

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

INDICAZIONI GENERALI

I menù sono preparati con rotazione di 4 settimane, diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate, per garantire la stagionalità di ortaggi e frutta di stagione. Nonostante ciò ciascun Comune ha facoltà di non adottare la versione primavera-estate in base alle condizioni climatiche senza penalizzare la variabilità dei cibi.

Le grammature riportate nelle tabelle dietetiche si riferiscono al singolo bambino e sono da considerarsi a crudo, al netto degli scarti e prodotto scongelato; il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, servendosi anche di strumenti di riferimento (mestoli graduati, bilance, porzioni tipo, ecc.).

Tenuto conto che tra gli obiettivi del Piano Nazionale per la Prevenzione 2020-2025, rientrano la riduzione del consumo eccessivo di sale, la promozione dell'utilizzo del sale iodato in linea con il DDL del 26 luglio 2013 Art. 17 e il contrasto al sovrappeso e all'obesità, in particolare quella infantile, è opportuno evitare la somministrazione di seconde porzioni, soprattutto del primo piatto, al fine di evitare un apporto di nutrienti monotono e non proporzionato alle necessità dell'organismo.

DIETE SPECIALI

- Prima di usare prodotti o semilavorati preconfezionati, leggere attentamente l'etichetta ed escludere quelli in cui l'alimento e/o l'allergene allergenico figurino in etichetta.
- Il bambino a dieta speciale deve essere servito sempre per primo: la distribuzione dei pasti, dopo l'identificazione del bambino, deve iniziare con i soggetti a dieta speciale e proseguire successivamente con gli altri commensali.
- Ogni vivanda costituente la dieta va preparata e confezionata in area dedicata, evitando la contaminazione tra gli alimenti da utilizzare per il menù scolastico e quelli per la dieta speciale che va riposta in appositi contenitori da collocare su vassoio personalizzato recante il nome del bambino.
- Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta speciale devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve sempre lavarsi accuratamente le mani qualora abbia manipolato altri alimenti.

COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE
MENU REFEZIONE SCOLASTICA
AUTUNNO – INVERNO A.S. 2023 - 2024



	LUNEDÍ	MARTEDÍ	MERCOLEDÍ	GIOVEDÍ	VENERDÍ
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e fagioli Frittata con patate Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
II SETTIMANA	Riso e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con zucchine Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta alla bolognese Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con minestrone Sogliola con i pomodorini Patate al forno Pane Frutta
III SETTIMANA	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e lenticchie Frittata con spinaci Verdura di stagione Pane Frutta	Riso con zucca Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo gratinato Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio spalmabile Verdura di stagione Pane Frutta
IV SETTIMANA	Pasta e ceci Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Riso al pomodoro Roastbeef Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Frittata al formaggio Patate al forno Pane Frutta	Pasta con passato di verdure Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta



MENÙ AUTUNNO - INVERNO

1° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDI'

Pasta al pomodoro

Scaloppina di vitello

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (noce)</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Farina</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Burro</i>	gr.	5	gr.	5
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

MARTEDI'

Pasta e fagioli

Frittata con patate

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Fagioli secchi</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Patate</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Insalate di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdure per brodo (carota, sedano..)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

2° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Riso e piselli

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Piselli freschi/surgelati</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Fusi di pollo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pollo (fusi, coscia disossata)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con zucchine

Frittata

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucchine</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta alla bolognese

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Carne bovina macinata</i>	gr.	20	gr.	30	gr.	40
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta con minestrone o passato di verdure

Sogliola con pomodorini

Patate al forno

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola o riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Sogliola o platessa</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

3° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDI'

Pasta al pomodoro

Cotoletta di pollo

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Petto di pollo</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

MARTEDI'

Pasta e lenticchie

Frittata con spinaci

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Lenticchie secche</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Spinaci</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

MERCOLEDÌ

Riso con zucca*

Lonza di maiale al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucca</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Lonza di maiale</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

*(in periodi di non reperibilità la zucca può essere sostituita con altra verdura di stagione)

GIOVEDI'

Pastina in brodo vegetale

Merluzzo gratinato

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Verdure per brodo (carota, sedano..)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di merluzzo</i>	gr.	80	gr.	100	gr.	130
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50	gr.	50

VENEDI'

Pasta al pomodoro

Formaggio spalmabile

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Formaggio spalmabile</i>	gr.	40	gr.	40
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15



COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

4° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta e ceci

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Ceci secchi</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Riso al pomodoro

Roastbeef

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (lombata, controfiletto)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto

Frittata al formaggio

Patate al forno

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Parmigiano o grana</i>	gr.	5	gr.	5
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta con passato di verdure

Bastoncini di merluzzo al forno

Ortaggi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3	gr.	n. 4
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

VENERDÌ

Pasta al pomodoro

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENU REFEZIONE SCOLASTICA

PRIMAVERA – ESTATE A.S. 2023 - 2024



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta con pesto di zucchine Frittata Piselli stufati Pane Frutta	Pasta con pomodorini Fusi di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Insalata di riso Merluzzo gratinato Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto e pomodorini Mozzarella o scamorza Insalata di patate Pane Frutta
II SETTIMANA	Pasta ceci e pomodorini Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo al limone Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto di fagiolini e patate Formaggio spalmabile Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pomodorini Frittata al formaggio Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta all'ortolana Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	Insalata di pasta con piselli e pomodorini Frittata con spinaci Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Roastbeef Verdura di stagione Pane Frutta	Risotto alle verdure Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale agli aromi Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta alle zucchine Bastoncini di merluzzo Insalata di patate Pane Frutta
IV SETTIMANA	Insalata di riso con verdure e legumi Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta all'ortolana Frittata con patate Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pomodorini Mozzarella o scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con pesto Sogliola al forno gratinata Verdura di stagione Pane Frutta

COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta con pesto di zucchine

Frittata

Piselli stufati

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Zucchine</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Piselli freschi/surgelati</i>	gr.	60	gr.	80

MARTEDÌ

Pasta con pomodorini

Fusi di pollo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pollo (coscia, fusi)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Insalata di riso

Merluzzo gratinato

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure miste</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di merluzzo</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Pangrattato, prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta pesto e pomodorini

Mozzarella o scamorza

Insalata di patate

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15



COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

2° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDI'

Pasta al pomodoro

Petto di pollo al limone

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Petto di pollo</i>	gr.	60	gr.	80
<i>Limone, aromi...</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

MARTEDI'

Pasta fredda con ceci e pomodorini

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Ceci secchi</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	40
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto di fagiolini e patate

Formaggio spalmabile

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Patate</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Fagiolini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Formaggio spalmabile</i>	gr.	40	gr.	40
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta con pomodorini

Frittata al formaggio

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Parmigiano o grana</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200

VENERDÌ

Pasta all'ortolana

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

3° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro

Frittata con spinaci

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60
<i>Spinaci</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Insalata di pasta con piselli e pomodorini

Roastbeef

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Piselli freschi/surgelati</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	120
<i>Pomodorini</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (lombata, controfiletto)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Ortaggi</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta con pesto

Sogliola olio e limone

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Pesto</i>	gr.	10	gr.	15
<i>Sogliola</i>	gr.	80	gr.	100
<i>Limone, prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Verdura cotta</i>	gr.	100	gr.	150

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	30	gr.	50	gr.	50

VENERDÌ

Risotto alle verdure

Bastoncini di merluzzo al forno

Insalata di patate

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Verdure di stagione a tocchetti</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	n. 2	gr.	n. 3
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Frutta di stagione</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

COMUNE DI CASTELLUCCIO INFERIORE

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

4° Settimana A.S.
2023-24

LUNEDÌ

Insalata di riso con verdure e legumi

Prosciutto cotto magro

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
Riso	gr.	30	gr.	40
Verdure di stagione	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Legumi secchi (ceci, piselli)	gr.	30	gr.	40
Prosciutto cotto magro	gr.	30	gr.	40
Verdura cotta	gr.	100	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Bastoncini di merluzzo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Bastoncini di merluzzo	gr.	n.2	gr.	n. 3	gr.	n. 4
Ortaggi	gr.	70	gr.	100	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta all'ortolana

Cotoletta di pollo al forno

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50
Verdure di stagione	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	60	gr.	80
Uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Insalata di stagione	gr.	30	gr.	50

GIOVEDÌ

Pasta con pesto

Mozzarella o scamorza

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	80
Mozzarella o scamorza	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pesto	gr.	10	gr.	15	gr.	20
Filetti di sogliola o platessa	gr.	80	gr.	100	gr.	130
Ortaggi	gr.	70	gr.	100	gr.	150

VENERDI

Pasta con pomodorini

Sogliola al forno gratinata

Verdura di stagione

	INFANZIA		PRIMARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola o platessa	gr.	80	gr.	100
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Verdura cotta	gr.	100	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Frutta di stagione	gr.	100	gr.	150	gr.	150
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15