

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MATERNA



1^ Settimana

	GNOCCHI AL SUGO	POLPETTE DI VITELLO AL SUGO	VERDURACOTTA	PANINO
LUNEDI	Gnocchi di semola 80 g Sugo al pomodoro q.b. Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 60 g Pane, uovo e sugo di pomodoro q.b.	Verdura 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA CON FAGIOLI	FORMAGGIO SPALMABILE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 30 g Fagioli 40 g (20G secchi) Olio di oliva 5 g	Formaggio spalmabile tipo Philadelphia 80 g	Fagiolini 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	PROSCIUTTO COTTO	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 40 g Burro 5 g Olio di oliva 5 g	Prosciutto cotto 50 g	Carote 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g
	PIZZA MARGHERITA		PISELLI IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Pizza Margherita 100 g		Piselli 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g
	RISO CON VERDURE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PURE' DI PATATE	PANINO
VENERDI	Riso 40 g Verdure passate 80 g Parmigiano grattug. 5 g - Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 2	Purè di patate 100 g	Panino 40 g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

29.01.2013

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MATERNA



2^a Settimana

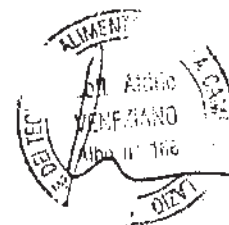
	PASTA CON LENTICCHIE	SCALOPPINE DI POLLO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
LUNEDI	Pasta 30 g Lenticchie 40 g (20 secchi) Olio di oliva 5 g	Carne 80 g Olio di oliva 5 g Farina e limone q.b.	Zucchine 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA ASCIUTTA	HAMBURGER DI VITELLO	SPINACI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 40 g Sugo al pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 80 g Olio di oliva 5 g	Spinaci 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	RISO CON MINISTRONE	FRITTATA DI PATATE E PARMIG.		PANINO
MERCOLEDI	Riso 40 g Verdure passate 80 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Uovo n.1 Patate 80 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g		Panino 40 g+A32
	PASTA PASTICCATA	FANTASIE DI PESCE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
GIOVEDI	Pasta 40 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Formine n.3	Fagiolini 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PIZZA MARGHERITA		CAROTE ALL'OLIO	PANINO
VENERDI	Pizza Margherita 100 g		Carote 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

09.01.2013 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

3

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MATERNA



3^ Settimana

	PASTINA IN BRODO VEGETALE	COTOLETTA DI POLLO	SPINACI LESSI	PANINO
LUNEDI	Pasta 40 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Cotoletta di pollo n.1	Spinaci 80 g di oliva 10 g	Panino 40 g
	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLI ALL'OLIO	PANINO
MARTEDI	Pizza Margherita 100 g		Fagiolini 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA AL POMODORO	FORMAGGIO A PASTA FILATA	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 40 g Pomodori pelati 50 g Olio di oliva 5 g	Formaggia a pasta filata tipo Galbanino 50g	Carote 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g
	RISO CON PATATE	PROSCIUTTO COTTO	VERDURA COTTA	PANINO
GIOVEDI	Riso 40 g Patate 60 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g+B113	Prosciutto cotto 50 g	Verdura 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA CON ZUCCHINE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PATATE LESSE	PANINO
VENERDI	Pasta 40 g Zucchine 50 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 2	Patate 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

29.07.18

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

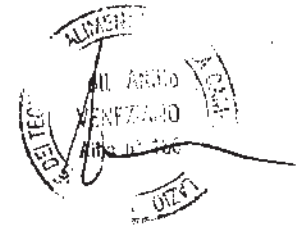
↓
R.

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MATERNA

4ª Settimana

	PASTA PASTICCIATA	TACCHINO AL FORNO	CAROTE LESSE	PANINO
LUNEDI	Pasta 40 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Tacchino 80 gr Aromi q.b. Olio di oliva 5 g	Carote 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g
	PASTA CON CECI	NAGGHY DI POLLO	VERDURA COTTA	PANINO
MARTEDI	Pasta 30 g Ceci 40 g (20g secchi) Olio di oliva 5 g	Nagghy n.3	Verdura 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PIZZA MARGHERITA		MAIS ALL'INSALATA	PANINO
MERCOLEDI	Pizza Margherita 100 g		Mais 80 g	Panino 40 g+H94
	RISO AL POMODORO	FRITTATA CON PARMIGIANO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Riso 30 g Sugo di pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Uovo n.1 Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva q.b.	Zucchine 80 g Olio di oliva 10 g	Panino 40 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	POLPETTE DI VITELLO in UMIDO	PATATE AL FORNO	PANINO
VENERDI	Pasta 30 g Burro 5 g Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 60 g Pane, uovo q.b. Olio di oliva 5 g	Patate 80 g Olio di oliva 5 g	Panino 40 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

29.01.2013

3

Bibliografia

Livelli di assunzione raccomandati di energia e di nutrienti per la popolazione Italiana (LARN) SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva WHO 2003



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

09.01.2013

2.

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA PRIMARIA



1^a Settimana

	GNOCCHI AL SUGO	POLPETTE DI VITELLO AL SUGO	VERDURACOTTA	PANINO
LUNEDI	Gnocchi di semola 100 g Sugo al pomodoro q.b. Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 80 g Pane, uovo, sugo pomodoro q.b. - Olio di oliva 5 g	Verdura 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA CON FAGIOLI	FORMAGGIO SPALMABILE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 40 g Fagioli 50 g (30g secchi) Olio di oliva 5 g	Formaggio spalmabile tipo Philadelphia 100 g	Fagiolini 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	PROSCIUTTO COTTO	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 50 g Burro 5 g Olio di oliva 5 g	Prosciutto cotto 60 g	Carote 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		PISELLI IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Pizza Margherita 120 g		Piselli 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	RISO CON VERDURE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PURE' DI PATATE	PANINO
VENERDI	Riso 50 g Verdure passate 100 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 3	Purè di patate 100 g	Panino 50 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

DIPARTIMENTO DI
 ASL SA 1 DISTRETTO
 SERVIZIO DI IGIENE DEL
 IL DIRIGENTE MEDICO RES.
 Dr. ANTONIO BELLI

2013

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA PRIMARIA



2^ Settimana

	PASTA CON LENTICCHIE	SCALOPPINE DI POLLO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
LUNEDI	Pasta 40 g Lenticchie 50 g (30g secchi) Olio di oliva 5 g	Carne 100 g Olio di oliva 5 g Farina e limone q.b.	Zucchine 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA ASCIUTTA	HAMBURGER DI VITELLO	SPINACI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 50 g Sugo al pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 100 g Olio di oliva 5 g	Spinaci 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	RISO CON MINISTRONE	FRITTATA DI PATATE E PARMIG.		PANINO
MERCOLEDI	Riso 40 g Verdure 60 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Uovo n.1 Patate 100 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g		Panino 50 g
	PASTA PASTICCIA	FANTASIE DI PESCE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
GIOVEDI	Pasta 50 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Formine n.4	Fagiolini 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		CAROTE ALL'OLIO	PANINO
VENERDI	Pizza Margherita 120 g		Carote 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g

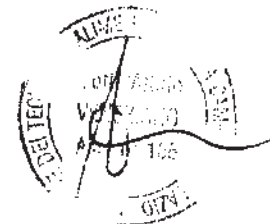
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

9.9.01.2013

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
SCUOLA PRIMARIA

MENU'



3^ Settimana

	PASTINA IN BRODO VEGETALE	COTOLETTA DI POLLO	SPINACI LESSI	PANINO
LUNEDI	Pasta 50 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Cotoletta di pollo n.1	Spinaci 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLI ALL'OLIO	PANINO
MARTEDI	Pizza Margherita 120 g		Fagiolini 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA AL POMODORO	FORMAGGIO A PASTA FILATA	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 50 g Pomodori pelati 50 g Olio di oliva 5 g	Formaggia a pasta filata tipo Galbanino 70g	Carote 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	RISO CON PATATE	PROSCIUTTO COTTO	VERDURA COTTA	PANINO
GIOVEDI	Riso 40 g Patate 60 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Prosciutto cotto 60 g	Verdura 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA CON ZUCCHINE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PATATE LESSE	PANINO
VENERDI	Pasta 40 g Zucchine 50 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 3	Patate 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE E PREVENZIONE
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BIELLO

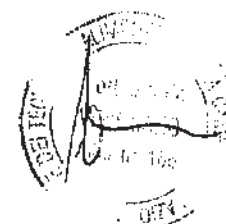
29.01.2013

13

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
SCUOLA PRIMARIA

MENU'



4^a Settimana

	PASTA PASTICCIATA	TACCHINO AL FORNO	CAROTE LESSE	PANINO
LUNEDI	Pasta 50 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Tacchino 100 g Aromi q.b. Olio di oliva 5 g	Carote 100 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	PASTA CON CECI	NAGGHY DI POLLO	VERDURA COTTA	PANINO
MARTEDI	Pasta 40 g Ceci 50 g (30g secchi) Olio di oliva 5 g+B94	Nagghy n.4	Verdura 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		MAIS ALL'INSALATA	PANINO
MERCOLEDI	Pizza Margherita 120 g		Mais 100 g	Panino 50 g
	RISO AL POMODORO	FRITTATA CON PARMIGIANO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Riso 50 g Sugo di pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 gr.	Uovo n.1 Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva q.b.	Zucchine 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	POLPETTE DI VITELLO in UMIDO	PATATE AL FORNO	PANINO
VENERDI	Pasta 50 gr. Burro 5 gr. Olio di oliva 5 gr.	Carne di vitello 80 gr. Pane, uovo q.b. Olio di oliva 5 gr.	Patate 100 gr. Olio di oliva 5 gr.	Panino 50 gr.

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

29.01.2014

1/2

Bibliografia

Livelli di assunzione raccomandati di energia e di nutrienti per la popolazione Italiana (LARN) SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva WHO 2003



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

29.01.2014

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MEDIA



1ª Settimana

	GNOCCHI AL SUGO	POLPETTE DI VITELLO AL SUGO	VERDURACOTTA	PANINO
LUNEDI	Gnocchi di semola 140 g Sugo al pomodoro q.b. Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 90 g Pane, uovo, sugo pomodoro q.b. - Olio di oliva 5 g	Verdura 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA CON FAGIOLI	FORMAGGIO SPALMABILE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 40 g Fagioli 60 g (40g secchi) Olio di oliva 5 g	Formaggio spalmabile tipo Philadelphia 100 g	Fagiolini 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	PROSCIUTTO COTTO	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 70 g Burro 5 g Olio di oliva 5 g	Prosciutto cotto 60 g	Carote 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		PISELLI IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Pizza Margherita 150 g		Piselli 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	RISO CON VERDURE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PURE' DI PATATE	PANINO
VENERDI	Riso 60 g Verdure passate 120 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 4	Purè di patate 150 g	Panino 50 g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

29.07.2015

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
MENU' SCUOLA MEDIA

2^ Settimana

	PASTA CON LENTICCHIE	SCALOPPINE DI POLLO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
LUNEDI	Pasta 50 g Lenticchie 60 g (40g secchi) Olio di oliva 5 g	Carne 130 g Olio di oliva 5 g Farina e limone q.b.	Zucchine 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g

	PASTA ASCIUTTA	HAMBURGER DI VITELLO	SPINACI LESSI	PANINO
MARTEDI	Pasta 70 g Sugo al pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 150 g Olio di oliva 5 g	Spinaci 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g

	RISO CON MINESTRONE	FRITTATA DI PATATE E PARMIG.		PANINO
MERCOLEDI	Riso 60 g Verdure 70 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Uovo n.1 Patate 100 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g		Panino 50 g

	PASTA PASTICCIA	FANTASIE DI PESCE	FAGIOLINI LESSI	PANINO
GIOVEDI	Pasta 70 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Formine n.4	Fagiolini 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g

	PIZZA MARGHERITA		CAROTE ALL'OLIO	PANINO
VENERDI	Pizza Margherita 150 g		Carote 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

28.07.1913

B.

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA) MENU'
SCUOLA MEDIA



3^a Settimana

	PASTINA IN BRODO VEGETALE	COTOLETTA DI POLLO	SPINACI LESSI	PANINO
LUNEDI	Pasta 50 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Cotoletta di pollo n.1	Spinaci 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLI ALL'OLIO	PANINO
MARTEDI	Pizza Margherita 120 g		Fagiolini 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA AL POMODORO	FORMAGGIO A PASTA FILATA	CAROTE LESSE	PANINO
MERCOLEDI	Pasta 70 g Pomodori pelati 50 g Olio di oliva 5 g	Formaggia a pasta filata tipo Galbanino 80g	Carote 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	RISO CON PATATE	PROSCIUTTO COTTO	VERDURA COTTA	PANINO
GIOVEDI	Riso 50 g Patate 70 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Prosciutto cotto 60 g	Verdura 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA CON ZUCCHINE	BASTONCINI DI MERLUZZO	PATATE LESSE	PANINO
VENERDI	Pasta 60 g Zucchine 50 g Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 g	Bastoncini n. 4	Patate 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

29.07.2013

2013

COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
SCUOLA MEDIA

MENU'

4^a Settimana

	PASTA PASTICCIAATA	TACCHINO AL FORNO	CAROTE LESSE	PANINO
LUNEDI	Pasta 70 g Besciamella q.b. Prosciutto cotto q.b.	Tacchino 130 g Aromi q.b. Olio di oliva 5 g	Carote 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g
	PASTA CON CECI	NAGGHY DI POLLO	VERDURA COTTA	PANINO
MARTEDI	Pasta 50 g Ceci 60 g (40g secchi) Olio di oliva 5 g	Nagghy n.4	Verdura 150 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PIZZA MARGHERITA		MAIS ALL'INSALATA	PANINO
MERCOLEDI	Pizza Margherita 150 g		Mais 100 g	Panino 50 g
	RISO AL POMODORO	FRITTATA CON PARMIGIANO	ZUCCHINE IN UMIDO	PANINO
GIOVEDI	Riso 60 g Sugo di pomodoro q.b. Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva 5 gr.	Uovo n.1 Parmigiano grattug. 5 g Olio di oliva q.b.	Zucchine 100 g Olio di oliva 10 g	Panino 50 g
	PASTA BURRO E PARMIGIANO	POLPETTE DI VITELLO in UMIDO	PATATE AL FORNO	PANINO
VENERDI	Pasta 50 g Burro 5 g Olio di oliva 5 g	Carne di vitello 90 g Pane, uovo q.b. Olio di oliva 5 g	Patate 150 g Olio di oliva 5 g	Panino 50 g

A fine pasto è prevista frutta fresca 3 volte a settimana e succo di frutta 2 volte a settimana. Un giorno a settimana la frutta fresca può essere sostituita da yogurt o budino



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
 IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
 Dr. ANTONIO BELLO

29.11.18

3.

Bibliografia

Livelli di assunzione raccomandati di energia e di nutrienti per la popolazione Italiana (LARN) SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva WHO 2003



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL SA 1 DISTRETTO SARNO PAGANI
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. ANTONIO BELLO

09.07.2013

13