

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' PRIMAVERA – ESTATE 2023/2024

Pasta al pomodoro				Pasta alla norma				Risotto giallo con zucchine				Pasta e ceci				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	Riso	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta	50	70	100
Pomodori pelati	40	50	60	Melanzane	40	50	60	Zucchine	40	50	60	Ceci secchi	20	25	30	Tonno	15	20	25
Olio EVO	5	5	10	Pomodori pelati	40	50	60	Brodo vegetale (carote e cipolle)	q. b.	q. b.	q. b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q. b.	q. b.	q. b.	Pomodori pelati	40	50	60
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.	Cipolle	q. b.	q. b.	q. b.	Zafferano	q. b.	q. b.	q. b.	Olio EVO	5	5	10	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.	Sale	q. b.	q. b.	q. b.								
Coscia di pollo al forno				Mozzarella				Pizzaiola di vitello				Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				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)
Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Mozzarella	60	80	100	Carne di vitello	60	80	100	Prosciutto cotto s.p. (o altro salume)	40	50	60	Filetto di platessa	80	100	120
Olio EVO	5	5	10					Pomodori pelati	40	50	60					Olio EVO	5	5	5
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.					Olio EVO	5	5	10					Limoni	q. b.	q. b.	q. b.
Sale	q. b.	q. b.	q. b.					Cipolle	q. b.	q. b.	q. b.					Aromi	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.								
Patate al forno				Insalata di pomodori				Spinaci gratinati				Insalata verde				Carote prezzemolate			
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	120	150	200	Pomodori	60	100	120	Spinaci	60	100	120	Lattuga	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
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.	Aromi	q. b.	q. b.	q. b.	Pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.	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.	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 SpA

Il Servizio Dietetico Aziendale

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

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' PRIMAVERA – ESTATE 2023/2024

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



Minestrone con pasta				Pasta pasticciata al forno				Pasta al pomodoro				Pasta, pesto e pomodorini				Riso e fagioli			
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)
Minestrone di verdure	40	50	60	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Riso	30	40	50
				Pomodori pelati	40	50	60	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Fagioli secchi	20	25	30
Pasta	30	40	50	Carne macinata di vitello	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Pomodorini	10	15	20	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10	Prosciutto cotto s.p.	5	10	15	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Provola	5	10	15	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Parmigiano grattugiato	5	5	5												
				Olio EVO	5	5	10												
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Birbe di pollo				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crocchette di merluzzo				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)
Petto di pollo	40	60	80	Formaggio cremoso	60	80	100	Carne macinata di vitello	60	80	100	Filetto di merluzzo	60	80	100	Patate	100	120	140
Olio EVO	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5	Provola	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Mollica bagnata nel latte	10	15	20	Prosciutto cotto s.p.	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Parmigiano grattugiato	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
												Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Uova	q.b.	q.b.	q.b.
												Aromi	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.
												in alternativa							
												Bastoncini di merluzzo	N. 3	N. 4	N. 5				
Purée di patate				Insalata mista				Bastoncini di zucchine croccanti				Carote aromatizzate				Bietola 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)
Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Zucchine	60	100	120	Carote	60	100	120	Bietola	60	100	120
Latte p.s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	10					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	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
90173 BOMA
P.L.: 07864721001

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' PRIMAVERA – ESTATE 2023/2024

A.S.P. DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSA N. 6
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cirielli Francesca



Risotto alla parmigiana				Pasta al pomodoro				Pasta e piselli				Pasta, tonno e zucchine				Pasta dell'ortolano			
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	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Piselli	60	80	100	Zucchine	40	50	60	Verdure miste di stagione	50	70	90
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Tonno	10	15	20	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Aromi	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.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto Cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Coscia di pollo al forno				Polpette di vitello al sugo				Ricotta (o altro formaggio cremoso)				Filetto di platessa gratinato			
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	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne macinata di vitello	60	80	100	Ricotta (o altro formaggio cremoso)	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
				Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	10					Olio EVO	5	5	10
				Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	3	5	5					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	15	20	25					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
								Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.					in alternativa			
																Bastoncini di merluzzo	N. 3	N. 4	N. 5
Insalata di pomodori				Purea di patate				Spinaci all'olio				Insalata verde				Fagiolini al burro			
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)
Pomodori	60	100	120	Patate	120	150	200	Spinaci	60	100	120	Lattuga	60	100	120	Fagiolini	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Latte p.s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Burro	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.	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.												
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

Comune di Mirto-Crosia

Scuole dell'Infanzia – Primarie – Secondarie di Primo Grado

MENU' PRIMAVERA – ESTATE 2023/2024

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



Pasta e lenticchie				Pasta al ragù bianco				Lasagna al pesto veg				Pasta al pomodoro				Pasta e 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)
Pasta	30	40	50	Pasta	50	70	100	Pasta sfoglia all'uovo	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50
Lenticchie secche	20	25	30	Carne macinata di vitello	10	15	20	Preparato per pesto	10	15	20	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Provola	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10	Trito di verdure (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.	Besciamella	15	20	25	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.	Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Provola (o altro formaggio)				Gateau di patate				Hamburger di vitello				Cotoletta di petto di pollo (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)
Provola (o altro formaggio)	60	80	100	Patate	100	120	140	Carne macinata di vitello	60	80	100	Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80	Filetto di merluzzo	80	100	120
				Provola	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5	Pomodori pelati	20	30	40
				Prosciutto cotto s.p.	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Trito di verdure (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
				Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
				Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olive	q.b.	q.b.	q.b.
				Uova	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.												
Insalata verde e mais				Fagiolini all'olio				Patate prezzemolate				Piselli al burro				Zucchine 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)
Insalata verde **	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Patate	120	150	200	Piselli	60	80	100	Zucchine	60	100	120
Mais	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	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.	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