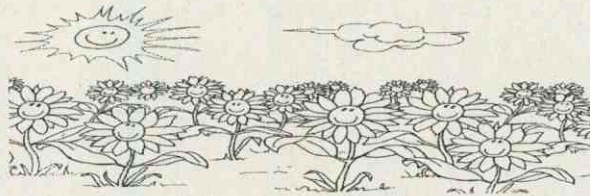


**Martedì**

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

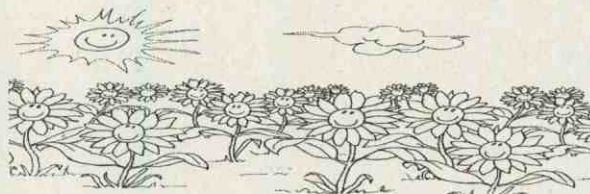


Pasta con olio  
Fettina di vitella alla pizzaiola  
Bietole lessati  
Pane  
Frutta di stagione



Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Parmigiano Reggiano	5	5
	Olio	5	5
	Vitello	80	100
	Olio	5	5
	Pomodoro	50	50
	Aromi, parmigiano, pangrattato	q.b.	q.b.
	Bietole	100	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Gnocchetti alla sorrentina  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Piselli al burro  
Pane  
Frutta di stagione

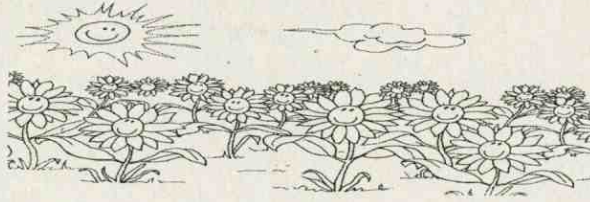


Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Gnocchetti	120	150
	Mozzarella	20	20
	Pomodori pelati	70	70
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5
	Olio	5	5
	Bastoncini di Merluzzo	80	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Piselli	100	150
	Burro	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione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



*abate* *keino*

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



**Venerdì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta integrale	50	60
Zucchine	50	60
Olio	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Pizza margherita	100	150
Spinaci	150	150
Olio e.v.	5	5
Frutta di Stagione	150	150

Comune di Roccaraso - Prot. n. 0010105 del 18-10-2023 - arrivo



*devo* *Remo*

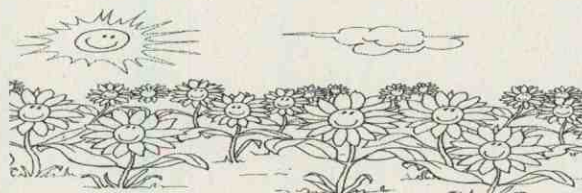
## 4<sup>a</sup> settimana

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
	Pasta	30	40
	Piselli	20	30
	Odori, olio	q.b.	q.b.
	Maiale magro	100	120
	Olio	5	5
	Aromi	q.b.	q.b.
	Spinaci	100	150
	Olio	5	5
	Limone	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Pennette integrali pomodoro e basilico  
Petto di tacchino ai ferri  
Lattuga in insalata  
Pane  
Frutta di stagione

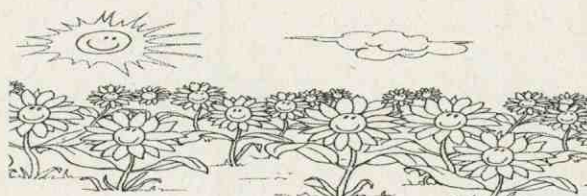


Martedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta integrale	50	60
	Pomodori pelati	70	70
	Olio	5	5
	Basilico	5	5
	Aglio	q.b.	q.b.
	Petto di tacchino	100	120
	Lattuga	80	100
	Olio	5	5
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150



Nove Remo

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



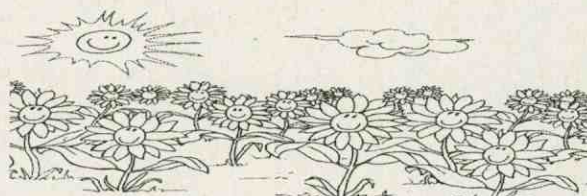
**Mercoledì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Pasta	50	60/70
Parmigiano	5	5
Olio	5	5
Sogliola	80	100
Farina, limone e prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Patate	100	150
Olio	q.b.	q.b.
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150

Passato di verdure con riso  
 Stracchino/mozzarella  
 Finocchi in insalata  
 Pane  
 Crostata alla frutta



**Giovedì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

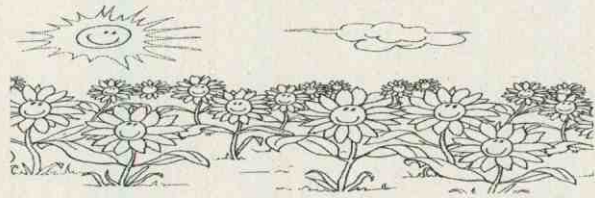
**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Riso	40	50
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
Crostata alla frutta	80	100



*devo firmo*

Spaghetti alle vongole  
 Frittata al forno con zucchine  
 Spinaci  
 Pane integrale  
 Frutta di stagione



**Venerdì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
Pasta		50	60
Olio		5	5
Vongole surgelate		20	20
Pomodoro		50	50
Aglio e prezzemolo		q.b.	q.b.
Uovo		1 cad.	1
Olio		5	5
Zucchine		q.b.	q.b.
Spinaci		100	150
Olio		10	10
Pane integrale		40	50
Frutta di Stagione		150	150



*decurato*

*decurato*

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

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

<b>Lunedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	60
	Pomodoro	70	70
	Olio	5	5
	Prosciutto cotto	40	60
	Finocchi	150	150
	Olio	10	10
	Pan grattato, Odori	q.b.	q.b.
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

Riso integrale con fagioli  
Mozzarella/Stracchino  
Spinaci all'olio  
Pane  
Frutta di Stagione

<b>Martedì</b>	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Riso integrale	30	40
	Fagioli	20	30
	Pomodori, odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Mozzarella/ Stracchino	60	60
	Spinaci	150	150
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150



Pasta con pomodoro e basilico  
Polpettone al forno  
Insalata  
Pane  
Frutta di Stagione

Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Pomodoro e Basilico	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Polpettone	80	90
	Uova ed odori	q.b.	q.b.
	Olio	5	5
	Insalata	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	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
	Pasta	50	60
	Olio	5	5
	Parmigiano	5	5
	Bastoncini di merluzzo	100	120
	Pomodori	80	80
	Olio	5	5
	Pane integrale	40	50
	Frutta di Stagione	150	150





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

Pastina	30	40
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
Mozzarella per frittata	20	20
Olio	5	5
Patate	100	100
Olio	q.b.	q.b.
Pane	40	50
Frutta di stagione	150	150



*Luca Reim*



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

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



**Lunedì**

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

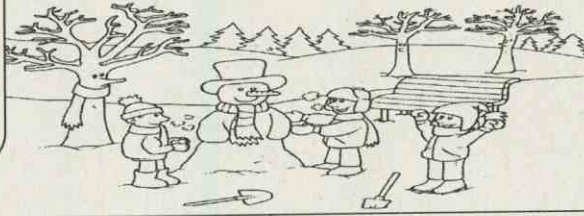
Minestra in brodo vegetale  
Hamburger alla pizzaiola  
Insalata  
Crostatina alla frutta  
Pane integrale



**Martedì**

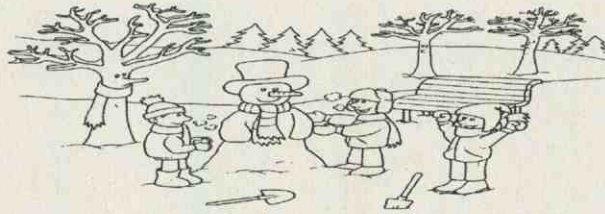
LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta all'uovo	30	40
Cipolla	5	5
Carota	20	20
Sedano	15.	15
Zucchine	20	20
Patate	20	20
Pomodori pelati e odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Vitello	80	100
Olio	5	5
Pomodoro	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.
Lattuga	150	150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

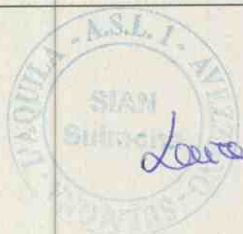


Mercoledì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
		Pasta	40
Piselli	40	40	
Prosciutto cotto	30	30	
Odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Uovo	1cad	1cad	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Olio	q.b.	q.b.	
Verdura	150	150	
Olio	5	5	
Pane	40	50	
Frutta di Stagione	150	150	

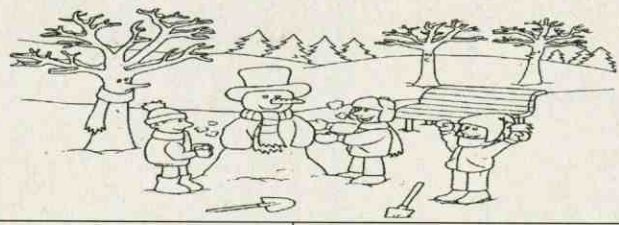
Penne integrali al pomodoro  
 Petto di pollo al latte  
 Patate e carote  
 Pane  
 Frutta di stagione



Giovedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
		Pasta integrale	50
Pomodori pelati	70	70	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano	5	5	
Odori	q.b.	q.b.	
Petto di pollo	80	100	
Olio	5	5	
Farina, latte, salvia	q.b.	q.b.	
Patate	100	100	
Carote	40	40	
Olio	10	10	
Pane	40	50	
Frutta di stagione	150	150	



Pasta asciutta al ragù  
Mozzarella  
Finocchi  
Pane  
Frutta di stagione



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



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

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



**Lunedì**

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	30	40
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Macinato di bovino magro	70	90
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
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
Pasta	30	40
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
Verdura	150	150
Olio	10	10
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



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
Pasta integrale	30	40
Fagioli secchi	25	25
Pomodori pelati	10	10
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Fesa di tacchino	70	90
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Insalata verde	150	150
Olio	5	5
Pane	40	50
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
Tortellini	70	90
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Prosciutto cotto	40	45
Prosciutto crudo	40	45
Carote e finocchi	80	80
Olio	10	10
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Luca Almo*

Risotto con spinaci  
Filetto di platessa  
Piselli  
Pane  
Frutta di stagione



**Venerdì**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Materna	Elementare
Riso	40	40
Spinaci	100	150
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Filetto di platessa	70	100
Pomodoro/Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Piselli	100	100
Olio	10	10
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Laura Felino*



# 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
Pasta	40	50
Pomodori pelati	100	100
Mozzarella	20	30
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Pollo	80	100
Uovo, pangrattato e olio	q.b.	q.b.
Cavolfiore	150	150
Olio	10	10
Pane integrale	40	50
Frutta di Stagione	150	150

Pasta e ceci  
 Frittata con mozzarella  
 Insalata verde  
 Pane  
 Frutta di stagione



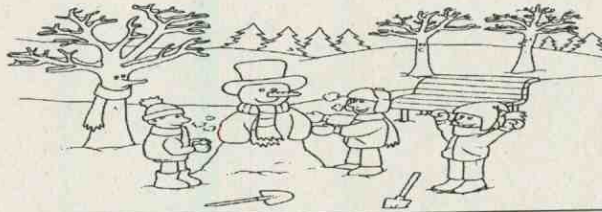
**Martedì**

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	30	40
Ceci	30	40
Aromi	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Uovo	1 cad.	1
Mozzarella	20	30
Olio	q.b.	q.b.
Insalata	100	150
Olio	10	10
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Xava* *Recias*

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**

	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta integrale	50	70
Pancetta	20	20
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5
Olio	5	5
Macinato di bovino magro	50	70
Uovo	5	5
Pane, agli e prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Fagiolini	150	150
Pomodori pelati	20	20
Olio	5	5
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150

Minestrone di verdure con pasta  
Arista di maiale al forno  
Patate al forno  
Pane  
Frutta di stagione



**Giovedì**

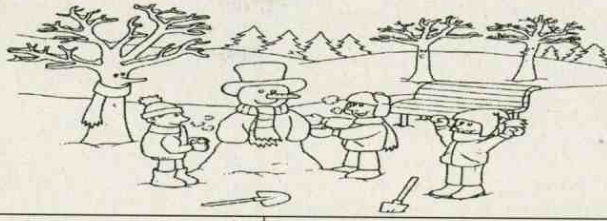
**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**Quantità pro capite in grammi**

	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	30	40
Carote, Zucchine	15, 20	15
Bieta	20	20
Cavolo verza	20	20
Fagioli	10	10
Pomodori, sedano, odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Arista	80	100
Olio	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Patate	100	100
Olio	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



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
Pasta	50	70
Burro	10	10
Parmigiano	5	5
Bastoncini di merluzzo	80	100
Olio	q.b.	q.b.
Spinaci	150	150
Aglio	q.b.	q.b.
Olio	10	10
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Leone Felmo*

# 4<sup>a</sup> settimana

Pasta con ricotta  
 Petto di pollo al forno  
 Carote all'agro  
 Pane  
 Frutta di Stagione



**Lunedì**

## LISTA DEGLI ALIMENTI

### Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
Pasta	40	50
Ricotta	50	50
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
Frutta di Stagione	150	150

Fettuccine al pomodoro  
 Cotoletta di vitello al limone  
 Spinaci  
 Pane integrale  
 Frutta di stagione



**Martedì**

## LISTA DEGLI ALIMENTI

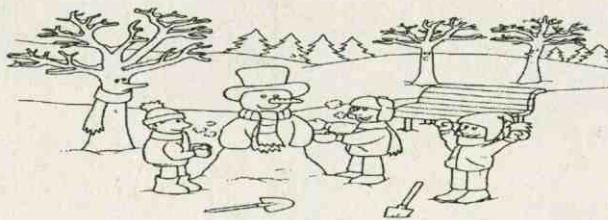
### Quantità pro capite in grammi

	Materna	Elementare
Pasta	60	70
Pomodori pelati	70	100
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Fettina di vitello	80	100
Farina, limone	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Spinaci	100	150
Olio	10	10
Parmigiano Reggiano	5	5
Pane integrale	40	50
Frutta di Stagione	150	150



*Lucia Romano*

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



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

Passato di verdure con riso  
integrale  
Salsiccia luganega alla piastra  
Finocchi  
Pane

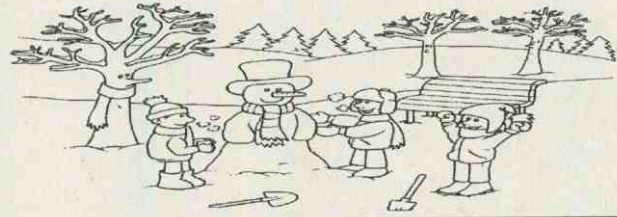


<b>Giovedì</b>	<b>LISTA DEGLI ALIMENTI</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
		Materna	Elementare
		Riso integrale	40
Carote	15	15	
Zucchine	20	20	
Bieta	20	20	
Cavolo verza	20	20	
Sedano	10	10	
Patate	15	15	
Pomodori, odori	q.b.	q.b.	
Olio	5	5	
Parmigiano Reggiano			
Maiale	100	100	
Olio	5	5	
Finocchi	80	80	
Olio	10	10	
Pane	40	50	
Frutta di Stagione	150	150	



*deve essere*

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



**Venerdì**

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
	Materna	Elementare
Pasta	50	70
Olio	5	5
Parmigiano	5	5
Filetto di Sogliola	80	100
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
Frutta di stagione	150	150



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

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

Lunedì	LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi	
		Materna	Elementare
	Pasta	50	70
	Burro	10	10
	Parmigiano	5	5
	Hamburger di vitello	80	100
	Olio	q.b.	q.b.
	Patate	150	150
	Olio	10	10
	Latte	50	50
	Burro	5	5
	Pane integrale	40	50
	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
	Crostini	30	30
	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		
	Tacchino	80	90
	Olio, uovo, pan grattato, limone	q.b.	q.b.
	Insalata	80	80
	Olio	10	10
	Pane	40	50
	Frutta di Stagione	150	150

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
Pasta	50	70
Tonno	20	20
Pomodoro	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Filetto di platessa	100	100
Pomodoro e odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Carote	80	80
Olio	10	10
Pane	40	50
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
Pasta integrale	30	40
Fagioli secchi	25	25
Pomodori pelati	10	10
Odori	q.b.	q.b.
Olio	5	5
Mozzarella /stracchino	60	60
Verdure miste	150	150
Olio	5	5
Pane	40	50
Frutta di Stagione	150	150


  
*deuse* *acc. m.*



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
Riso	50	60
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
Frutta di stagione	150	150

Comune di Roccaraso - Prot. n. 0010105 del 18-10-2023 - arrivo



