

MENU' PRIMAVERA / ESTATE - SCUOLA MATERNA E ELEMENTARE PIEDIMONTE S. GERMANO- SCUOLA MATERNA, CORENO  
 AUSONIO-SCUOLA MATERNA VILLA SANTA LUCIA ANNO SCOLASTICO 2013-2014

I SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta alla crema di fagioli	Lasagne al forno o cannelloni	Pasta al tonno
Petto di pollo al limone	Frittata	Merluzzo al forno	Prosciutto cotto	Mozzarella
Bieta	Piselli	zucchine	Insalata	Pomodori
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

II SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta pomodoro e basilico	Riso e piselli	Pasta al ragu'	Pasta al pomodoro	Passata di verdure con pasta
Frittata	Rolle' di tacchino	Mozzarella	Fettina vitello	Platessa panata
Spinaci	Carote in umido	Patate al forno	Fagiolini	Piselli
Frutta di stagione	Yogurt o frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

III SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnochetti sardi al pomodoro	Timballo di pasta	Pasta alla crema di fagioli	Farfalle primavera	Pasta al tonno
Salsicette di pollo	Prosciutto cotto	Merluzzo panato	Cosce di pollo	Mozzarella
Zucchine	Spinaci	Fagiolini	Insalata di patate	Pomodori
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



MENU' PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA MATERNA E ELEMENTARE PIEDIMONTE S.GERMANO-SCUOLA MATERNA CORENO  
 AUSONIO-SCUOLA MATERNA VILLA SANTA LUCIA ANNO SCOLASTICO 2013-2014.

IV SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso al pomodoro	Pasta pomodoro e basilico	Gnocchi di patate al pomodoro e basilico	Timballo di pasta	Pasta alla crema di fagioli
Frittata	Hamburger	Mozzarella	Prosciutto cotto	Filetto di platessa panato
Spinaci	Pomodori	Fagiolini	Pomodori	Insalata
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt o Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

V SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro e basilico	Farfalle al pomodoro	Risotto al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al tonno
Frittata	Salsicette di pollo	polpette	Fettina di vitello	Caciotta dolce
Fagiolini	Spinaci	Piselli	Insalata mista	Insalata di patate
Yogurt o frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione





REGIONE LAZIO  
AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE FROSINONE

Viale Mazzini - 03100 FROSINONE - Tel. 0775 2071



TABELLA DIETETICA	Primaria	Second.I°
Pasta (o riso)	80g	90g
Pasta o Riso con legumi secchi	80g+30g	80g+40g
Gnocchi	250g	260g
Pizza	250g	260g
Minestre con pasta	120g+50	120g+60
Carne: vitellone, vitella, pollo, tacchino	70g	80g
Ragù di carne	50g	50g
Pesce	90g	100g
Uova	n.l	n.l
Prosciutto cotto	50g	60g
Formaggio fresco	70g	80g
Formaggio stagionato	50g	60g
Verdura in foglie	130g	150g
Patate / Carote	130g	150g
Zucchine	150g	150g
Piselli / Fagioli	130g	130g
Fagiolini	130g	140g
Insalata mista	80g	90g
Pomodori	150g	150g
Finocchi	150g	150g
Frutta di stagione	150g	150g
Yogurt	125g	125g
Budini / creme caramel	125g	125g
Pane	50g	70g
Parmigiano grattugiato	5g	5g
Olio extra vergine di oliva	15g	15g

PROFILO NUTRIZIONALE	Primaria	Second.I°
Proteine	33g	41g
Lipidi	24g	28g
Glucidi	110g	137g
KCal	770	940



Dipartimento di Prevenzione  
SIAN - Distretto "B" - Area della Nutrizione  
Viale Mazzini - 03100 Frosinone - Tel. 0775 207413 - Fax 0775 207276  
www.asl.frosinone.it