

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO - VIGGIANELLO
Prot. 0004800 del 26/10/2023
V-6 (Entrata)

INDICAZIONI GENERALI

I menù sono preparati con rotazione di 4 settimane, diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate, per garantire la stagionalità di ortaggi e frutta di stagione. Nonostante ciò ciascun Comune ha facoltà di non adottare la versione primavera-estate in base alle condizioni climatiche senza penalizzare la variabilità dei cibi.

Le grammature riportate nelle tabelle dietetiche si riferiscono al singolo bambino e sono da considerarsi a crudo, al netto degli scarti e prodotto scongelato; il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, servendosi anche di strumenti di riferimento (mestoli graduati, bilance, porzioni tipo, ecc.).

Tenuto conto che tra gli obiettivi del Piano Nazionale per la Prevenzione 2020-2025, rientrano la riduzione del consumo eccessivo di sale, la promozione dell'utilizzo del sale iodato in linea con il DDL del 26 luglio 2013 Art. 17 e il contrasto al sovrappeso e all'obesità, in particolare quella infantile, è opportuno evitare la somministrazione di seconde porzioni, soprattutto del primo piatto, al fine di evitare un apporto di nutrienti monotono e non proporzionato alle necessità dell'organismo.

DIETE SPECIALI

- Prima di usare prodotti o semilavorati preconfezionati, leggere attentamente l'etichetta ed escludere quelli in cui l'alimento e/o l'allergene allergenico figurino in etichetta.
- Il bambino a dieta speciale deve essere servito sempre per primo: la distribuzione dei pasti, dopo l'identificazione del bambino, deve iniziare con i soggetti a dieta speciale e proseguire successivamente con gli altri commensali.
- Ogni vivanda costituente la dieta va preparata e confezionata in area dedicata, evitando la contaminazione tra gli alimenti da utilizzare per il menù scolastico e quelli per la dieta speciale che va riposta in appositi contenitori da collocare su vassoio personalizzato recante il nome del bambino.
- Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta speciale devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve sempre lavarsi accuratamente le mani qualora abbia manipolato altri alimenti.

COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO
MENU REFEZIONE SCOLASTICA
AUTUNNO – INVERNO A.S. 2023 - 2024



	LUNEDÍ	MARTEDÍ	MERCOLEDÍ	GIOVEDÍ	VENERDÍ
I SETTIMANA	Pasta e fagioli Frittata con patate Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
II SETTIMANA	Riso e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con zucchine Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta alla bolognese Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con minestrone Sogliola con i pomodorini Patate al forno Pane Frutta
III SETTIMANA	Pasta e lenticchie Frittata con spinaci Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Riso con zucca Formaggio spalmabile Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo gratinato Verdura di stagione Pane Frutta
IV SETTIMANA	Pasta e ceci Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Riso al pomodoro Roastbeef Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Frittata al formaggio Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con passato di verdura Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta

25/10/2023 - Il Dietista Dr.ssa Daniela Della Rosa

COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

1° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta e fagioli

Frittata con patate

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Fagioli secchi</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Patate</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Scaloppina di vitello

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (noce)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Farina</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Burro</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Insalate di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdure per brodo (carota, sedano..)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15



COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

2° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Riso e piselli

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
Riso	gr.	30	gr.	40
Piselli freschi/surgelati	gr.	60	gr.	80
Prosciutto cotto magro	gr.	30	gr.	40
Verdura cotta	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Fusi di pollo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pollo (fusi, coscia disossata)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Ortaggi	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con zucchine

Frittata

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60
Prezzemolo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Insalata di stagione	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta alla bolognese

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carne bovina macinata	gr.	20	gr.	30	gr.	40
Mozzarella o scamorza	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Verdura cotta	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta con minestrone o passato di verdure

Sogliola con pomodorini

Patate al forno

	INFANZIA		PRIMARIA	
Pasta di semola o riso	gr.	40	gr.	50
Verdure di stagione	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Sogliola o platessa	gr.	80	gr.	100
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Frutta di stagione	gr.	100	gr.	150	gr.	150
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

3° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta e lenticchie
Frittata con spinaci
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Lenticchie secche</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Spinaci</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Petto di pollo</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Riso con zucca*
Formaggio spalmabile
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucca</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Formaggio spalmabile</i>	gr.	40	gr.	40
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

*(in periodi di non reperibilità la zucca può essere sostituita con altra verdura di stagione)

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Lonza di maiale</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale
Merluzzo gratinato
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdure per brodo (carota, sedano...)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di merluzzo</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

4° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta e ceci
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Ceci secchi</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Riso al pomodoro
Roastbeef
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (lombata, controfiletto)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto
Frittata al formaggio
Patate al forno

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Parmigiano o grana</i>	gr.	5	gr.	5
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Mozzarella o scamorza
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta con passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Ortaggi

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

COMUNE DI SAN SEVERINO

MENU REFEZIONE SCOLASTICA

PRIMAVERA – ESTATE A.S. 2023 – 2024



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta con pesto di zucchine Frittata Piselli stufati Pane Frutta	Pasta con pomodorini Fusi di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Insalata di riso Merluzzo gratinato Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto e pomodorini Mozzarella o scamorza Insalata di patate Pane Frutta
II SETTIMANA	Pasta ceci e pomodorini Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto di fagiolini e patate Formaggio spalmabile Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pomodorini Frittata al formaggio Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta all'ortolana Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	Insalata di pasta con piselli e pomodorini Frittata con spinaci Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Roastbeef Verdura di stagione Pane Frutta	Risotto alle verdure Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale agli aromi Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta alle zucchine Bastoncini di merluzzo Insalata di patate Pane Frutta
IV SETTIMANA	Insalata di riso con verdure e legumi Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta all'ortolana Frittata con patate Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pomodorini Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Sogliola al forno gratinata Verdura di stagione Pane Frutta

COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta con pesto di zucchine
Frittata
Piselli stufati

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucchine</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Piselli freschi/surgelati</i>	gr.	60	gr.	80

MARTEDÌ

Pasta con pomodorini
Fusi di pollo al forno
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pollo (coscia, fusi)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Insalata di riso
Merluzzo gratinato
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure miste</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di merluzzo</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato, prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta pesto e pomodorini
Mozzarella o scamorza
Insalata di patate

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15



COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

2° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta fredda con ceci e pomodorini
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Ceci secchi</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Scaloppina di vitello
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello ,noce</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Burro</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Farina</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto di fagiolini e patate
Formaggio spalmabile
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Patate</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Fagiolini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Formaggio spalmabile</i>	gr.	40	gr.	40
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta con pomodorini
Frittata al formaggio
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Parmigiano o grana</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta all'ortolana
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

3° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Insalata di pasta con piselli e pomodorini

Frittata con spinaci

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Piselli freschi/surgelati</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Spinaci</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta con pomodoro

Roastbeef

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (lombata, controfiletto)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Risotto alle verdure

Mozzarella o scamorza*

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione a tocchetti</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale agli aromi

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta alle zucchine

Bastoncini di merluzzo al forno

Insalata di patate

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucchine</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

COMUNE DI SAN SEVERINO LUCANO

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

4° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Insalata di riso con verdure e legumi
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Legumi secchi (ceci, piselli)</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Petto di pollo</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta all'ortolana
Frittata con patate
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Patate</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta con pomodorini
Mozzarella o scamorza
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta con pesto
Sogliola al forno gratinata
Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Filetti di sogliola o platessa</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15