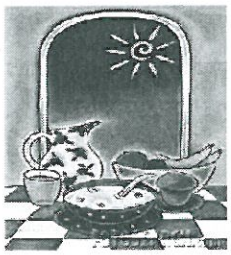
REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

il menù della refezione scolastica CATANZARO



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'



frutta e verdura non mancano mai

1^Settimana	2^ Settimana
Lunedì*	**Lunedì**
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Succo di frutta**
Pasta al forno	**❖Risotto alla zucca /zucchine**
❖Mozzarella/ricotta/provola/ bocconcini di parmigiano *oppure* verdure gratinate	**Polpette al sugo**
Insalata verde	**Bieta saltata**
1^Settimana	2^ Settimana
Martedì	**Martedì***
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Frutta fresca**
Pasta al pomodoro/ insalata di riso✕	**Pasta e fagioli** /pasta e piselli✕
Pollo al tegame	**Prosciutto cotto *oppure* verdure gratinate**
Insalata di patate	**Insalata di lattuga e carote**
1^Settimana	2^ Settimana
Mercoledì*	**Mercoledì**
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Frutta fresca**
Pasta e lenticchie	**Pasta al pomodoro**
Arista di maiale *oppure* verdure gratinate	**Cotoletta di pollo al forno** 
Insalata verde	**Fagiolini all'olio**
1^Settimana	2^ Settimana
Giovedì	**Giovedì**
Pane	**Pane**
Banana	**Succo di frutta**
Pasta al tonno/ pasta col pesto✕	**Pasta e patate**/ pasta fredda*
Bastoncini di merluzzo	**Merluzzo in umido**
Fagiolini all'olio	**Zucchine trifolate**
1^Settimana	2^ Settimana
Venerdì	**Venerdì***
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Frutta fresca**
Minestra di verdure con pasta / pasta con peperoni dolci frullati✕	**Pizza margherita**
Scaloppina di tacchino	**❖Mozzarella/ricotta/crescenza /provola/ bocconcini di parmigiano *oppure* verdure gratinate**
Insalata mista	**Insalata mista**

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento
✕ Opzione Menù Primavera

Cammino volentieri vado a scuola a piedi non prendo mai l'ascensore



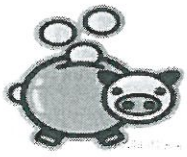
scelgo uno sport divertente per incontrare gli amici





" merendare con la frutta? perché no?

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITà OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

"A2"

il menù della refezione scolastica CATANZARO

3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì*	**Lunedì**
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Frutta fresca**
Pasta al pomodoro risotto alla parmigiana o zafferano✕	**Riso e piselli**
Polpette al forno *oppure* **verdure gratinate**	**Bocconcini di tacchino panati**
Purè di patate	**Zucchine al tegame**
3^Settimana	4^ Settimana
Martedì	**Martedì***
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Succo di frutta**
Passato di verdura con pasta/ pennette alle melanzane✕	**Lasagne al forno** /ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco✕
Medaglioni di tonno o merluzzo	**Prosciutto cotto** *oppure* **verdure gratinate**
Insalata verde	**Carote stufate**
3^Settimana	4^ Settimana
Mercoledì*	**Mercoledì**
Pane	**Pane**
Banana	**Frutta fresca**
Lasagna al forno	**Pizza margherita**
❖**Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano /** *oppure* **verdure gratinate**	❖**Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano /** *oppure* **verdure gratinate**
Insalata di pomodori	**Insalata mista**
3^Settimana	4^ Settimana
Giovedì	**Giovedì**
Pane	**Pane**
Frutta fresca	**Frutta fresca**
Pasta e lenticchie	**Pasta e fagioli**
Coscia di pollo al forno	**Scaloppina di vitello alla pizzaiola**
Insalata verde	**Spinaci saltati**
3^Settimana	4^ Settimana
Venerdì	**Venerdì***
Pane	**Pane**
Yogurt alla frutta	**Banana**
Pasta al pomodoro	**Pasta al pomodoro**
❖**Merluzzo/nasello/ Sogliola gratinato**	**Bastoncini di merluzzo**
Insalata mista	**Insalata di carote**

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento
✕ Opzione Menù Primavera



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'



frutta e verdura non mancano mai

Cammino volentieri vado a scuola a piedi non prendo mai l'ascensore



scelgo uno sport divertente per incontrare gli amici





" merendare con la frutta? perché no?

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



"A 3"

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

04 PU /CZ NIDO – DIVEZZI 2014

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì*	**Lunedì**	**Lunedì***	**Lunedì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
❖ Pasta al forno/pasta al pomodoro	❖ Risotto alla zucca /zucchine	Pasta al pomodoro **risotto alla parmigiana o zafferano**✕	Riso e piselli
❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure gratinate	Polpette al sugo	Polpette al forno ***oppure*** verdure gratinate	bocconcini di tacchino panati
Insalata verde	Bieta saltata	Purè di patate/ **insalata mista**✕	Zucchine al tegame
Martedì	**Martedì***	**Martedì**	**Martedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Succo di frutta
Pasta al pomodoro **insalata di riso**✕	Pasta e passato di fagioli **/pasta e passato di piselli**✕	Passato di verdura con pasta/ **pennette alle melanzane**✕	❖ Lasagne al forno / Pasta al pomodoro/ **ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco**✕
Pollo al tegame	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate	Medaglioni di tonno o merluzzo	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate
Insalata di patate /patate schiacciate	Insalata di lattuga e carote	Insalata verde	Carote stufate
Mercoledì*	**Mercoledì**	**Mercoledì**	**Mercoledì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Banana	Frutta fresca
Pasta e passato di lenticchie	Pasta al pomodoro	❖ Lasagne al forno/pasta al pomodoro	❖ Pizza margherita/pasta al pomodoro
Arista di maiale ***oppure*** verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno 	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure gratinate
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Insalata di pomodori	Insalata mista
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì***	**Giovedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Banana	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al tonno/ **pasta col pesto**✕	Pasta e patate/ **pasta fredda***	Pasta e passato di lenticchie	Pasta e passato di fagioli
Bastoncini di merluzzo	Merluzzo in umido	Coscia di pollo al forno	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate	Insalata verde	Spinaci saltati
Venerdì	**Venerdì***	**Venerdì**	**Venerdi**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Banana
Minestra di verdure passate con pasta / **pasta con peperoni dolci frullati**✕	❖ Pizza margherita/pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Scaloppina di tacchino	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖ Merluzzo/nasello/ Sogliola gratinato	Bastoncini di merluzzo
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata di carote

*** Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute**

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento

✕ Opzione Menù Primavera

"A 4"

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

04 PU /cz NIDO – DIVEZZI 2014

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì*	**Lunedì**	**Lunedì***	**Lunedì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
❖ Pasta al forno/pasta al pomodoro	❖ Risotto alla zucca /zucchine	Pasta al pomodoro **risotto alla parmigiana o zafferano**✕	Riso e piselli
❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure gratinate	Polpette al sugo	Polpette al forno ***oppure*** verdure gratinate	bocconcini di tacchino panati
Insalata verde	Bieta saltata	Purè di patate/ **insalata mista**✕	Zucchine al tegame
Martedì	**Martedì***	**Martedì**	**Martedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Succo di frutta
Pasta al pomodoro **insalata di riso**✕	Pasta e passato di fagioli **/pasta e passato di piselli**✕	Passato di verdura con pasta/ **pennette alle melanzane**✕	❖ Lasagne al forno / Pasta al pomodoro/ **ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco**✕
Pollo al tegame	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate	Medaglioni di tonno o merluzzo	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate
Insalata di patate /patate schiacciate	Insalata di lattuga e carote	Insalata verde	Carote stufate
Mercoledì*	**Mercoledì**	**Mercoledì**	**Mercoledì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Banana	Frutta fresca
Pasta e passato di lenticchie	Pasta al pomodoro	❖ Lasagne al forno/pasta al pomodoro	❖ Pizza margherita/pasta al pomodoro
Arista di maiale ***oppure*** verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno 	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure gratinate
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Insalata di pomodori	Insalata mista
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì***	**Giovedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Banana	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al tonno/ **pasta col pesto**✕	Pasta e patate/ **pasta fredda***	Pasta e passato di lenticchie	Pasta e passato di fagioli
Bastoncini di merluzzo	Merluzzo in umido	Coscia di pollo al forno	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate	Insalata verde	Spinaci saltati
Venerdì	**Venerdì***	**Venerdì**	**Venerdi**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Banana
Minestra di verdure passate con pasta / **pasta con peperoni dolci frullati**✕	❖ Pizza margherita/pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Scaloppina di tacchino	❖ Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖ Merluzzo/nasello/ Sogliola gratinato	Bastoncini di merluzzo
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata di carote

*** Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute**

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento

✕ Opzione Menù Primavera

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

"A 5"

04 PU /CZ PRIMAVERA 2015

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì*	**Lunedì**	**Lunedì***	**Lunedì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al forno	❖Risotto alla zucca /zucchine	**risotto alla parmigiana o zafferano**	Riso e piselli
❖Mozzarella/ricotta/provola /bocconcini di parmigiano ***oppure*** verdure gratinate	Polpette al sugo	Polpette al forno ***oppure*** verdure gratinate	Bocconcini di tacchino panati
Insalata verde	Bieta saltata	Purè di patate	Zucchine al tegame
Martedì	**Martedì***	**Martedì**	**Martedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Succo di frutta
insalata di riso	**pasta e piselli**	**pennette alle melanzane**	**ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco**
Pollo al tegame	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate	Medaglioni di tonno o merluzzo	Prosciutto cotto ***oppure*** verdure gratinate
Insalata di patate	Insalata di lattuga e carote	Insalata verde	Carote stufate
Mercoledì*	**Mercoledì**	**Mercoledì**	**Mercoledì**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Banana	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro	Lasagna al forno	Pizza margherita
Arista di maiale ***oppure*** verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno 	❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Insalata di pomodori	Insalata mista
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì***	**Giovedì***
Pane	Pane	Pane	Pane
Banana	Succo di frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
pasta col pesto	**pasta fredda**	Pasta e lenticchie	Pasta e fagioli
Bastoncini di merluzzo	Merluzzo in umido	Coscia di pollo al forno	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate	Insalata verde	Spinaci saltati
Venerdì	**Venerdì***	**Venerdì**	**Venerdi**
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Banana
pasta con peperoni dolci frullati	Pizza margherita	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Scaloppina di tacchino	❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / ***oppure*** verdure gratinate	❖Merluzzo/nasello/ Sogliola gratinato	Bastoncini di merluzzo
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata di carote



*** Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute**
❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento
✕ Opzione Menù Primavera