- ALLEGATO A) -

A.S.P. ex A.S.L.n. 2 Potenza
Dipartimento di Prevenzione
U.O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Nucleo Operativo Distretto di Villa d'Agri
Tel. 0975312446- 45 Fax 09753124131

Prot. 22/09/int.

TABELLA DIETETICA SOSTITUTIVA MENSA SCOLASTICA COMUNE DI SANT'ARCANGELO

I settimana

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi
Penne al burro e parmigiano (gr.80)	Penne al sugo condite con parmigiano (gr.80)	Pasta e fagioli (gr.80+20)	Riso (penne) e mozzarella al forno (gr. 60 + 20)	Pasta e patate (gr.70 + 50)
Fuselle senza pelle di pollo al forno/petto di pollo/tacchino (gr. 150)	Polpette di vitello al forno (gr. 150)	Formaggio semigrasso tipo (Belpaese/scamorza) gr.80)	Frittata al forno con formaggio Gr.100	Filetti di merluzzo/sogliola al forno (gr. 200)
Insalata verde mista condita con olio d'oliva estraverg. (gr.150)	Pomodori conditi con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)	Insalata verde (lattuga) condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)	Pomodori conditi con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata di carote condite con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

II settimana

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi
Rigatoni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Riso al sugo e parmigiano (gr.80)	Pasta e ceci (gr. 80+20)	Riso al burro e parmigiano (gr.80)	Pasta e patate (gr.70 + 30)
Polpette di macinato di vitello al forno (gr. 150)	Cosce di pollo al forno (gr. 150)	Mozzarella (gr.120)	Arrosto di maiale al forno (gr. 150)	Bastoncini di pesce al forno (gr. 200)
Pomodori conditi Con olio d'oliva (gr.150)	Insalata verde (lattuga) condita con olio d'oliva estraverg. (gr.150)	Patate lesse Condite con olio d'oliva (gr.150)	Carote lesse condite con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata verde e pomodori condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

III settimana

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi
Riso al burro e parmigiano (gr.80)	Tortiglioni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Pasta e piselli (gr.80+20)	Riso (penne) e mozzarella al forno (gr. 60 + 20)	Penne al sugo e parmigiano (gr.80)
Fuselle senza pelle/petto di pollo/tacchino al forno (gr. 150)	Carne di vitello alla pizzaiola (gr.150)	Formaggio semigrasso tipo scamorza (gr.100)	Frittata al forno con formaggio (gr. 100)	Filetti di Platessa/sogliola/merluzzo al forno (gr. 200)
Insalata mista condita con olio d'oliva extraverg. (lattuga e pomodori gr.150)	Insalata mista (zucchine e carote lesse) condita con olio d'oliva estraverg. (gr.150)	Pomodori Conditi con olio d'oliva (gr.150)	Carote lesse condite con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Purè di patate. (gr. 100)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca



IV settimana

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi
Pasta e patate (gr.70 + 30)	Penne al pomodoro condite con parmigiano o grana (gr. 80)	Pasta e lenticchie (gr.80+20)	Tortiglioni al pomodoro conditi con parmigiano o grana (gr. 80)	Riso al pomodoro e parmigiano (gr,80)
Cotolette di vitello al forno (gr. 150)	Formaggio semigrasso tipo scamorza(gr.80)	Petto di pollo alla piastra (gr.150)	Cosce di pollo al forno (gr. 150)	Sogliola al forno (gr.200)
Insalata verde condita con olio d'oliva estraverg. (gr.150)	Insalata mista di zucchine carote lesse condita con olio d'oliva extraverg. (gr.150)	Insalata verde condita con olio extraverg. (gr.150)	Patatine fritte. (gr. 150)	Insalata di pomodori condita con olio d'oliva extraverg. (gr. 150)
Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80	Pane gr. 80
Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca	Frutta fresca gr.150 o macedonia di frutta fresca

- Le quantità degli alimenti sono calcolate allo stato crudo
- Per la scuola materna e le prime due classi della scuola alimentare è consigliabile ridurre le porzioni di circa 30 gr.
- Usare come condimento solo olio d'oliva extravergine e parmigiano reggiano o grana padano.
- La carne tritata utilizzata per le polpette e lo spezzatino deve essere di primo taglio e macinata o spezzettata direttamente in cucina o all'atto dell'acquisto.
- Le Kcalorie calcolate complessivamente sono circa 750 - 800.

Il dirigente medico responsabile N.O.
Igiene degli Alimenti e della nutrizione

Dott. Antonio SANCHIRICO

Villa d'Agri 17.02.2009