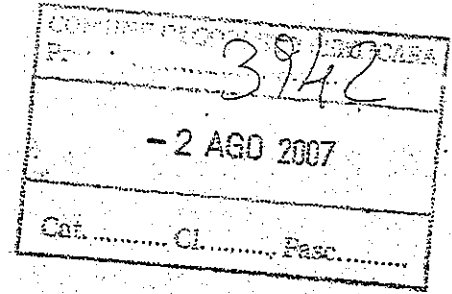


AZIENDA ANITARIA LOCALE N.2  
POTENZA

Dipartimento di Prevenzione  
U.O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Nucleo Operativo Distretto di Villa d'Agri  
Tel. 0975312446- 45 Fax 09753124131



Prot. /07/int.

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA COMUNE DI **CORLETO PERTICARA**

I settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Zuppa di verdure (riso 60 gr. + Verdure miste 80 gr.)	Penne al sugo condite con parmigiano (gr.80)	Pasta e lenticchie/fagioli gr. 100 (80+20)	Riso (penne) e mozzarella al forno (gr. 60 + 20)	Pasta e patate (gr.70 + 50)
Fuselle senza pelle di pollo al forno/petto di pollo/tacchino (gr. 150)	Polpette di vitello al forno (gr. 150)	Formaggio semigrasso tipo (Belpaese/scamorza) gr.80)	Frittata al forno con formaggio Gr.100	Filetti di merluzzo/sogliola al forno (gr. 200)
Insalata verde mista condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Spinaci lessati conditi con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)	Insalata verde (lattuga) condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)	Mix di verdure lesse (fagiolini, zucchine) condite con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata di carote condite con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

II settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Rigatoni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Minestrone di verdure con pastina (gr.150)	Penne al pomodoro condite con parmigiano o grana (gr. 80)	Pasta e fagioli/piselli gr.90 (70+20)	Pasta e patate (gr.70 + 30)
Polpette di macinato di vitello al forno (gr. 150)	Cosce di pollo al forno (gr. 150)	Mozzarella (gr.120)	Arrosto di maiale al forno (gr. 150)	Bastoncini di pesce al forno (gr. 200)
Piselli in umido (gr. 150)	Insalata verde (lattuga) condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Patate al forno (gr.150)	Mix di verdure lesse condite con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata verde e pomodori condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

III settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e ceci (gr. 70+30)	Tortiglioni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Pasta e piselli (80+40 gr. 120)	Riso (o penne) e mozzarella al forno (gr. 60 + 20)	Minestrone di verdure con pastina (gr.150)
Fuselle senza pelle/petto di pollo/tacchino al forno (gr. 150)	Carne di vitello alla pizzaiola (gr.150)	Ricotta (gr.100)	Frittata al forno con formaggio (gr. 100)	Filetti di Platessa/sogliola/merluzzo al forno (gr. 200)
Insalata mista condita con olio d'oliva extraverg. (lattuga e pomodori gr.150)	Insalata mista (zucchine e carote lesse) condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Fagiolini lessati. (gr. 150)	Mix di verdure lesse condite con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Purè di patate. (gr. 100)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

IV settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e patate (gr.70 + 30)	Penne al pomodoro condite con parmigiano o grana (gr. 80)	Minestrone di verdure con pastina (gr.150)	Tortiglioni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Pasta e fagioli (gr.70 + 30)
Cotolette di vitello al forno (gr. 150)	Formaggio semigrasso (gr.100)	Spezzatino di vitello con piselli (gr.100+20)	Cosce di pollo al forno (gr. 150)	Sogliola al forno (gr.200)
Insalata verde condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata mista di zucchine carote lesse condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata verde condita con olio extraverg. (gr.150)	Patatine fritte. (gr. 150)	Insalata di pomodori condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

- Le quantità degli alimenti sono calcolate allo stato crudo
- Per la scuola materna e le prime due classi della scuola alimentare è consigliabile ridurre le porzioni di circa 30 gr.
- Usare come condimento solo olio d'oliva extravergine e parmigiano reggiano o grana padano.
- Formaggio semigrasso del tipo: scamorza, Asiago, Bel paese, Emmenthal.
- La carne tritata utilizzata per le polpette e lo spezzatino deve essere di primo taglio e macinata o spezzettata direttamente in cucina o all'atto dell'acquisto.
- Le Kcalorie calcolate complessivamente sono circa 750 - 800.

Il dirigente medico responsabile N.O.  
Igiene degli Alimenti e della nutrizione.  
Dott. Antonio SANCHIRICO