

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' AUTUNNO – INVERNO 2023/2024

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
R O S S A N O
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Ciminelli Francesca



Pasta al pomodoro				Minestrone con riso				Lasagna al forno				Pasta al pesto				Pasta e ceci			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60	Pasta all'uovo	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50
Pomodori pelati	40	50	60	Riso	30	40	50	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Ceci secchi	20	25	30
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Carne macinata di vitello	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto s.p.	5	10	15	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Provolone	5	10	15					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Parmigiano grattugiato	5	5	5								
								Olio EVO	5	5	10								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crocchette di merluzzo			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Prosciutto cotto s.p. (o altro salume)	40	50	60	Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80	Formaggio cremoso	50	70	90	Carne macinata di vitello	60	80	100	Filetto di merluzzo	60	80	100
				Uova	5	5	5					Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5
				Olio EVO	5	5	10					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.				
				Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Mollica bagnata nel latte	10	15	20
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Olio EVO	5	5	10
																Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
																Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
																In alternativa			
																Bastoncini di merluzzo	N. 3	N. 4	N. 5
Piselli in umido				Purea di patate				Insalata mista				Carote prezzemolate				Spinaci all'olio			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Piselli	60	80	100	Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Carote	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Latte p.s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA

**utilizzare VERDURA DI STAGIONE

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili

Approvato da:
Vivenda S.p.A.
Il Servizio Dietetico Aziendale
VIVENDA SPA
Via Francesco Antonicelli, 25
00173 ROMA
P. I.: 07864761001

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' AUTUNNO – INVERNO 2023/2024

A.S.P. DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa *Citrinelli Francesca*



Risotto alla parmigiana				Pasta al pomodoro				Pasta e piselli				Risotto con zucca				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Piselli	60	80	100	Zucca	40	50	60	Tonno	15	20	25
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Gateau di patate				Coscia di pollo al forno				Spezzatino di vitello in umido				Mozzarella***				Filetto di platessa al limone			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Patate	100	120	140	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne di vitello	60	80	100	Mozzarella	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
Provola	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	30	40	50					Olio EVO	5	5	10
Prosciutto cotto s.p.	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10					Limoni	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	q.b.	q.b.	q.b.																
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.																
Sale	q.b.	q.b.	q.b.																
Fagiolini all'olio				Patate al forno				Bietola all'olio				Insalata verde				Carote gratinate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Fagiolini	60	100	120	Patate	120	150	200	Bietola	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Carote	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA

**utilizzare VERDURA DI STAGIONE

***per le sole SCUOLE MEDIE da alternare con altri Formaggi

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili

Approvato da:
Vivenda SpA
Il Servizio Dietetico Aziendale
VIVENDA SPA
Via Francesco Antolisei, 25
00173 ROMA
P. I.: 07864721001

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' AUTUNNO – INVERNO 2023/2024

A.S.P. DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citrinelli Francesca



Pasta con sugo alla bolognese				Pasta e fagioli				Risotto al pomodoro				Lasagna al pesto				Minestrone con pasta			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Riso	50	70	100	Pasta sfoglia all'uovo	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60
Pomodori pelati	40	50	60	Fagioli secchi	20	25	30	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Pasta	30	40	50
Carne macinata di vitello	10	15	20	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Prosciutto cotto s.p.	10	15	20	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Provola	10	15	20	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Besciamella	10	15	20				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Parmigiano grattugiato	5	5	5				
												Olio EVO	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Ricotta				Scaloppina di maiale al limone				Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Hamburger di vitello (o tacchino)				Merluzzo alla mediterranea			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Ricotta	60	80	100	Lonza di suino	60	80	100	Prosciutto cotto s.p. (o altro salume)	40	50	60	Carne macinata di vitello (o tacchino)	60	80	100	Filetto di merluzzo	80	100	120
				Burro	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Pomodori pelati	20	30	40
				Farina	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Trito di verdure (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
				Limoni	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Olive	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista				Fagiolini all'olio				Insalata verde				Purea di zucca				Patate al forno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Insalata mista**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Zucca	40	60	80	Patate	120	150	200
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Patate	20	40	40	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Latte p.s.	20	30	40	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
												Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
												Burro	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA

**utilizzare VERDURA DI STAGIONE

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili

Approvato da:
Vivenda SpA
Il Servizio Dietetico Aziendale
VIVENDA SPA
Via Francesco Antonicelli, 25
00173 ROMA
P. I.: 0786721001

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' AUTUNNO – INVERNO 2023/2024

A.S.P. DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citrini Francesca



Pasta, olio e parmigiano				Pasta al pomodoro				Pasta e patate				Pasta (o Riso) e lenticchie				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta (o Riso)	30	40	50	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60	Lenticchie secche	20	25	30	Tonno	15	20	25
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale				Brodo vegetale				Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Polpette di vitello al sugo				Coscia di pollo al forno				Provola (o altro formaggio)				Filetto di platessa gratinato				Gateau di patate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Carne macinata di vitello	60	80	100	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Provola (o altro formaggio)	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120	Patate	100	120	140
Uova	5	5	10	Olio EVO	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Provola	5	5	10
Parmigiano grattugiato	3	5	5	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto s.p.	5	5	10
Pomodori pelati	15	20	25	Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio EVO	5	5	10									Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.													Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									in alternativa				Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
												Bastoncini di merluzzo	N. 3	N. 4	N. 5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli & Carote				Purea di patate				Insalata mista				Fagiolini al burro				Spinaci gratinati			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Piselli	60	80	100	Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Carote	50	70	90	Latte p.s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50	PANE COMUNE	50	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA

**utilizzare VERDURA DI STAGIONE

Reg. 1169/11 Gli ingredienti evidenziati contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili

Approvato da:

Vivenda S.p.A.

Il Servizio Dietetico Aziendale

VIVENDA SPA
Via Francesco Antolisei, 25
00173 ROMA
P. I.: 07864721001