

**Dott.ssa Jessica Greco**  
**Biologo Nutrizionista**

Via Slovacchia - 87060 Crosia Mirto (CS)

C.F.: GRCJSC88E49B714Z

P.Iva: 03480620784

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020 Kcal a pasto:650/850

*Biologo Nutrizionista Dott.ssa Jessica Greco*

	I ^ settimana	materna	elementare
LUNEDI	Minestrone di verdure	Pasta 50g. Verdure Minestrone 80g. Olio evo 5g.	Pasta 70g. Verdure minestrone 100 g. Olio evo 5 g.
	Salsiccia di pollo e tacchino al forno	60 g	80 g.
	Purè di patate	100 g.	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	120 g
MARTEDI	Pasta Pasticciata	Pasta 50 g. Piselli 10 g. Cotto 10 g. Sugo 30 g. Olio evo 5 g.	Pasta 70 g. Piselli 10 g. Cotto 10g. Sugo 35 g. Olio evo 5 g.
	Formaggio Cremoso	50 g.	80 g.
	Insalata Verde	90 g.	100 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	150 g.
	MERCOLEDI	Pasta con pesto	Pasta 60 g. Pesto q.b. Olio evo 5 g.
Frittata con zucchine		Uovo 60 g. Zucchine 100 g.	Uovo 60 g. Zucchine 120g.
Pane		50 g.	50 g.
Frutta fresca		100 g.	150 g.
GIOVEDI	Pasta con ceci	Pasta 50 g. Ceci 25 g. Olio evo 5 g.	Pasta 70 g. Ceci 30 g. Olio evo 5 g.
	Cotoletta di petto di pollo al forno	Petto di pollo 60 g.	Petto di pollo 80 g.
	Bietole all'olio	100 g	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta	100 g.	150 g.
VENERDI	Pasta con tonno	Pasta 60 g. Tonno 10 g. Olio evo 5 g.	Pasta 80 g. Tonno 10 g. Olio evo 5 g.
	Bastoncini di merluzzo	60 g.	80 g.
	Carote	100 g.	150 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta	100 g.	150g.

Corigliano Rossano 10-10-2019

**Dott.ssa Jessica Greco**  
**Biologo Nutrizionista**

Via Slavacchia - 87060 Crocchio Mirto (CS)  
C.F.: GRCJSC88E49R774Z  
P.Iva: 03480620784

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020 Kcal a pasto:650/850

*Biologo Nutrizionista Dott.ssa Jessica Greco*

	4 <sup>a</sup> settimana	Materna	Elementare
LUNEDI	Pasta con lenticchie	Pasta 50g. Lenticchie 25 g. Olio evo 5g.	Pasta 70g. Lenticchie 30 g. Olio evo 5 g.
	Arista di Maiale al forno	60 g	80 g.
	Pure di patate	100 g.	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	120 g
MARTEDI	Pasta al Ragù	Pasta 60 g. Ragù 25 g. Olio evo 5 g.	Pasta 80 g. Ragù 30 g. Olio evo 5 g.
	Salsiccia di pollo e tacchino al forno	60 g.	80 g.
	Patate al forno	100 g.	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	150 g.
MERCOLEDI	Pasta al prosciutto cotto	Pasta 60 g. Prosciutto 10g. Olio evo 5 g.	Pasta 80 g. Prosciutto 15g. Olio evo 5 g.
		50 g.	80g.
	Provola	100 g.	120g.
	Insalata	50 g.	50 g.
	Pane	100 g.	150 g.
	Frutta		
GIOVEDI	Riso alla Parmigiana	Pasta 60 g. Grana 5 g. Olio evo 5 g.	Pasta 80g. Grana 5 g. Olio evo 5 g.
	Polpetta di melanzana	melanzana 60 g.	Melanzana 80 g.
	Fagiolini	100 g.	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta	100 g.	150 g.
VENERDI	Pasta e fagioli	Pasta 50 g. Fagioli 25 g. Olio evo 5 g.	Pasta 70 g. Fagioli 30 g. Olio evo 5 g.
	Mozzarella	50 g.	80 g.
	Insalata	100 g.	150 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta	100 g.	150g.

ORIGINE ROSANO 10.10.2019

**Dott.ssa Jessica Greco**  
**Biologo Nutrizionista**

Via Slovacchia - 87060 Crosia Mirto (CS)  
C.F.: GRCJSC88E49B77472  
P.Iva: 03480620784

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020 Kcal a pasto:650/850

*Biologo Nutrizionista Dott.ssa Jessica Greco*

	3 <sup>a</sup> settimana	Materna	Elementare
LUNEDI	Pasta al sugo	Pasta 60g. Sugo al pomodoro 30 g . Olio evo 5g.	Pasta 80g. Sugo al pomodoro 40 g. Olio evo 5 g.
	Cotoletta di petto di pollo	60 g	80 g.
	Patate al forno	80 g.	100 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	120 g
	MARTEDI	Lasagna	Pasta all'uovo 50 g. Olio evo 5 g.
	Provola	50 g.	80 g.
	Insalata	100 g.	120 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta Fresca	100 g.	150 g.
MERCOLEDI	Minestrone	Pasta 50 g. Verdure 80 g. Olio evo 5 g.	Pasta 70 g. Verdure 100 g. Olio evo 5 g.
	Scaloppina di pollo	Pollo 60 g.	Pollo 80g.
	Carote	100 g.	120g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Frutta	100 g.	150 g.
	GIOVEDI	Pasta e pesto	Pasta 60 g. Pesto q.b.. Olio evo 5 g.
Prosciutto cotto		30 g.	40 g.
Insalata		100 g.	120 g.
Pane		50 g.	50 g.
Frutta		100 g.	150 g.
VENERDI		Pasta al sugo	Pasta 60 g. Sugo al pomodoro 30 g. Olio evo 5 g.
	Bastoncini di merluzzo	60 g.	80 g.
	Piselli	100 g.	150 g.
	Pane	50 g.	50 g.
	Succo di frutta	200 ml.	200 ml.

COLLEZIONE ROSSANO 10-10-2019

**Dott.ssa Jessica Greco**  
**Biologo Nutrizionista**

Via Slovacchia - 87060 Crosia Mirto (CS)  
 C.F. / GRCJSC88E49B774Z  
 P.Iva: 03480620784

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020 Kcal a pasto:650/850

Biologo Nutrizionista Dott.ssa Jessica Greco

		2 <sup>a</sup> settimana	Materna	Elementare
LUNEDI		Pasta al pomodoro  Provola Insalata Pane Frutta Fresca	Pasta 60g. Sugo al pomodoro 30 g . Olio evo 5g.	Pasta 80g. Sugo al pomodoro 40 g. Olio evo 5 g.
			50 g	80 g.
			100 g.	120 g.
			50 g.	50 g.
			100 g.	120 g
			MARTEDI	
		60 g.	80 g.	
		100 g.	120 g.	
		50 g.	50 g.	
		100 g.	150 g.	
MERCOLEDI		Riso alla Parmigiana Polpetta di carne in umido Fagiolini Pane Frutta	Pasta 60 g. Grana 5 g. Olio evo 5 g.	Pasta 80 g. Grana 5 g. Olio evo 5 g.
			Macinato 60 g.	Macinato 80g.
			100 g.	120g.
			50 g.	50 g.
			100 g.	150 g.
			GIOVEDI	
vitello 60 g.	vitello 80 g.			
100 g.	120 g.			
50 g.	50 g.			
100 g.	150 g.			
VENERDI		Pasta con piselli Bastoncini di merluzzo Zucchine Pane Crostatina		
			60 g.	80 g.
			100 g.	150 g.
			50 g.	50 g.
			25 g.	30 g.

CORIGLIANO a ROSSANO 10-10-2019



*[Handwritten signature]*

**Dott.ssa Jessica Greco**  
**Biologo Nutrizionista**  
Via Spavacchia - 87049 Crosta Marone (CS)  
C.F.: GRCJSC88E49B774Z  
P.Iva: 0240020084

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2019/2020 Kcal a pasto:650/850

Biologo Nutrizionista Dott.ssa Jessica Greco

NOTA:

- Nella Scuola Secondaria di Primo grado i menù saranno uguali con grammature differenti in base al loro fabbisogno energetico.  
I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica.  
Nella tabella, relativi al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.  
Il menù è formulato con la rotazione di 4 settimane in modo da garantire la più ampia variabilità e i contorni saranno modificate in base alla stagionalità.

**DIETE SPECIALI**

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranze alimentari, es. celiachia o malattie metaboliche, con indicazioni degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciati dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.