

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Area di Perugia

Via XIV Settembre 79, Parco S. Margherita - Pad. Neri, 06121 Perugia

Tel. 075-5412420 - Fax 075-5412460

Email: [deborah.cesaroni@uslumbria1.it](mailto:deborah.cesaroni@uslumbria1.it)

Prot. 37848

Perugia, 15 MAR. 2017

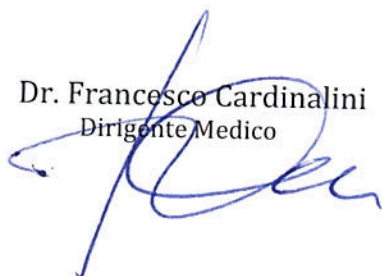
Spett. le Uff. scuola e sport  
Comune di Assisi  
[comune.assisi@postacert.umbria.it](mailto:comune.assisi@postacert.umbria.it)  
c/a Resp. Dott.ssa Cristina Foiano

**Oggetto: trasmissione menu primavera - estate per le scuole materne, elementari e media del Comune di Assisi.**

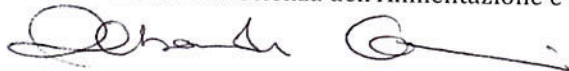
Come da Vs richiesta si invia il menù primavera- estate articolato su 12 settimane debitamente validato dalla nutrizionista dello scrivente Servizio.

Distinti saluti.

Dr. Francesco Cardinalini  
Dirigente Medico



Dr.ssa Deborah Cesaroni  
Dietista - Dottore in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI


MENU' PRIMAVERA - ESTATE 1° settimana

SPUNTINO ORE 10

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>LUNEDI'</b><br>Pane e olio / olio e pomodoro  | <b>MARTEDI'</b><br>Schiacchiata al rosmarino  | <b>MERCOLEDI'</b><br>Yogurt bianco + frutta   | <b>GIOVEDI'</b><br>Pane e olio   | <b>VENERDI'</b><br>Plum cake   |
| (57) Gnocchi al pomodoro<br>(30) Fritata al forno<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (23) Pasta all'olio<br>(40) Pesce al pomodoro<br>(*) Verdura cruda<br>(*) Pane integrale<br>(*) Frutta fresca | (*) Antipasto di verdure<br>(20) Riso al pomodoro<br>(47) Insalata di pollo e ortaggi<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (8) Orzotto con verdure<br>(*) Mozzarella<br>(*) Verdura cruda<br>(*) Pane integrale<br>(*) Frutta cotta | (16) Pasta e ceci<br>(52) Saltimbocca di maiale<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>LUNEDI'</b><br>Primo piatto con verdura<br>Legumi<br>Contorno, Pane<br>Frutta | <b>MARTEDI'</b><br>Purea di patate<br>Carne bianca<br>Contorno, Pane<br>Frutta | <b>MERCOLEDI'</b><br>Minestra vegetale<br>Pesce<br>Contorno, Pane<br>Frutta | <b>GIOVEDI'</b><br>Insalata di cereali<br>Contorno, Pane<br>Frutta | <b>VENERDI'</b><br>Pizza<br>Contorno e Frutta |
|--|--|---|--|---|

U.S.L. n. 2  
 Dipartimento di Prevenzione  
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Sanitario Assisi  
 Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione  




MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 2° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Yogurt bianco e Frutta

MARTEDI'

Pane e Prosciutto

MERCOLEDI'

Dolce tipo casalingo

GIOVEDI'

Cake al formaggio

VENERDI'

Pane e olio

(21) Insalata di legumi misti e orzo  
(50) Petto di pollo al limone

(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

(2) Pasta al pomodoro  
(51) Sfornato di verdura

(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(20) Risotto al pomodoro  
(55) Pesce lessato all'agro

(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(17) Minestra con verdure e  
pasta  
(39) Polpette di vitello al  
pomodoro

(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

(1) Pasta con piselli in bianco  
(\*) Ricotta fresca  
(\*) Verdura cruda o panzanella  
(\*) Pane comune (no con panzanella)  
(\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto al pomodoro  
Carne bianca  
Contorno, Pane  
Frutta

MARTEDI'

Patate arrosto  
Pesce  
Contorno, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto con verdura  
(minestra)  
Formaggio  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

Primo piatto al pomodoro  
Salumi  
Contorno, Pane  
Frutta

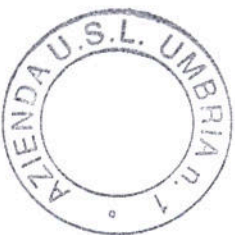
VENERDI'

Piatto unico  
Contorno, Pane  
Frutta

Az. U.S.L. n. 2

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione

Direzione Distrettuale  
Dell'Asa Diagonale, Osservatori  
Diagnostici Specializzati in Scienze dell'Alimentazione  
e Nutrizione Umana

MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e olio

MARTEDI'

Schiacciata con olive

MERCOLEDI'

Yogurt alla frutta +  
biscotti

GIOVEDI'

Pane e olio

VENERDI'

Pane e marmellata

(2) Pasta al pomodoro aromatico  
(55) Pesce alla mugnaia  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(26) Crema di verdure e legumi  
con crostini di pane  
(37) Straccetti di manzo  
(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(29) Gnocchi olio e  
salvia  
(38) Frittata al forno con  
verdura  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

(8) Riso con verdure  
(\*) Caciotta fresca  
(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(13) Pasta in bianco con lenticchie  
decoricate  
(48) Petto di pollo in pizzaiola  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto con verdure (minestra)  
Salumi  
Contorno, Pane  
Frutta

MARTEDI'

Primo piatto in bianco  
Formaggio  
Contorno, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto al  
pomodoro  
Carne bianca  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

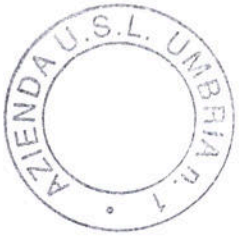
Pizza  
Contorno  
Frutta

VENERDI'

Primo piatto con verdure (minestra)  
Pesce  
Contorno, Pane  
Frutta

Az. U.S.L. n. 2  
Direttamente al F. CUSTODIONE  
Servizio Infermeria, Ambulatorio, Assistenza  
Dentaria, Diagnostica, Ossigeno,  
Dieta - Servizio di Pronto Soccorso, Farmacia  
e Medicazione Unica

*Elvira Casi*



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 4° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e olio / olio pomodoro

MARTEDI'

Schiacciata con uvetta

MERCOLEDI'

Pizza

GIOVEDI'

Yogurt bianco e frutta

VENERDI'

Pane e olio

(21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi  
 (\*) Mozzarelline  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

(6) Pasta con verdure  
 (39) Polpetta di vitello al pomodoro  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(5) Risotto alla parmigiana  
 (31) Pesce al forno croccante  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta cotta

(1) Pasta con piselli in bianco  
 (\*) Prosciutto cotto AQ  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(2) Pasta al pomodoro  
 (50) Boccoccini di pollo agli aromi  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto in bianco  
 Legumi  
 Contorno, Pane  
 Frutta

MARTEDI'

Primo piatto al pomodoro  
 Uovo  
 Contorno  
 Pane, Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto con verdure (Minestra)  
 Formaggio  
 Contorno, Pane  
 Frutta

GIOVEDI'

Primo piatto al pomodoro  
 Pesce  
 Contorno, Pane  
 Frutta

VENERDI'

Primo piatto all'uovo con verdure  
 Salumi  
 Contorno, Pane  
 Frutta

Az. U.S.T. n. 2

Direzione di Istituto

Servizi Educativi, Scolastici e Formazione

Direzione Provinciale

Direzione Provinciale dell'Istruzione, della Formazione e della Ricerca

e Formazione



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 5° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e prosciutto

MARTEDI'

Yogurt alla frutta + biscotti

MERCOLEDI'

Schiacciata con cipolle

GIOVEDI'

Frutta + pane e marmellata

VENERDI'

Pane e olio

(5) Orzo e riso al parmigiano  
 (48) Fettina al pomodoro  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(57) Gnocchi al pomodoro  
 (38) Fritata con verdura o con fiori di zucca  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

(20) Farro al pomodoro  
 (32) Spezzatino di tacchino  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

(6) Pasta con zucchini  
 (55) Pesce bollito all'agro  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(13) Pasta con cannellini in bianco  
 (\*) Formaggio fresco  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto con verdura  
 Pesce  
 Contorno, Pane  
 Frutta

MARTEDI'

Piatto unico  
 Contorno, Pane  
 Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto con verdure  
 Salumi  
 Contorno, Pane  
 Frutta

GIOVEDI'

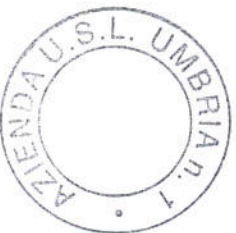
Pizza  
 Contorno  
 Frutta

VENERDI'

Primo piatto al pomodoro  
 Pesce  
 Contorno, Pane  
 Frutta

Az. U.C.S.I. n. 2  
 Creazione di un'organizzazione  
 Servizio di Assistenza  
 Dattiloscrittura e redazione  
 Dattiloscrittura e organizzazione  
 e manutenzione

*Delmestri G.*



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 6° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e olio / olio e pomodoro

MARTEDI'

Schiacciata rosmarino

MERCOLEDI'

Yogurt bianco + frutta

GIOVEDI'

Plum cake

VENERDI'

Pane e olio

(8) Risotto con zucca

- (\*) Mozzarella
- (\*) Verdura cruda
- (\*) Pane integrale
- (\*) Frutta fresca

(\*) Antipasto di verdura

- (19) Pasta al pomodoro
- (47) Quadrantini di pollo con ceci
- (\*) Pane comune
- (\*) Frutta fresca

(57) Ravioli al pomodoro

- (51) Sformato di verdura
- (\*) Pane integrale
- (\*) Frutta fresca

(1) Pasta con piselli in bianco

- (35) Arista al latte
- (\*) Ortaggi e patate bolliti
- (\*) 1/2 Pane comune
- (\*) Frutta cotta

(2) Insalata di farro

- (40) Filetti di pesce al pomodoro
- (\*) Verdura cruda
- (\*) Pane comune
- (\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto al pomodoro  
Carne bianca  
Contorno, Pane  
Frutta

MARTEDI'

Primo piatto con verdure  
Formaggio  
Contorno, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Piatto unico con pesce  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

Primo piatto verdure  
Uova  
Contorno, Pane  
Frutta

VENERDI'

Piatto unico  
Contorno, Pane  
Frutta

AZ. U.S.I. n. 2

Dipartimento di Frosinone  
Servizio Istruzione, Formazione, Maternità,  
Dolcezza, Tirocinio, Impiego!

Modello - Sped. in abb. post. n. 2  
Dipartimento di Frosinone

Indirizzo: Via ...  
Assisi



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 7° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Yogurt bianco e frutta

MARTEDI'

Pane e prosciutto

MERCOLEDI'

Dolce tipo casalingo

GIOVEDI'

Cake al formaggio

VENEDI'

Pane e olio

(23) Pasta all'olio

(55) Pesce gratinato in forno  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(57) Gnocchi al sugo

(38) Frittata con verdure  
(\*) Panzanella  
(\*) Frutta fresca

(6) Pasta con verdure

(48) Fetta in pizzaioia  
(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(14) Risotto con fave e piselli

(50) Petto di tacchino ai ferri  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta cotta

(34) Crema di borlotti con crostini di pane

(\*) Prosciutto cotto  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto con verdure (minestra)  
Carne rossa  
Contorno, Pane  
Frutta

MARTEDI'

Piatto unico con pasta ripiena  
Contorno, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto al pomodoro  
Legumi  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

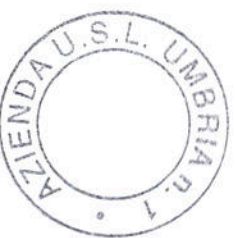
Primo piatto con verdure  
Uova  
Contorno, Pane  
Frutta

VENEDI'

Insalata di cereali  
Contorno, Pane  
Frutta  
oppure  
Primo piatto asciutto  
Pesce  
Contorno, Pane  
Frutta

AZ. U.S.L. n. 2

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione  
Dott.ssa Deborah Caporoni  
Diretto - Spedizioni in Servizio  
e Manutenzione



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 8° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e olio

MARTEDI'

Schiacciata con olive

MERCOLEDI'

Yogurt alla frutta + biscotti

GIOVEDI'

Pane e olio

VENERDI'

Yogurt bianco + frutta / gelato

(5) Risotto olio e parmigiano  
 (\*) Mozzarella  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

(6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro  
 (42) Carne al forno  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(28) Minestrone di verdure e legumi  
 (30) Frittata  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(2) Pasta all'olio  
 (40) Pasce al pomodoro  
 (\*) Verdura cruda  
 (\*) Pane comune  
 (\*) Frutta fresca

(20) Riso ed orzo al pomodoro fresco  
 (50) Piccattina di pollo  
 (\*) Verdura cotta  
 (\*) Pane integrale  
 (\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto con verdure  
 Carne rossa  
 Contorno, Pane  
 Frutta

MARTEDI'

Piatto unico con pesce  
 Contorno  
 Pane, Frutta

MERCOLEDI'

Pizza  
 Contorno  
 Frutta

GIOVEDI'

Patate  
 Salumi  
 Contorno e Frutta

VENERDI'

Primo piatto con verdure  
 Legumi  
 Contorno, Pane  
 Frutta

AZ. U.S.L. n. 2  
 Dipartimento di Prevenzione  
 Servizio Igiene, Sanità pubblica e Educazione  
 Dietetica e Nutrizione  
 Direzione Provinciale di Assisi  
 Via ...  
 Assisi (PG) ...  
 Tel. ...  
 Fax ...  
 E-mail ...  
 Pagine Gialle ...  
 www.assisi.usl2.it

*[Signature]*



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 9° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e olio / pomodoro

MARTEDI'

Schiacciata con uvetta

MERCOLEDI'

Pizza

GIOVEDI'

Yogurt bianco + frutta

VENERDI'

Pane e olio

(5) Risotto in bianco  
(31) Pesce gratinato al forno  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta cotta

(11) Pasta al pesto  
(49) Crostino al formaggio  
(\*) Verdura cotta  
(\*) 1/2 Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(14) Riso e lenticchie decorticate  
(46) Boccconcini di pollo arrosto  
(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(23) Pasta fredda tonno e pomodoro  
(\*) Prosciutto crudo e melone  
(\*) Verdura cruda  
(\*) Pane comune  
(\*) Frutta fresca

(19) Insalata di farro  
(44) Scaloppina di maiale panata al forno  
(\*) Verdura cotta  
(\*) Pane integrale  
(\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto con verdure  
Pesce  
Contorno, Pane  
Frutta

MARTEDI'

Insalata di cereali  
Contorno crudo, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Primo piatto al pomodoro  
Carne rossa  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

Piatto unico con pasta ripiena  
Contorno, Pane  
Frutta

VENERDI'

Primo piatto con verdure  
Salumi  
Contorno, Pane  
Frutta

Az. U.S.L. n. 2  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione  
Dott.ssa Daniela Pignatelli  
Dott.ssa Stefania Pignatelli  
e s.s.




MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 10° settimana

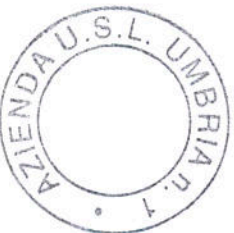
SPUNTINO ORE 10

| LUNEDI'  | MARTEDI'  | MERCOLEDI'  | GIOVEDI'  | VENERDI'  |
|--|---|---|---|---|
| Pane e prosciutto  | Yogurt alla frutta + biscotti   | Schiacciata con cipolle   | Frutta + pane e marmellata  | Pane e olio   |
| (8) Riso con verdure<br>(35) Arista al latte<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane integrale<br>(*) Frutta fresca | (2) Pasta all'olio<br>(43) Crocchette di pesce<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (41) Fagioli al pomodoro<br>(50) Boccoccini di pollo<br>(*) Verdura cruda<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (6) Pasta con verdure<br>(*) Ricotta<br>(*) Verdura cruda<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (17) Minestra zucchine e maggiorana<br>(39) Polpettone di carne e verdure<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane integrale<br>(*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI'   | MARTEDI'  | MERCOLEDI'                                     | GIOVEDI'  | VENERDI'                    |
|---|---|--|---|-----------------------------|
| Primo piatto al pomodoro<br>Formaggio<br>Contorno<br>Pane, Frutta | Primo piatto con verdure<br>Uova<br>Contorno,, Pane<br>Frutta | Insalata di legumi<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Primo piatto al pomodoro<br>Tonno o pesce<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Pizza<br>Contorno<br>Frutta |

Az. U.S.L. n. 2  
 Dipartimento di Prevenzione  
 Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione  
 Dott.ssa Deborah Cecconi  
 Dietista - Specialista in Educazione dell'Alimentazione  
 e Nutrizione Clinica

MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 11° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'

Pane e pomodoro

MARTEDI'

Pizza

MERCOLEDI'

Yogurt bianco + frutta

GIOVEDI'

Plum cake

VENERDI'

Pane e olio

(6) Pasta con verdure

- (31) Pesce gratinato
- (\*) Verdura cotta
- (\*) Pane integrale
- (\*) Frutta fresca

(20) Riso al pomodoro

- (30) Rotolo di frittata
- (\*) Verdura cruda
- (\*) Pane comune
- (\*) Frutta fresca

(28) Minestra di verdure e legumi

- (52) Saltimbocca di manzo
- (\*) Verdura cotta
- (\*) Pane comune
- (\*) Frutta fresca

(2) Pasta fredda con pomodori e basilico

- (\*) Mozzarella
- (\*) Verdura cruda
- (\*) Pane comune
- (\*) Frutta fresca

(8) Orzo con verdure

- (42) Arrosto di tacchino
- (\*) Verdura cotta
- (\*) Pane integrale
- (\*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'

Primo piatto al pomodoro

Legumi  
Contorno  
Frutta

MARTEDI'

Primo piatto con verdure

Carne bianca  
Contorno, Pane  
Frutta

MERCOLEDI'

Patate lesse al prezzemolo

Formaggio fresco spalmabile  
Contorno, Pane  
Frutta

GIOVEDI'

Pizza

Contorno  
Frutta

VENERDI'

Piatto unico

Contorno, Pane  
Frutta

Az. U.S.L. n. 2

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
Dolciacchi Egidio  
Materiale Spedite in base alla situazione




MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' PRIMAVERA - ESTATE 12° settimana

SPUNTINO ORE 10

| LUNEDI'   | MARTEDI'   | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'  | VENERDI'   |
|---|--|--|---|--|
| Yogurt bianco e frutta  | Pane e prosciutto  | Dolce tipo casalingo   | Schiacciata alle olive  | Pane e olio  |
| (1) Orzo e piselli<br>(*) Mozzarella o caprese<br>(*) Verdura cruda (pomodori)<br>(*) Pane integrale<br>(*) Frutta fresca | (2) Pasta al pomodoro<br>(50) Piccattina di pollo<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (*) Antipasto di verdure<br>(1) Patà all'olio<br>(1) Straccetti di manzo<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (20) Risotto al pomodoro<br>(31) Pesce gratinato<br>(*) Verdura cotta<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca | (13) Insalata fredda di pasta pomodoro e legumi<br>(52) Involtini di tacchino<br>(*) Verdura gratinata<br>(*) Pane comune<br>(*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI'  | MARTEDI'  | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'  | VENERDI'                          |
|--|---|--|---|-----------------------------------|
| Primo piatto con verdure (minestra)<br>Carne rossa<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Primo piatto in bianco<br>Pesce<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Primo piatto al pomodoro<br>Salumi<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Insalata di cereali<br>Contorno, Pane<br>Frutta | Pizza<br>Contorno, Pane<br>Frutta |

Az. U.S.L. n. 2  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione  
Dott.ssa Deborah Cocconi  
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione  
e Nutrizione Umana