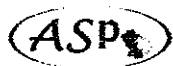


MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO

ALLEGATO A)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza

Via Pofito Petrone - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.310321 - 0971.310387

e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

1° Settimana

LUNEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)

Frittata al prezzemolo

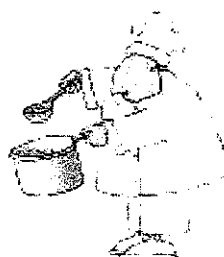
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro

Fuselli di pollo al forno

Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Risotto alle verdure (realizzato con verdure di stagione singole o miste)

Cuori di nasello gratinati

Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al forno

Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta all'ortolana (realizzata con verdure di stagione singole o miste, utilizzate a rondelle o a tocchetti)

Filetti di merluzzo alla marinara (realizzati con pomodoro, origano, prezzemolo o aromi a scelta)

Verdura di stagione

SABATO

Pastina in brodo vegetale

Mozzarella

Patate prezzemolate ()*

() Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.*

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza
Via Potito Petrone - 85100 Potenza
Tel e Fax 0971.310321 - 0971 310387
e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

2° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)
Frittata alle verdure
Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Scaloppina di vitello
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta con crema o passato di verdure
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

SABATO

Riso al forno
Mozzarella
Verdura di stagione

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dipartimento
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza
Via Polito Petrone - 85100 Potenza
Tel e Fax 0971 310321 - 0971 310387
e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

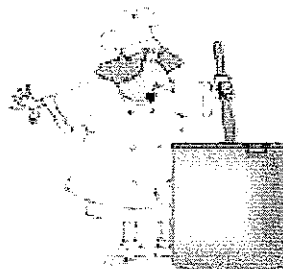
3° Settimana

LUNEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)
Frittatine al formaggio
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Pollo al limone
Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Risotto alle verdure (realizzato con verdure di stagione singole o miste)
Nasello con pomodorini ed aromi (origano, prezzemolo...)
Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale agli aromi
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta all'ortolana (realizzata con verdure di stagione singole o miste. utilizzate a rondelle o a tocchetti)
Filetti di merluzzo al prezzemolo
Verdura di stagione

SABATO

Pastina in brodo vegetale
Mozzarella
Patate al forno ()*

() Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta. per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.*

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza

Via Polito Petrone - 85100 Potenza

Tel e Fax 0971 310321 - 0971.310387

e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro

Cotoletta di pollo

Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Pasta e legumi (o con passato di legumi)

Frittata alla pizzaiola (realizzata con pomodorini, origano...)

Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro

Roast beef o brasato

Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta con crema o passato di verdure

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

SABATO

Riso al forno

Mozzarella

Verdura di stagione

() Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.*

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO

PIATTI UNICI SOSTITUTIVI

Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

LASAGNA AL FORNO

realizzata con: pasta all'uovo, macinato magro (vitello), passata di pomodoro, parmigiano



PASTA AL FORNO

realizzata con: pasta di semola, passata di pomodoro, mozzarella o scamorza, parmigiano pangrattato

SFORMATO DI RISO E VERDURE

realizzata con: riso, mozzarella, verdure di stagione, parmigiano



LASAGNA DI MARE

realizza



MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U O C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n 2 di Potenza
Via Potito Petrone - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 – 0971.310387
e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

1° Settimana

LUNEDI'

Insalata di pasta con legumi
Frittata al prezzemolo
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta con pomodorini e basilico
Fuselli di pollo al forno
Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Insalata di riso (realizzata con verdure di stagione e pomodorini)
Cuori di nasello gratinati
Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta primavera (realizzata con verdure di stagione singole o miste, utilizzate a rondelle o a tocchetti)
Filetti di merluzzo alla marinara 14
Verdura di stagione

SABATO

Riso al parmigiano
Mozzarella
Patate prezzemolate ()*

() Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.*

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n 2 di Potenza
Via Polito Petrone - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971 310321 - 0971 310387
e-mail: sian asl2pz@rete.basilicata.it

2° Settimana

LUNEDI'

Pasta con piselli e pomodorini
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Insalata di pollo
Verdura di stagione



MERCOLEDI'

Insalata di pasta con legumi
Frittata alle verdure
Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Scaloppina al limone
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta con pesto
Bastoncini di merluzzo al forno
Verdura di stagione

SABATO

Riso al forno
Mozzarella
Verdura di stagione

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

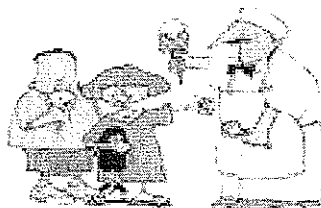
Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza
Via Potito Petrone - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.310321 – 0971.310387
e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

3° Settimana

LUNEDI'

Insalata di pasta con legumi
Frittatine al formaggio
Verdura di stagione



MARTEDI'

Pasta con pomodorini e basilico
Pollo al limone
Verdura di stagione

MERCOLEDI'

Risotto alle verdure (realizzato con verdure di stagione singole o miste)
Nasello con pomodorini ed aromi
Verdura di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale agli aromi
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta primavera (realizzata con verdure di stagione singole o miste. utilizzate a rondelle o a tocchetti)
Filetti di merluzzo al prezzemolo
Verdura di stagione

SABATO

Riso al prezzemolo
Mozzarella
Patate al forno ()*

() Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.*

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza
Via Partito Petrone - 85100 Potenza
Tel e Fax 0971.310321 - 0971.310387
e-mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli
Prosciutto cotto magro
Verdura di stagione

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Verdura di stagione

MERCOLEDI'

Insalata di pasta con legumi
Frittata alla pizzaioia (realizzata con pomodorini, origano...)
Verdura di stagione

GIOVEDI'

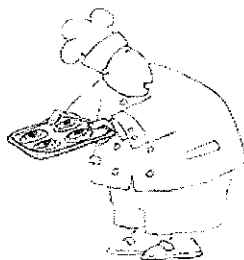
Pasta al pomodoro
Roast beef o brasato
Verdura di stagione

VENERDI'

Pasta con pesto
Bastoncini al forno
Verdura di stagione

SABATO

Riso al forno
Mozzarella
Verdura di stagione



A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Gabriella VIGNOLA

PIATTI UNICI SOSTITUTIVI

Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

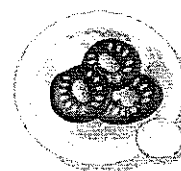
In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

PASTA "CAPRESE"

realizzata con: pasta di semola , pomodori, mozzarella o scamorza, parmigiano, pangrattato

INSALATA DI RISO

realizzata con: riso, verdure di stagione, mozzarella (o scamorza) oppure tocchetti di prosciutto oppure uovo sodo oppure tonno al naturale



PASTA ALL'ISOLANA

realizzata con: pasta di semola, tonno al naturale, passata di pomodoro, prezzemolo





Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza

Via Potito Petrone - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.310321 - 0971 310387

e-mail: slan.asl2pz@rete.basilicata.it

GRAMMATURE PER ALIMENTI E CONDIMENTI
(I pesi sono calcolati a crudo e al netto degli scarti)

Scuola dell'infanzia

CEREALI, LEGUMI, PATATE

Pasta di semola	gr. 40
Pasta con legumi	gr. 30
Pasta in brodo	gr. 30
Pasta all'uovo	gr. 50
Legumi secchi	gr. 30
Piselli freschi	gr. 90
Patate	gr. 100
Pane	gr. 50



a scelta fra fagioli, ceci, lenticchie, fave



CARNE E PESCE

Petto di pollo	gr. 80
Vitello	gr. 80
Arista o lonza di maiale	gr. 80
Merluzzo	gr. 100
Nasello	gr. 100
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	gr. 50

sostituibile con tacchino

sostituibile con filetti di sogliola

sostituibile con filetti di sogliola

SALUMI, FORMAGGI, UOVA

Mozzarella	gr. 60
Prosciutto cotto magro	gr. 30
Uovo di gallina intero	gr. 60

sostituibile con scamorza fresca



VERDURA E FRUTTA

Insalate crude di stagione	gr. 30
Ortaggi	gr. 70
Verdura cotta	gr. 100
Verdure per pasta	q.b.
Frutta di stagione	gr. 100



CONDIMENTI

Olio extravergine di oliva	gr. 10
Pesto	gr. 10
Parmigiano	gr. 5
Uovo per preparazioni (es. cotoletta)	1/6 fette
Burro per preparazioni (es. scaloppina)	gr. 5
Pomodori pelati in scatola	gr. 50

Aglio, cipolla, prezzemolo, sedano, rosmarino... possono essere utilizzati in quantità libera

GRAMMATURE PER ALIMENTI E CONDIMENTI
(I pesi sono calcolati a crudo e al netto degli scarti)

Scuola primaria

CEREALI. LEGUMI. PATATE

Pasta di semola	gr. 50
Pasta con legumi	gr. 40
Pasta in brodo	gr. 40
Pasta all'uovo	gr. 60
Legumi secchi	gr. 40
Piselli freschi	gr. 120
Patate	gr. 100
Pane	gr. 50



a scelta fra fagioli ceci, lenticchie fave



CARNE E PESCE

Petto di pollo	gr. 100
Vitello	gr. 100
Arista o lonza di maiale	gr. 100
Merluzzo	gr. 120
Nasello	gr. 120
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	gr. 80

sostituibile con tacchino

sostituibile con filetti di sogliola

sostituibile con filetti di sogliola

SALUMI. FORMAGGI. UOVA

Mozzarella	gr. 80
Prosciutto cotto magro	gr. 40
Uovo di gallina intero	gr. 60

sostituibile con scamorza fresca



VERDURA E FRUTTA

Insalate crude di stagione	gr. 50
Ortaggi	gr. 100
Verdura cotta	gr. 150
Verdure per pasta	q.b.
Frutta di stagione	gr. 150



CONDIMENTI

Olio extravergine di oliva	gr. 15
Pesto	gr. 10
Parmigiano	gr. 5
Uovo per preparazioni (es. cotoletta)	1/6 fette
Burro per preparazioni (es. scaloppina)	gr. 5
Pomodori pelati in scatola	gr. 50

eccetto con mozzarella gr. 10

Aglio, cipolla, prezzemolo, sedano, rosmarino... possono essere utilizzati in quantità libera

GRAMMATURE PER ALIMENTI E CONDIMENTI
(I pesi sono calcolati a crudo e al netto degli scarti)

Scuola secondaria

CEREALI, LEGUMI, PATATE

Pasta di semola	gr. 80
Pasta con legumi	gr. 60
Pasta in brodo	gr. 70
Pasta all'uovo	gr. 90
Legumi secchi	gr. 50
Piselli freschi	gr. 150
Patate	gr. 150
Pane	gr. 50



a scelta fra fagioli ceci lenticchie fave



CARNE E PESCE

Petto di pollo	gr. 120
Vitello	gr. 120
Arista o lonza di maiale	gr. 120
Merluzzo	gr. 150
Nasello	gr. 150
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	gr. 80

sostituibile con tacchino

sostituibile con filetti di sogliola
sostituibile con filetti di sogliola

SALUMI, FORMAGGI, UOVA

Mozzarella	gr. 80
Prosciutto cotto magro	gr. 40
Uovo di gallina intero	gr. 60

sostituibile con scamorza fresca



VERDURA E FRUTTA

Insalate crude di stagione	gr. 50
Ortaggi	gr. 150
Verdura cotta	gr. 200
Verdure per pasta	q.b.
Frutta di stagione	gr. 150



CONDIMENTI

Olio extravergine di oliva	gr. 15
Pesto	gr. 10
Parmigiano	gr. 5
Uovo per preparazioni (es. cotoletta)	1/6 fette
Burro per preparazioni (es. scaloppina)	gr. 5
Pomodori pelati in scatola	gr. 50

eccetto con mozzarella gr 10

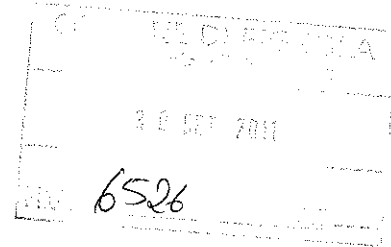
Aglio cipolla prezzemolo sedano rosmarino ...possono essere utilizzati in quantità libera



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n.2 di Potenza
Via Pulilo Petrone - 85100 Potenza
Tel e Fax 0971.310321 - 0971.310387
e mail: sian.asl2pz@rete.basilicata.it

X
[Signature]



GRAMMATURE PER ALIMENTI E CONDIMENTI
(I pesi sono calcolati a crudo e al netto degli scarti)

Asilo Nido

CEREALI, LEGUMI, PATATE

Pasta di semola	gr. 30
Pasta con legumi	gr. 20
Pasta in brodo	gr. 20
Pasta all'uovo	gr. 40
Legumi secchi	gr. 20
Piselli freschi	gr. 80
Patate	gr. 100
Pane	gr. 40



a scelta fra fagioli, ceci lenticchie.

N.B. Si consigliano formati piccoli di pasta.

CARNE E PESCE

Petto di pollo	gr. 60
Vitello	gr. 60
Arista o lonza di maiale	gr. 60
Merluzzo	gr. 80
Nasello	gr. 80
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	gr. 50



sostituibile con tacchino



sostituibile con filetti di sogliola
sostituibile con filetti di sogliola

N.B. Si consiglia la cottura a vapore

SALUMI, FORMAGGI, UOVA

Mozzarella	gr. 50
Prosciutto cotto magro	gr. 20
Uovo di gallina intero	gr. 50



VERDURA E FRUTTA

Insalate crude di stagione	gr. 20
Ortaggi	gr. 60
Verdura cotta	gr. 80
Verdure per pasta	q.b.
Frutta di stagione	gr. 100



N.B. Si consiglia la cottura a vapore ed il consumo sotto forma di purea sfornati o in piccoli pezzi.
Se la verdura risulta poco gradita ai bambini piu' piccoli può essere proposta nella preparazione dei primi e secondi piatti.

Uovo per preparazioni (es. cotoletta)	1/6 fette
Burro per preparazioni (es. scaloppina)	gr. 5
Pomodori pelati in scatola	gr. 50



N.B. Ogni mattina la colazione è composta da 180 gr di latte intero vaccino con aggiunta di 30 gr biscotti prima infanzia (n°5 circa)

STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

	VERDURE LEGUMI AROMI	FRUTTA
GENNAIO	Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccìa, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci	Arance, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmo
FEBBRAIO	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia riccìa, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio di Castelfranco, di Chioggia, di Treviso, di Verona, radici amare, scarola, sedano, spinaci, verza	Arance, banane, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi
MARZO	Barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, cipollotti, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine	Arance, banane, mandarini, mele, kiwi, pere
APRILE	Aglio, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, sedano verde, spinaci, zucchine	Ananas, banane, kiwi, mele, nespole, pere
MAGGIO	Aglio, asparagi, bietole, catalogna, carciofi romani, carote, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zucca, patatine novelle, peperoni, ravanelli, rucola, sedano, zucchine	Albicocche, ciliegie, fragole, mele, nespole, pere, pompelmi
GIUGNO	Aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine	Albicocche, ciliegie, fragoline di bosco, lamponi, melone, nespole, pere, pesche, prugne
LUGLIO	Bietole, basilico, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine	Albicocche, cocomero, fragoline di bosco, lamponi, meloni, pesche, prugne
AGOSTO	Cipolle, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, timo	Cocomero, fichi, melone, prugne, frutti di bosco
SETTEMBRE	Barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, coste, erbe, funghi (prataioli, porcini, chiodini, finferli), patate, pomodori, rucola, spinaci, zucca	Fichi, kiwi, lamponi, mele cotogne, mirtilli, prugne, ribes, uva
OTTOBRE	Barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, valeriana, verza, zucca	Melagrane, mele, uva, castagne
NOVEMBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca	Arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, noci, pere, pompelmi
DICEMBRE	Bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, patate dolci, porri, radicchio di Treviso, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci	Ananas, arance, mandarini, melagrane, mele, pere

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391
e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

1° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta e legumi (o passato di legumi)*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata al prezzemolo</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano.....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Prezzemolo</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Fuselli di pollo al forno</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Pollo (coscia, fusi)</i>	gr 100
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Risotto alle verdure</i>	<i>Riso</i>	gr 40
<i>Cuori di nasello gratinati</i>	<i>Verdure di stagione</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Filetti di nasello</i>	gr 100
	<i>Pangrattato senza glutine</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Lonza di maiale al forno</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pastina in brodo vegetale</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Mozzarella</i>	<i>Verdure per brodo (carota, sedano)</i>	q.b.
<i>Patate prezzemolate (**)</i>	<i>Mozzarella</i>	gr 60
	<i>Patate</i>	gr 100
	<i>Prezzemolo</i>	q.b.
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Fruita di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Copola

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza

Corso Umberto I, 22/A – 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971 26391

e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

2° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta e piselli</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Prosciutto cotto magro</i>	<i>Piselli freschi</i>	gr 90
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Prosciutto cotto magro (senza glutine)</i>	gr 30
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Cotoletta di pollo</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Petto di pollo</i>	gr 80
	<i>Pangrattato senza glutine</i>	q.b.
	<i>Uovo</i>	1 ogni 6 fette
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Pasta e legumi (o con passato di legumi)*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata alle verdure</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Verdure di stagione (es. spinaci)</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Arrosti di vitello</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Vitello</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta con crema o passato di verdure</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Verdure di stagione</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Bastoncini di merluzzo senza glutine</i>	n.2
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

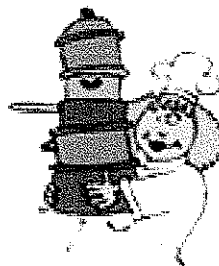
Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Copcola

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A – 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971 26391
e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI SCUOLA DELL'INFANZIA

3° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta e legumi (o con passato di legumi)*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittatine al formaggio</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Parmigiano</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Pollo al limone</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Coscia di pollo</i>	gr 100
	<i>Limone, prezzemolo</i>	q.b.
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Risotto alle verdure</i>	<i>Riso</i>	gr 40
<i>Nasello con pomodorini ed aromi</i>	<i>Verdure di stagione a tocchetti</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Filetti di nasello</i>	gr 100
	<i>Pomodorini, origano</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Lonza di maiale agli aromi</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pastina in brodo vegetale</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Mozzarella</i>	<i>Verdure per brodo (carota, sedano)</i>	q.b.
<i>Patate al forno (**)</i>	<i>Mozzarella</i>	gr 60
	<i>Patate</i>	gr 100
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO
NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Copola

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A – 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391
e-mail: sian.aslpoz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI SCUOLA DELL'INFANZIA

4° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta e piselli</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Prosciutto cotto magro</i>	<i>Piselli freschi</i>	gr 90
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Prosciutto cotto magro (senza glutine)</i>	gr 30
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Cotoletta di pollo</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Petto di pollo</i>	gr 80
	<i>Pangrattato senza glutine</i>	q.b.
	<i>Uovo</i>	1 ogni 6 fette
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Pasta e legumi (o con passato di legumi)*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata alla pizzaiola</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Pomodorini, origano</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Roast beef o brasato</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Lombata di vitello</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta con crema o passato di verdure</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Verdure di stagione</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Bastoncini di merluzzo senza glutine</i>	n.2
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

(*) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Coppola



PIATTI UNICI SOSTITUTIVI

Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

LASAGNA AL FORNO

realizzata con:

Sfoglia per lasagna senza glutine

Macinato magro di vitello

Passata di pomodoro

Parmigiano

INFANZIA

gr 50

gr 70

q.b.

gr 5



PASTA AL FORNO

realizzata con:

Pasta senza glutine

Mozzarella o scamorza

Passata di pomodoro

Parmigiano

INFANZIA

gr 40

gr 60

q.b.

gr 5

SFORMATO DI RISO E VERDURE

realizzata con:

Riso

Mozzarella o scamorza

Verdure di stagione

Parmigiano

INFANZIA

gr 40

gr 60

q.b.

gr 5



LASAGNA AL FORNO

realizzata con:

Sfoglia per lasagna senza glutine

Filetti di merluzzo

Passata di pomodoro

Parmigiano

INFANZIA

gr 50

gr 100

q.b.

gr 5



N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Copcola

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391
e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

1° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Insalata di pasta con legumi *</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata al prezzemolo</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano.....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Prezzemolo</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta con pomodorini e basilico</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Fuselli di pollo al forno</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Pollo (coscia, fusi)</i>	gr 100
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Insalata di riso</i>	<i>Riso</i>	gr 40
<i>Cuori di nasello gratinati</i>	<i>Verdure di stagione, pomodorini</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Filetti di nasello</i>	gr 100
	<i>Pangrattato senza glutine</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Lonza di maiale al forno</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta primavera</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Filetti di merluzzo alla marinara</i>	<i>Verdure di stagione a tocchetti</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Filetti di merluzzo</i>	gr 100
	<i>Pomodorini, prezzemolo</i>	q.b.
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini. Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Maria Coppolà

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana

U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza

Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza

Tel. e Fax 0971.26391

e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

2° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta con piselli e pomodorini</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Prosciutto cotto magro</i>	<i>Piselli freschi</i>	gr 90
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Pomodorini</i>	q.b.
	<i>Prosciutto cotto magro (senza glutine)</i>	gr 30
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Insalata di pollo</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Coscia di pollo</i>	gr 100
	<i>Sedano, carota.....</i>	q.b.
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Insalata di pasta con legumi*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata alle verdure</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano.....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Verdure di stagione (es. spinaci)</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Arrosto di vitello</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Vitello</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta con zucchine</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Zucchine</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Bastoncini di merluzzo senza glutine</i>	n.2
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Maria COPPOLA
Maria Coppolà

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971 263391
e-mail: slan.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

3° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Insalata di pasta con legumi*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata alla menta</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Menta (o prezzemolo)</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta con pomodorini e basilico</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Pollo al limone</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Coscia di pollo</i>	gr 100
	<i>Limone, prezzemolo</i>	q.b.
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Risotto alle verdure</i>	<i>Riso</i>	gr 40
<i>Nasello con pomodorini ed aromi</i>	<i>Verdure di stagione a tocchetti</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Filetti di nasello</i>	gr 100
	<i>Pomodorini, origano</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Lonza di maiale agli aromi</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr 80
	<i>Rosmarino....</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta alle zucchine</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Mozzarella</i>	<i>Zucchine</i>	q.b.
<i>Insalata di patate (**)</i>	<i>Mozzarella</i>	gr 60
	<i>Patate</i>	gr 100
OGNI GIORNO AGGIUNGERE:		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

(**) Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno solo per venire incontro ai gusti dei bambini.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Pietista
Dr. Mario COPPINI

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito Territoriale ex ASL n. 2 di Potenza
Corso Umberto I, 22/A - 85100 Potenza
Tel. e Fax 0971.26391
e-mail: sian.aslpz@rete.basilicata.it



MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA PER ALUNNI CELIACI
SCUOLA DELL'INFANZIA

4° Settimana

LUNEDI'	INGREDIENTI E QUANTITA'	INFANZIA
<i>Pasta e piselli</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Prosciutto cotto magro</i>	<i>Piselli freschi</i>	gr 90
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Prosciutto cotto magro (senza glutine)</i>	gr 30
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
MARTEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Cotoletta di pollo</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Petto di pollo</i>	gr 80
	<i>Pangrattato senza glutine</i>	q.b.
	<i>Uovo</i>	1 ogni 6 fette
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
MERCOLEDI'		
<i>Insalata di pasta con legumi*</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 30
<i>Frittata alla pizzaiola</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 30
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano....)</i>	q.b.
<i>* a scelta tra ceci, lenticchie, fagioli, fave</i>	<i>Uovo</i>	gr 60
	<i>Pomodorini, origano</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30
GIOVEDI'		
<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Roast beef</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Lombata di vitello</i>	gr 80
	<i>Verdura cotta</i>	gr 100
VENERDI'		
<i>Pasta con fagiolini</i>	<i>Pasta senza glutine</i>	gr 40
<i>Mozzarella</i>	<i>Fagiolini</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione</i>	<i>Mozzarella</i>	gr 60
	<i>Ortaggi</i>	gr 70
<u>OGNI GIORNO AGGIUNGERE:</u>		
	<i>Pane senza glutine</i>	gr 50
	<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

A pranzo vanno aggiunti giornalmente pane e frutta fresca di stagione.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Maria COPPOLA
M. COPPOLA



PIATTI UNICI SOSTITUTIVI

Occasionalmente è possibile sostituire il menù del giorno con piatti unici, accompagnati da verdura cruda o cotta, pane e frutta.

In ogni caso è necessario rispettare le grammature indicate per età e per alimento ed utilizzare preparazioni semplici.

LASAGNA DI MARE

realizzata con:

Sfoglia per lasagna senza glutine

Filetti di merluzzo o nasello

Passata di pomodoro

Parmigiano

INFANZIA

gr 50

gr 100

q.b.

gr 5



PASTA ALL'ISOLANA

realizzata con:

Pasta senza glutine

Tonno al naturale

Passata di pomodoro

Prezzemolo

INFANZIA

gr 40

gr 50

q.b.

gr 5



INSALATA DI RISO

realizzata con:

Riso

*Mozzarella o scamorza**

Verdure di stagione

INFANZIA

gr 40

gr 60

q.b.



** La mozzarella può essere sostituita da 1 uovo sodo piccolo o da una scatoletta piccola di tonno al naturale.*

PASTA CAPRESE

realizzata con:

Pasta senza glutine

Mozzarella

Pomodori

Basilico

INFANZIA

gr 40

gr 60

q.b.

q.b.



N.B. DI TUTTI GLI ALIMENTI IN CONFEZIONE VA PREVENTIVAMENTE VERIFICATO NELL'ETICHETTA LA DICHIARAZIONE DI ASSENZA DI GLUTINE

Azienda Sanitaria Locale di Porenz
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dietista
Dr. Maria COPPOLA

EVITARE LA CONTAMINAZIONI DA GLUTINE

Preparazione del pasto senza glutine

COSA SI DEVE FARE:

- GLI ALIMENTI DESTINATI ALLA DIETA SENZA GLUTINE DEVONO ESSERE MANTENUTI SEPARATI DA TUTTI GLI ALTRI DI BASE PREVISTI PER COMPORRE IL MENÙ DI BASE
- OGNI VIVANDA COSTITUENTE LA DIETA SENZA GLUTINE VA PREPARATA E CONFEZIONATA IN AREA DEDICATA, ANCHE SOLO TEMPORANEAMENTE
- DARE LA PRIORITÀ ALLA PREPARAZIONE DEL PASTO SENZA GLUTINE, UTILIZZANDO, SE È POSSIBILE, UTENSILI E STOVIGLIE DEDICATI SOLO ALLA PREPARAZIONE DI CIBI SENZA GLUTINE;
- LAVARE ACCURATAMENTE MANI, SUPERFICI, STOVIGLIE, E UTENSILI CONTAMINATI CON GLUTINE O UTILIZZATI PER LA PREPARAZIONE DI PIETANZE CON GLUTINE;
- UTILIZZARE FOGLI DI ALLUMINIO, CARTA DA FORNO, TEGLIE E/O PIASTRE PULITE, SU SUPERFICI E PIANI CHE POSSONO ESSERE CONTAMINATI;
- CUCINARE LA PASTA SENZA GLUTINE, IL RISO E LA POLENIA DI MAIS IN UN TEGAME PULITO, CON ACQUA NON UTILIZZATA PER ALTRE COTTURE
- IL BAMBINO DEVE ESSERE SERVITO SEMPRE PER PRIMO

COSA NON SI DEVE FARE:

- INFARINARE I CIBI, SE NON CON FARINE PERMESSE;
- ADDENSARE O AMALGAMARE SALSE O SUGHI CON FARINE O AMIDI DERIVATI DAI CEREALI VIETATI;
- MANEGGIARE IL CIBO CON MANI INFARINATE O UTENSILI NON LAVATI;
- PREPARARE IL CIBO SENZA GLUTINE NEGLI AMBIENTI A MAGGIOR RISCHIO DI CONTAMINAZIONE;
- UTILIZZARE LA GRATTOGGIA PER IL PANE COMUNE;
- RIUTILIZZARE L'OLIO PER LA FRITTURA DI CIBI INFARINATI O IMPANATI;
- PREPARARE IL CAFFÈ USANDO LA MACCHINA CON CUI VIENE PREPARATO IL CAFFÈ D'ORZO;
- UTILIZZARE PRODOTTI DI CUI NON SI CONOSCE L'ESATTA COMPOSIZIONE.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza
A.S.P. – Dipartimento Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dietista
Dr. Maria COPPOLA
Mave