MENÙ

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

TAGLIATELLE AL POMODORO
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
SPINACI E BIETOLE SALTATI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
tagliatelle all'uovo	50	60	70	70
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
spinaci e bietole	80	100	150	150
olio	10	10	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione (alternandone il tipo).	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
ASP VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MARTEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
POLPETTE DI PATATE FRITTE*
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	80	120	150	150
uovo	15	15	15	15
parmigiano reggiano	5	5	5	5
pangrattato e farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

* N° 2 per Materna - N° 3 per Elementare - N° 4 per Media e Adulti.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

FARFALLE AL POMODORO E MOZZARELLA
PETTO DI POLLO AL LIMONE
CAROTE FILANGÉ
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori freschi maturi	60	60	60	60
mozzarella	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
petto di pollo	40	60	100	110
farina e limone	q.b	q.b	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
carote	80	80	80	80
olio	5	5	5	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione (alternandone il tipo)	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

GIOVEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURE CON RISO/PASTA
SOGLIOLE A FILETTO ALLA LIVORNESE
TRIS DI VERDURE COTTE
CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso e/o Pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
sogliole a filetto	70	90	110	130
pomodori pelati	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
patate	20	40	70	70
carote	20	40	40	40
fagiolini	20	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
crostata	60	80	80	80

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
A.S.P. VIBO VALENTIA
Dipartimento di Prevenzione

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

VENERDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RAVIOLI AL BURRO E SALVIA
PROSCIUTTO COTTO
POMODORI IN INSALATA
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
ravioli	50	80	100	100
burro	10	10	10	10
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5
prosciutto cotto	20	30	40	50
pomodori da insalata	100	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
frutta fresca mista di stagione	80	100	150	150
zucchero	3	3	3	3
succo di limone o di arancia	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

INSALATA DI RISO
SOGLIOLA AL FORNO
INSALATA MISTA
SUCCO DI FRUTTA (Conf. Tetra-pak)

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	70
sottoli	—	15	15	15
sottaceti	—	15	15	15
prosciutto cotto	15	15	15	15
emmenthal	10	15	15	15
olive nere	5	5	5	5
olive verdi	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
sogliola pre-impanata surgelata*	50	75	100	125
lattuga	30	30	30	30
pomodori da insalata	60	80	100	100
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
succo di frutta (Conf. Tetra-pak)	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

* Impanatura: pane grattato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON RISO e/o PASTA
PIZZA
GELATO

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso e/o Pasta	25	30	40	40
fagioli secchi	30	30	30	30
pomodori pelati	10	10	10	10
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
pasta per pizza	50	100	120	150
pomodori pelati	20	30	40	40
mozzarella	30	40	50	60
olio	5	5	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gelato	80	100	180	180

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PENNE AI FORMAGGI
FRITTATA DI UOVA
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
latte	60	60	60	60
ricotta	20	20	20	20
stracchino	10	10	10	10
parmigiano reggiano	10	10	10	10
frittata di uova	35	55	70	70
olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/204

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LENTICCHIE

FESA DI TACCHINO FARCITA
PURÈ DI PATATE
PESCHE SCIROPPATE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	30	40	50	50
lenticchie	30	30	30	30
parmigiano reggiano	5	5	5	5
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
fesa di tacchino	40	60	100	110
prosciutto cotto senza polifosfati	10	10	10	10
fontina	10	10	10	10
olio	5	5	5	5
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
pesche sciroppate (senza liquido)	150	150	150	150

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

VENERDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
POMODORI IN INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	80	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori da insalata	100	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù :

PASTA AL BURRO
ROAST-BEEF
ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
burro	5	5	10	10
vitellone magro	40	60	100	110
salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
zucchine verdi	60	80	100	150
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MARTEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù :

PASTA AL POMODORO FRESCO
FILETTO di PLATESSA DORATO AL FORNO
CAROTE LESSE
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Pasta	50	60	70	90
pomodori freschi maturi	70	70	70	70
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetto platessa-preimpanato surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
carote lesse	50	60	70	100
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
frutta mista di stagione	80	100	150	150
zucchero	3	3	3	3
succo limone e arancia	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MERCOLEDÌ 3^SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURE CON RISO E/O PASTA
PETTO DI POLLO ALLA SALVIA
PURE'
SUCCO DI FRUTTA (CONF. TETRA-PAK)

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	15	20	20	20
patate	15	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	15	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
petto di pollo	40	60	100	110
salvia e farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
patate	60	90	150	150
latte	50	50	50	50
burro	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
Succo di Frutta (Conf. Tetra-pak)	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

GIOVEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

LASAGNE AL RAGÙ
BOCCONCINI DI PARMIGIANO REGIANO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta all'uovo	40	60	70	70
vitellone magro	30	30	30	30
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	10	10	10	10
besciamella	50	50	50	50
bocconcini di parmigiano reggiano	25	50	70	90
lattuga	30	30	30	30
carote	35	35	35	35
olio	10	10	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo)

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA • Dipartimento di Prevenzione • A.S.P. VIBO VALENTIA •

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

VENERDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
POMODORI IN INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori da insalata	100	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

RISOTTO DI PESCE
FORMAGGIO FRESCO E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	70
pomodori pelati	10	30	40	40
vongole veraci surgelati	10	20	20	20
seppie surgelate	10	20	20	20
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
formaggio fresco	50	90	120	120
pomodori insalata	60	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

REGIONE CALABRIA • Dipartimento di Prevenzione • A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MARTEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

TORTELLINI AL RAGÙ
PROSCIUTTO COTTO
CAROTE FILANGÉ
GELATO ARTIGIANALE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
tortellini	50	80	100	100
vitellone magro	20	30	30	30
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
carote	50	60	70	100
olio	5	5	10	10
prosciutto cotto	20	30	40	50
pane	40	50	60	90
	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

MERCOLEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL BURRO
FILETTO DI SOGLIOLA MARINATO
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
burro	10	10	10	10
parmigiano reggiano	5	5	5	5
Filetti di sogliola congelato	50	60	70	100
piselli surgelati	40	40	40	40
pomodori pelati	10	20	20	20
cipolle	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
origano e aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pane	40	50	60	90
frutta di stagione (Alternandone il tipo)	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
SCALOPPA DI VITELLA ALLA SALVIA
ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitella di latte magra	40	60	100	110
salvia e farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
zucchine	60	80	120	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	*80*	*100*	*180*	*180*

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione ASP VIBO VALENTIA

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

VENERDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

CREMA DI CAROTE CON RISO E/O PASTA
BOCCONCINI DI POLLO FRITTO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	25	30	40	40
carote	30	80	80	80
patate	30	60	60	60
cipolla	5	5	5	5
sedano	3	3	3	3
parmigiano reggiano	5	5	5	5
burro	3	3	3	3
olio	5	5	5	5
petto di pollo	60	70	100	110
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	10	10	10	10
carote	30	30	30	30
finocchi	50	50	50	50
olio	5	5	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

LUNEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FRITTATA CON PATATE
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZINATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	50	60	70	80
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uova	30	30	30	30
parmigiano reggiano	5	10	10	10
olio	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
merendina (pre-confezionata)	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 1^SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
INSLATA DI LATTUGA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	40	50	55	55
patate	40	40	40	40
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PENNETTE ALLE VERDURE
CROCCHETTE DI POLLO
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pennette	50	70	90	90
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
carote*	30	30	30	30
zucchine*	25	25	25	25
melanzane*	10	10	10	10
sedano*	10	10	10	10
pomodori pelati	60	60	60	60
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
pollo	60	70	110	110
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	70	70	90	90
uovo	10	10	10	10
carote	80	80	80	80
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	100	150	180	180

*Ingredienti da tritare finemente.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione ASP VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

GIOVEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RAVIOLI AL BURRO E SALVIA
STRACCHINO
PATATE ARROSTO
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
ravioli	50	80	100	100
burro	10	10	10	10
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
parmigiano reggiano	5	5	5	5
stracchino	50	50	80	80
patate	150	150	200	200
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione	150	150	150	150
zucchero	3	3	3	3
succo di limone e di arancia	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI
FILETTO di PLATESSA al FORNO
PURÈ
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	90
legumi secchi	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetto platessa preimpanata surgelata	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione ASP VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

LUNEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI
POLLO ARROSTO
PISELLI
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	90
legumi secchi	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
pollo*	130	250	250	250
piselli	100	100	100	100
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

*1/4 per Elem./Media/Adulti
coscia con osso per Materna

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FILETTI DI SOGLIOLA IN UMIDO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetti di sogliola congelato	80	100	130	130
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	15	15	15	15
carote	35	35	35	35
finocchi	70	70	70	70
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
ASP VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
HAMBURGER
PUREA DI PATATE
SUCCO DI FRUTTA (CONF. TETRA-PAK)

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	60	70	110	110
patate	60	90	120	150
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
Succo di Frutta (Conf. Tetra-pak)	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA • ASP VIBO VALENTIA • Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON PASTA
FORMAGGIO PARMIGGIANO
FAGIOLINI LESSI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	25	30	40	40
pomodori pelati	10	10	10	10
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
fagioli secchi	30	30	30	30
olio	5	5	5	5
formaggio parmigiano	25	50	70	90
fagiolini	100	100	100	100
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione (Alternandone il tipo).	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione ASP VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 2^SETTIMANA

Menù:

LASAGNE AL RAGÙ
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta all'uovo	50	60	70	70
vitellone magro	30	30	30	30
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	10	10	10	10
besciamella	50	50	50	50
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	30	30	30	30
finocchi	30	30	30	30
carote	20	20	20	20
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione (Alternandone il tipo).	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo) i

LUNEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL BURRO
SOGLIOLA AL FORNO
SPINACI E BIETOLE SALTATI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
burro	10	10	10	10
parmigiano reggiano	5	5	5	5
sogliola pre-impanata surgelata*	80	100	130	130
spinaci e bietole	150	150	150	150
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

* Impanatura: pane grattugiato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
ASP CATANZARO

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FESA DI TACCHINO FARCITA
INSALATA MISTA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
parmigiano reggiano	5	5	5	5
tacchino	60	70	110	110
prosciutto cotto	10	10	10	10
fontina	10	10	10	10
olio	5	5	5	5
lattuga	30	30	30	30
carote	35	35	35	35
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione ASP

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

MINESTRONE CON PASTA
SPEZZATINO CON PATATE
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitella di latte magra	100	120	150	150
patate	150	150	150	150
pomodori pelati	60	60	60	60
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
merendina pre-confezionata	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014
(mesi: novembre, dicembre, gennaio. febbraio, marzo)

GIOVEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL RAGÙ
GATTEAU DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
vitellone magro	30	30	30	30
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	130	130	130	130
latte	40	40	40	40
burro	5	5	5	5
parmigiano reggiano	8	8	8	8
uovo	15	15	15	15
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA • A.S.P. VIBO VALENTIA • Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA POMODORO
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
PURÈ
DOLCE AL FORNO

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
parmigiano reggiano	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
dolce al forno	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre. gennaio, febbraio, marzo)

LUNEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

GNOCCHI AL POMODORO
COTOLETTA DI SOGLIOLA
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
gnocchi di patate	80	90	100	100
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetti sogliola pre-impanata surgelata	60	80	100	130
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	10	20	25	30
olio	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
merendina pre-confezionata	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURA CON RISO O PASTA
SCALOPPA ALLA PIZZAIOLA
PATATE LESSE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso o pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	60	70	110	110
pomodori pelati	30	30	30	30
farina	3	3	3	3
olio	q.b.	5	5	5
patate	60	80	120	120
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
ASP VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

TORTELLINI AL POMODORO
PROSCIUTTO COTTO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
tortellini	50	80	100	100
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
prosciutto cotto	20	30	40	50
invidia	30	30	30	30
carote	20	20	20	20
mais	20	20	20	20
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. CROTONE Dipartimento di Prevenzione

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE
BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
INSALATA LATTUGA
CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	40	50	55	55
patate	40	40	40	40
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b
parmigiano reggiano	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
pane	40	50	70	90
crostata	80	80	80	80

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA
Dipartimento di Prevenzione
A.S.P. VIBO VALENTIA

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

RISO AL POMODORO
CROCCHETTE DI CARNE
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

	QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI			
	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	40	60	100	100
patate	70	70	70	70
uovo	10	10	10	10
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
carote	80	80	80	80
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- I sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

REGIONE CALABRIA A.S.P. VIBO VALENTIA Dipartimento di Prevenzione