



Azienda Sanitaria Locale
Matera

Att. Prot 2020-0054313
20-10-2020

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI STIGLIANO-MT
TABELLE DIETETICHE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMA SETTIMANA	Pasta e piselli	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno	Pasta al pomodoro	Riso e minestrone
	Filetto di merluzzo	Hamburger vitello	Rastoncini al forno	Petto di pollo	Mozzarella
	Spinaci	Fagiolini	Carote	Patate al forno	Insalata mista
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
SECONDA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e patate	Pasta al pomodoro	Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro	Pastina in brodo
	Prosciutto cotto	Scamorze	Vitello alla pizzaiola	Frittata	Filetto di platessa
	Zucchine	Insalata mista	Carote	Bieta	Pure' di patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
TERZA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e fagioli	Pasta al pomodoro	Risotto e zucchine	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno
	Rastoncini al forno	Cotoletta di pollo	Ricotta	Hamburger vitello	Filetto di merluzzo
	Carote	Fagiolini	Insalata mista	Spinaci	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
QUARTA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Riso e minestrone	Pasta al pomodoro	Pasta e ceci	Pasta alla bolognese	Riso zucchine-zucca
	Prosciutto	Petto di pollo	Filetto di merluzzo gratinato	Brasato di vitello	Frittata con verdure
	Zucchine	Insalata mista	Bieta	Pure' di patate	Pomodori a insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

Il Dirigente Medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Rossana D'Amico



azienda sanitaria locale
materas

All. Prot 2020-0054343
del 28-10-2020

MENU 1° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e piselli
Filetto di merluzzo
Spinaci

Pasta di semola
Legumi secchi
Filetto di merluzzo
Spinaci
aromi q.b.

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
100gr	120gr
100gr	150gr

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Hamburger vitello
Fagiolini

Pasta di semola
Pomodoro
Vitello
Fagiolini

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

MERCOLEDI

Pasta al tonno
Bastoncini al forno
Carote

Pasta di semola
tonno
Bastoncini
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
	3
80gr	100gr

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Petto di pollo
Patate al forno

Pasta di semola
Pomodoro
Pollo
Patate

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
80gr	100gr

VENERDI

Riso e minestrone
Mozzarella
Insalata mista

Riso
Verdure
Mozzarella
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
q.b	q.b
80gr	100gr
80gr	100gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

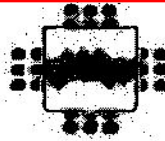
Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Lorenzana D'Amico



azienda sanitaria locale
materà

All 2020-0054343
del 28-10-2020

MENU' 2° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e patate
Prosciutto cotto
Zucchine

Pasta di semola
Patate
Prosciutto cotto
Zucchine

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
30gr	40gr
100gr	150gr

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Scamorza
Insalata mista

Pasta di semola
Pomodoro
Scamorza
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
50gr	80gr
80gr	100gr

MERCOLEDI

Pasta e lenticchie
Vitello alla pizzaiola
Carote

Pasta di semola
lenticchie
Vitello
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
80gr	100gr
80gr	100gr

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Frittata
Bieta

Pasta di semola
Pomodoro
Uovo
Bieta

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
N°1	N°1
100gr	150gr

VENERDI

Pastina in brodo veg.
Platessa
Purè di patate

Pastina
Verdure
Platessa
Patate
Latte

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
q.b	q.b
100gr	120gr
80gr	100gr
q.b	q.b

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Carbi

La Dietista

Dr.ssa Lorenzana D'Amico



azienda sanitaria locale
materà

31
All. Post. 2020-0054343
del 22-10-2020

MENU' 3° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e fagioli
Bastoncini al forno
Carote

Pasta di semola
Fagioli
Bastoncini
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
	3
80gr	4
	100gr

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Fagiolini

Pasta di semola
Pomodoro
Pollo
Fagiolini

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

MERCOLEDI

Risotto e zucchine
Ricotta
Insalata mista

Riso
Zucchine
Ricotta
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
40gr	50gr
60gr	80gr
100gr	150gr

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Vitello hamburger
Spinaci

Pasta di semola
Pomodoro
Vitello
Spinaci

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

VENERDI

Pasta al tonno
Filetto di merluzzo
Patate al forno

Pasta di semola
Tonno
Merluzzo
Patate

INFANZIA	PR	PRIMARIA
30gr		40gr
30gr		40gr
100gr		120gr
80gr		100gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Lorenziana D'Amico



azienda sanitaria locale
materata

MENU' 4° SETTIMANA

All. Post. 2020 - 0053343
del 28-10-2020

		INFANZIA	PR	PRIMARIA
LUNEDI	Riso	30gr		40gr
Riso e minestrone	Verdure	40gr		50gr
Prosciutto	Prosciutto	30gr		40gr
Zucchine	Zucchine	100gr		150gr
MARTEDI'	Pasta di semola	40gr		60gr
Pasta al pomodoro	Pomodoro	q.b		q.b
Petto di pollo	Pollo	80gr		100gr
Insalata mista	Insalata mista	100gr		150gr
MERCOLEDI	Pasta di semola	30gr		40gr
Pasta e ceci	Ceci	30gr		40gr
Filetto di merluzzo gratin	Merluzzo	100gr		120gr
Bieta	Bieta	100gr		150gr
GIOVEDI	Pasta di semola	40gr		60gr
Pasta alla bolognese	Carne trita	30gr		40gr
Brasato di vitello	Vitello	80gr		100gr
Pure di patate	Patata	80gr		100gr
	Latte	q.b		q.b
VENERDI	Riso	30gr		40gr
Riso zucchine-zucca	Zucchine	q.b		q.b
Frittata con verdure	Uova	n°1		n°1
Pomodori a insalata	Pomodori	100gr		150gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista
Dr.ssa Lorenzana D'Amico

Mc. Prof. 2020-0054343
Fogliol del 20-10-2020

1° SETTIMANA

MARTEDI

Pasta di semola
Pasta al pomodoro
Pomodoro
Hamburger vitello
Vitello
Fagiolini
Fagiolini

SECONDARIA	
80g	
q.b	
150g	
150g	

MERCOLEDI

Pasta di semola
Pasta al tonno
tonno
Bastoncini al forno
Bastoncini
Carote
Carote

SECONDARIA	
60g	
30g	
	4
100gr	

VENERDI

Riso
Riso e minestrone
Verdure
Mozzarella
Mozzarella
Insalata mista
Insalata mista

SECONDARIA	
50g	
q.b	
100gr	
180g	

2° SETTIMANA

MARTEDI

Pasta di semola
Pasta al pomodoro
Pomodoro
Scamorza
Scamorza
Insalata mista
Insalata mista

SECONDARIA	
80g	
q.b	
80g	
180g	

MERCOLEDI

Pasta di semola
Pasta e lenticchie
lenticchie
Vitello alla pizzaioia
Vitello
Carote
Carote

SECONDARIA	
60g	
30g	
150g	
100gr	

VENERDI

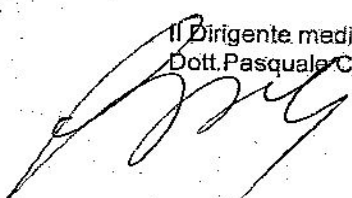
Pastina
Pastina in brodo veg.
Verdure
Platessa
Platessa
Patate
Patate
Latte
Latte

SECONDARIA	
50g	
q.b	
180g	
100gr	
q.b	

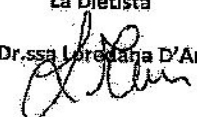
AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco e frutta fresca di stagione
* olio-extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;
Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti
SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi



La Dietista
Dr.ssa Lorenzana D'Amico



All. Prot. 2020-054343
 Foglio 1 del 28-12-2020

3° SETTIMANA

		SECONDARIA
MARTEDI	Pasta di semola	80g
Pasta al pomodoro	Pomodoro	q.b
Cotoletta di pollo	Pollo	150g
Fagiolini	Fagiolini	150g

		SECONDARIA
MERCOLEDI	Riso	60g
Risotto e zucchine	Zucchine	q.b
Ricotta	Ricotta	100gr
Insalata mista	Insalata mista	180g

		SECONDARIA
VENERDI	Pasta di semola	60g
Pasta al tonno	Tonno	30g
Filetto di merluzzo	Merluzzo	180g
Patate al forno	Patate	100gr

4° SETTIMANA

		SECONDARIA
MARTEDI'	Pasta di semola	80g
Pasta al pomodoro	Pomodoro	q.b
Petto di pollo	Pollo	150g
Insalata mista	Insalata mista	180g

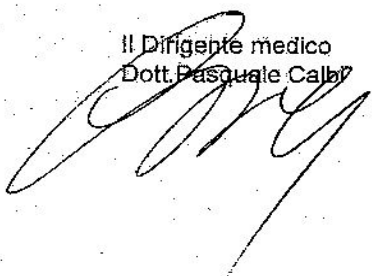
		SECONDARIA
MERCOLEDI	Pasta di semola	60g
Pasta e ceci	Ceci	30g
Filetto di merluzzo grat	Merluzzo	180g
Bieta	Bieta	200g

		SECONDARIA
VENERDI	Riso	60g
Riso zucchine-zucca	Zucchine	q.b
Frittata con verdure	Uova	N°1
Pomodori a insalata		

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco e frutta fresca di stagione
 * olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;
 Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti
SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
 Dott. Pasquale Calbi



La Dietista
 Dr.ssa Lorenzana D'Amico

