

ISTITUTO AUTONOMO COMPRENSIVO
di Scuole dell'Infanzia, Elementare e Media
"Aldo Moro - MADDALONI
Prot. N° 4889 Tit. VII 1/1
Del 12/09/2023

COMUNE DI MADDALONI
Provincia di Caserta
Via S. Francesco d'Assisi, n. 36
Cod. Fis. 80004330611 – P.I. 00136920618

Area 1 – Servizio 2 – Pubblica istruzione

AL DIRIGENTE SCOLASTICO

dell'Istituto Comprensivo Statale Aldo Moro

dell'Istituto Comprensivo Statale Luigi Settembrini

dell'Istituto Comprensivo Maddaloni 2 Valle di Maddaloni

dell'Istituto Comprensivo Maddaloni 1 Villaggio

LORO SEDI

OGGETTO: Servizio mensa scolastica A.S. 2023/2024: comunicazione aggiornamento diete.

Con la presente, per opportuna e doverosa conoscenza s'invia, in allegato, trasmissione aggiornamento diete ricevuta dal Dipartimento di prevenzione "Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione".

Cordiali saluti.

**La Responsabile P.O. - Coordinatore Ambito C2
dott.ssa Maddalena Varra**



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: dr G. Ricciardelli

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI e DELLA NUTRIZIONE

Via del Feudo di San Martino, 10 – 81100 Caserta tel. 0823.350934 - 32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Asl CE Prot. n. 0211441/SIAN del 11-09-2023



REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI MADDALO...

Al Responsabile P.O.
Dott.ssa Maddalena Varra
COMUNE di MADDALONI

Oggetto: Tabelle Dietetiche per la refezione scolastica- Anno 2023/2024.

Facendo seguito alla Vs. richiesta, inerente l'oggetto, si trasmettono le tabelle dietetiche per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria, elaborate su cinque giorni la settimana per cinque settimane, lo schema per la colazione a sacco per eventuali gite scolastiche, le specifiche relative alle caratteristiche e requisiti delle sostanze / prodotti alimentari e raccomandazioni.

A maggiore chiarezza dei documenti allegati si precisa quanto segue:

* Le succitate tabelle dietetiche sono relative al pranzo, che rappresenta il pasto principale, afferendo ad esso il 35 % del fabbisogno energetico giornaliero

* Per le tabelle dietetiche si è tenuto conto di una media delle quote caloriche previste per le singole fasce di età e sesso dei bambini afferenti alla scuola dell'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di I grado, avendo a riferimento i L.A.R.N. 2014 (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute.

Pertanto, l'apporto energetico medio (maschi e femmine) derivante dal consumo del pranzo risulta come segue:

- Scuola dell'infanzia circa Kcal. 640;

- Scuola primaria circa 720 Kcal (7-8 anni) e 810 Kcal (9-11 anni)

Per gli alunni della scuola primaria la tabella dietetica prevede per alcuni alimenti due grammature (esempio: pasta 50/70 gr.; pane 40/50 gr.) la prima grammatura è per gli alunni della scuola primaria di 7-8 anni, la seconda grammatura per gli alunni della scuola primaria di 9-11 anni).

E' utile fornire una copia di dette tabelle ordinarie ai genitori degli alunni, in quanto, sulla scorta delle tabelle utilizzate per il pranzo, potranno adeguatamente e correttamente completare la giornata alimentare dei bambini/ragazzi.

Nel porgere distinti saluti, si conferma la disponibilità dello scrivente Servizio per eventuali richieste di variazioni della citata tabella dietetica con proposte di equivalente valore nutrizionale.

Il Dirigente Medico SIAN
Dr.ssa R. D'Onofrio

F.F. SIAN

Il Direttore del Dipartimento di Prevenzione
Dr. G. Ricciardelli



UNI EN ISO 9001

ASL CASERTA

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Requisiti e caratteristiche delle sostanze e dei prodotti alimentari

Raccomandazioni

Premesso che

Le derrate alimentari, al fine di garantire un'uniformità qualitativa sotto i profili sensoriali e igienico, devono avere caratteristiche merceologiche ed igieniche conformi ai requisiti imposti dalle normative vigenti applicabili

Si specifica quanto segue

Latte e derivati

Latte fresco intero pastorizzato.

Parmigiano Reggiano con stagionatura non inferiore a 12 mesi.

Formaggio fresco, fior di latte e yogurt, confezionati e prodotti in stabilimento con numero di riconoscimento CE.

Grassi da condimento

Olio extra vergine d'oliva - burro

Legumi secchi

Legumi in confezioni originali, mondati, privi di muffe, di insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati.

Pane

Pane di farina di grano tenero tipo 00/ pane integrale preparato giornalmente secondo buona tecnica di lavorazione, non caldo, senza cattivi odori. Sarà esplicitato il divieto all'uso di pane riscaldato, surgelato o non completamente cotto.

Pizza al pomodoro

Prodotta con farina di tipo "0", a lievitazione naturale, cotta in forno alloggiata in teglie in acciaio inox.

Ingredienti: farina "0", pomodori pelati o polpa pronta, olio extra vergine di oliva, lievito di birra/ naturale, sale iodato.



La produzione deve essere di giornata; lo spessore della pasta lievitata deve essere tale da consentire una cottura sufficiente ed uniforme; la pizza non deve presentare zone di sovra o di sottocottura, bruciature, annerimenti, rammollimenti

Pasta

Pasta di semola di grano duro, in confezioni originali, intatte e pulite. *Da prevedere vasta gamma di forme di pasta al fine di garantire una adeguata varietà settimanale.* Da valutare gli indicatori di qualità organolettica in fase di approvvigionamento, conservazione, bollitura ed al momento del consumo.

Paste all'uovo con ripieno fresche (ravioli e tortellini) devono avere le caratteristiche ed i requisiti richiesti dalla legge in materia essere esenti da qualsiasi conservante o additivo e prive di qualunque "esaltatore di sapore".

La pasta deve essere composta esclusivamente da semola di grano duro ed uova fresche. Si richiedono per il ripieno le seguenti caratteristiche :

- prosciutto crudo per i tortellini al prosciutto (min. 11% sul ripieno).
- ricotta vaccina per i ravioli ricotta e spinaci (min. 47% sul ripieno).

Il prodotto deve riportare chiaramente gli ingredienti utilizzati.



Riso

Riso con trattamento parboiled ed integrale, in confezioni originali conformi alla norma vigente e conservati in luogo idoneo, fresco ed asciutto.

Orzo

I grani devono risultare uniformi e puliti: indenni da parassiti ed insetti, non devono presentare corpi estranei quali ad esempio larve, frammenti di insetti etc., ed alterazioni di tipo microbiologico.

Le confezioni non devono presentare nè insudiciamento esterno nè rotture.

Prodotti ortofrutticoli freschi (frutta, pomodori, lattuga , zucca etc...)

Vegetali di prima qualità, con adeguato stato di sviluppo e di maturazione naturale, puliti ed esenti da difetti visibili e da sapori ed odori estranei.

La frutta , la verdura e gli ortaggi non devono presentare fenomeni di condensazione superficiali dovuti ad improvvisi sbalzi termici, devono essere turgidi ed esenti da:

tracce di appassimento, guasti, fermentazioni, ammaccature, abrasioni, terrosità; devono essere accuratamente mondati, puliti ed esenti da parassiti.

Fagiolini e piselli fini/finissimi se utilizzati come contorno.

Gli ortaggi a bulbo (patate) non devono presentare germogli.

La frutta, di indicata pezzatura, **sarà opportunamente variata** (mele, pere, agrumi, banane, kiwi etc.)



Salumi

Prosciutto cotto privo di fibrosità e parti tendinee, senza rammollimenti o aree vuote, esente da difetti interni o esterni, privo di polifosfati aggiunti, di glutammato monopodico, di caseinati e/o latte in polvere (ciò a ragione della destinazione anche a diete particolari). e non eccessivamente speziato o aromatizzato.

La fetta dovrà presentarsi compatta, asciutta e morbida, di colore rosa opaco, senza aree gelatinose o spazi vuoti, di odore gradevole. Il sapore deve essere tipico, dolce.

Lo strato lipidico deve essere ben coeso, distribuito esternamente al prodotto; il grasso bianco e compatto deve essere facilmente asportabile.

Prosciutto crudo tipo dolce, a maturazione completa o stagionatura di almeno 14-16 mesi. Il prodotto dovrà avere giusta consistenza, colore rosa-rosso uniforme al taglio, senza eccessive parti connettivali e grasso interstiziale; giusto grado di salatura, odore tipico e aromatico, sapore gradevole.

Bresaola non eccessivamente secca, ben pressata, priva di tendini, aponeurosi e grasso, con un minimo di 45 giorni di stagionatura.

Uova

Le uova confezionate, di categoria A extra, devono provenire da stabilimenti con numero di autorizzazione MiPAAF; le procedure di conservazione, sgusciatura a crudo e cottura delle uova, saranno oggetto della massima attenzione.

Si specificherà il divieto al consumo di uova non completamente cotte.

Prodotti ittici

I filetti di merluzzo surgelati, in confezioni originali, dovranno presentare **carni di colore bianco**, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione e di qualsiasi altra alterazione

Tonno all'olio di oliva e naturale

Tonno di prima scelta, di produzione nazionale od estera, confezionato in scatole di banda stagnata.

Si richiede un tonno di qualità: poco salato, di gusto delicato, di consistenza soda ma tenera, non stopposo, compatto e non sbriciolato, di colore omogeneo, con fasce muscolari integre derivanti da un unico trancio di pesce, assenza di parti estranee e di acqua. Il prodotto deve avere almeno sei mesi di maturazione e deve rispondere alla vigente normativa di legge in materia.

Carni

Le carni, di primo taglio (parte anatomica coscia) dovranno provenire: da bovino di età non superiore ai 24 mesi, suino e vitello.

Le carni avicole (pollo e tacchino) devono essere fresche e prive di odori o sapori anomali. La pelle deve essere completamente spennata e spiumata ed esente da residui di peli, da grumi di sangue, da fratture e da tagli.

Surgelati (spinaci, piselli, patate, carote, broccoletti, bietoline e pesce)

Dovrà essere rispettata la catena del freddo. I prodotti surgelati, in confezioni originali, dovranno risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie, di consistenza non legnosa né spappolata.

Saranno esclusi dal ciclo produttivo i prodotti con segni comprovanti un avvenuto o parziale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte esterna della confezione e di grumi all'interno. Il prodotto una volta scongelato, non potrà essere ricongelato e dovrà essere consumato entro le ventiquattro ore.

Fagiolini e piselli surgelati fini/finissimi se utilizzati come contorno.

- Oltre al rispetto dei parametri cosiddetti oggettivi (forma, pezzatura, calibro ecc.) e qualitativi (consistenza, gusto, aroma, requisiti nutrizionali ecc.) sopramenzionati si fa riferimento e si riporta quanto indicato dal comma 4 dell'art.

59 (“Sviluppo dell'agricoltura biologica e di qualità”) della L. n° 488 del 23/12/99 (G.U. n. 302 del 27/12/99): “Per garantire la promozione della produzione agricola biologica e di qualità, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché di quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto nazionale della nutrizione. Gli appalti pubblici di servizi relativi alla ristorazione delle istituzioni suddette sono aggiudicati ai sensi dell'articolo 23, comma 1, lettera b), del decreto legislativo 17 marzo 1995, n.157, e successive modificazioni, attribuendo valore preminente all'elemento relativo alla qualità dei prodotti agricoli offerti.”

Si segnala che, come previsto nella Legge n. 55 del 21 marzo 2005 (Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica - GU n. 91 del 20-04-2005), verrà utilizzato **il sale arricchito di iodio.**



Si specifica inoltre quanto segue

- La tabella dietetica prevede, spesso, la possibilità di scelta fra due primi, due secondi e due contorni ciò al fine di poter adeguare il menù alle diverse stagioni e/o per soddisfare i diversi gusti dei bambini.
- E' opportuno inserire nel capitolato, previa condivisione del significato con l'utenza e la scuola, la necessità di evitare la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.
- La quantità degli alimenti della tabella è riferita alla parte edibile e a crudo ;
- Tutte le derrate alimentari impiegate non devono contenere organismi geneticamente modificati (O.G.M.);
- Non è previsto l'utilizzo di alimenti freschi e/o surgelati precotti
- Per il consumo debbono essere utilizzate stoviglie monouso oppure stoviglie pluriuso lavate in lavastoviglie;

- In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il parmigiano Reggiano ed il limone.
- Devono essere rispettati i requisiti previsti dall'All. II Reg. CE 852/2004, anche relativamente a quanto disposto per gli addetti alla preparazione e distribuzione dei pasti.
- Il pane, il formaggio, ed i salumi vanno distribuiti in porzioni singole chiuse in idonee confezioni;
- Per frutta fresca di stagione si intende la frutta presente sul mercato, da variare ogni giorno.
- Non è prevista cottura mediante frittura.
- E' utile che i pomodori pelati per la preparazione del sugo vengano adeguatamente passati.
- E' utile che i legumi ed alcuni ortaggi e verdure vengano passati e/o frullati.
- Basilico, prezzemolo, cipolla, aglio ed altre spezie, qualora utilizzati nella preparazione delle pietanze, è preferibile escluderne la presenza in pezzi al momento del consumo.
- Non è previsto l'uso di dadi da brodo contenenti glutammato di sodio

Il Dirigente Medico SLAN

Dr.ssa R. D'Onofrio



Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 60/ 80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure **Riso al pomodoro** (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5, parmigiano 10 gr.)

Petto di pollo al latte oppure olio e limone

(petto di pollo 120/140 gr, latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.60/ 70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Bietoline stufate** (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Orzo con crema di fagioli

(orzo 50/70 gr. , fagioli secchi 30/40 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure **Pasta al pesto** (pasta 60/ 70 gr., sugo di pesto gr.30)

Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli

(un uovo , 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini finissimi (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure **Insalata di pomodori** (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/ 60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/ 10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50 /60

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Zucchine trifolate** (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Pasta oppure riso con crema di zucca

(pasta /riso 60/ 80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 /10 gr.)

Oppure Orzo con crema di piselli

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr)

Spezzatino/fettina di vitello alla pizzaiola

(vitello magro 120/140 gr., pomodori pelati gr. 60, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure **Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati gr. 50/60**

Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Pomodori all'insalata** (pomodori gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno

(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Carciofi stufati** (carciofi gr. 120/140 , olio extra vergine di oliva 5gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Lunedì

Pasta con crema di zucchine

(pasta 50/ 60 gr., zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

Oppure **Riso olio e parmigiano** (riso 60/ 70 gr olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 120/130 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure **Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato** (80/100 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure **Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo/farro 50/60 gr., ceci 30/40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure **Pasta al pomodoro**

(pasta 60/80 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.)

Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine/spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Oppure **Broccoli lessi** (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40/50 gr., sugo di pesto gr.30)

Oppure **Pasta oppure orzo con crema di zucca**

(pasta 50/60 gr.,zucca 100/120 gr,olio extra vergine di oliva 7 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di pomodori (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Mais 50 gr./70gr.**

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50/70 gr., cavolfiori 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Pasta al pomodoro**

(pasta 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7/10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., olio extra vergine di oliva q.b. latte q.b.)

Melanzane stufate (melanzane gr. 100/120, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi se graditi)

Oppure **Insalata di lattuga** (lattuga 50/60 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Orzo con crema di lenticchie

(orzo 50/70 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure **Gateau di patate** (patate 200/250 gr., uovo 20/30 gr.,prosciutto cotto 20/30 gr., parmigiano 10 gr.,latte q. b.. olio extra vergine d'oliva 5 gr. oppure burro gr. 5)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata/gratinata al forno

(merluzzo/ platessa 120/140 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150gr.

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro

(pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 90/100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli

(riso/orzo 60/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di vitello alla pizzaiola/in umido

(vitello magro 120/130 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/70 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., broccoli/carciofi 100/120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Frittata di uova e spinaci o ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Passato di verdure/ortaggi con crostini di pane (verdure e ortaggi *escluse le patate* 160/200 gr. crostini di pane 15 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure

Pasta con crema di zucchine (pasta 40/50 gr., zucchine 100/120 gr.,olio extravergine di oliva 5 gr.)

Bocconcini di pollo in umido (petto di pollo gr. 120/140,olio extra vergine di oliva gr.5,farina/latte q.b.)

Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 60 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Purea di patate (patate gr.150/200, latte q. b., parmigiano 7 gr, burro 5 gr)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150/200 , olio extra vergine di oliva 5 gr,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno (pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., tonno al naturale/sott'olio sgocciolato 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Orzo con crema di lenticchie (orzo/farro 40/50 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpette al pomodoro (vitellone magro 80/90 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Carciofi stufati (carciofi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Finocchi saltati in padella (finocchi 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Oppure Riso con crema di spinaci

(riso integrale 50/60 gr., spinaci 80/90 gr., parmigiano reggiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120 /140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100/120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Lunedì

Pasta con salsa bolognese (pasta 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta olio e parmigiano

(pasta 50/70 gr., olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata

(zucca 120/140gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 50/60 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5/7 gr.)

Oppure Riso al pomodoro

(riso 60/70 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Insalata di broccoli (broccoli gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori gr 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5/7)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 /50 gr. Frutta fresca di stagione 150gr

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta gr. 50/70, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50/70, olio extra vergine di oliva 7 gr., parmigiano 7 gr.)

Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)

Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80/ 100 gr

Insalata di lattuga Oppure di bietoline (lattuga/bietoline 60/80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. - Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 100/120 gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100/120 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bresaola o prosciutto crudo magro senza polifosfati 50/60 gr.

Insalata di lattuga (lattuga 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 120/140 gr., burro 5 gr., parmigiano 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta oppure orzo con crema di carciofi

(pasta 50/70 gr., carciofi 100gr.,olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta e patate

(pasta 40/50 gr., patate 100/150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr)

Cuori di merluzzo oppure Platessa al pomodoro

(cuori di merluzzo/platessa gr. 120/140, pomodoro pelato gr. 80 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

oppure Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 100/120, olio extra vergine di oliva q.b.)

Insalata di carote (crude o cotte) (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Lunedì

Pasta o riso al pomodoro

(pasta o riso 60/70 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Risotto alla milanese

(riso 60/70 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 7 gr.)

Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 80/90 gr., pane 10/20 gr., uovo 20 gr., parmigiano r 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 60/70 gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 50/60 gr., sugo di pesto gr.30)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 110/130, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Platessa al pomodoro Oppure olio e limone Oppure impanata al forno

(platessa 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr., pane grattugiato q.b., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 80/90, olio extra vergine di oliva gr. 5 e cipolla trita q.b.)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati

(zucchine/finocchi 120/140 gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Gateau di patate

(patate 200/250 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto 20 gr., parmigiano 5 gr., latte q. b., burro gr.5)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 120/140 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50/70 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno

(pasta 50/60 gr., tonno sgocciolato all'olio di oliva 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5)

Frittata di uova con ricotta oppure broccoli

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano Reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Mais e carote lesse (mais gr. 40/50, carote gr. 40/50 olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso integrale con crema di lenticchie

(riso integrale 50/70 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pizza al pomodoro e fior di latte 120/140 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta, fior di latte)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno Oppure Merluzzo al pomodoro

(merluzzo 120/140 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano

(spinaci 120/140 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano 5 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5,)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

COLAZIONE A SACCO SCUOLA PRIMARIA

Anno scolastico 2022/2023



Panino con prosciutto crudo magro

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., prosciutto crudo gr. 50 /60 gr.)

Panino con formaggio fresco

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., formaggio fresco gr. 60/70 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza pomodoro e fior di latte gr. 120/140

Panino con bresaola

(panino formato rosetta oppure panino integrale 50/70 gr., bresaola 50/60 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

- SCUOLA dell'INFANZIA -

Prima settimana

Lunedì

Riso al pomodoro e parmigiano (riso parboiled oppure integrale 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr.5 , parmigiano 5 gr.)

Straccetti di petto di pollo in umido

(petto di pollo 100 gr, latte q.b. o brodo vegetale q.b., olio evo 5 gr..)

Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

Pasta con crema di fagioli

(pasta 40 gr. , fagioli secchi 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Frittata di uova e parmigiano (un uovo , parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Bietoline stufate** (bietoline gr. 100, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Riso con crema di zucca

(pasta 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure **Pasta con crema di piselli**

(orzo 40 gr., piselli 70 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Bocconcini di vitello alla pizzaiola

(vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Insalata di lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Oppure **Pomodori all'insalata** (pomodori gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr. , olio evo q.b.)

Insalata di spinaci freschi (spinaci 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

Seconda settimana

Lunedì

Pasta con crema di zucchine

(pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Arista di maiale al forno (arista 100gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.,brodo vegetale./latte q. b.)

Oppure **Prosciutto cotto magro senza polifosfati gr. 40**

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Frittata di zucchine (un uovo, zucchine 40gr., parmigiano 5 gr.)

Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure **Insalata di bietoline** (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Riso con crema di zucca

(riso 50 gr.,zucca 100 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 10 gr.,)

Polpettine al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr. , olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano gr.7)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr.,olio extra vergine di oliva q.b.)

Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

Bocconcini di vitello in umido

(vitello magro 120 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5, latte o brodo vegetale q.b.)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr)

Frittata di uova

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr.)

Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Riso con crema di piselli (riso 40 gr., piselli 80 gr., olio evo 5 gr., parmigiano gr. 5)

Straccetti di petto di pollo alla pizzaiola (petto di pollo gr. 100,olio extra vergine di oliva gr.5,pomodoro pelato 80 gr..)

Purè di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr, burro 5 gr., latte q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr,olio extra vergine di oliva 5 gr, parmigiano gr. 7)

Oppure Riso con crema di lenticchie

(riso 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpettine in umido (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr.,, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr., latte o brodo vegetale q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr. (farina 0, olio evo q.b., pomodoro pelato o polpa pronta 80 gr.)

Oppure Riso con crema di zucca

(riso 50gr., zucca 100 gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Platessa impanata al forno (platessa 100 gr. olio evo q.b.)

Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Quarta settimana

Lunedì

Pasta oppure riso al pomodoro

(pasta/riso gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)

Oppure Prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.

Insalata di pomodori (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)

Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno

(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Insalata di Bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di zucca

(pasta 50 gr., zucca 100 gr., parmigiano 7 gr., olio extravergine di oliva 5gr.)

Polpettine al pomodoro (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pomodoro pelato 60 gr.)

Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Pasta con crema di lenticchie

(pasta 40 gr., lenticchie secche gr. 40.,olio extravergine di oliva 5gr.,parmigiano 7 gr.)

Bastoncini di merluzzo al forno (merluzzo 100 gr.,olio extra vergine di oliva q.b.)

Patate al forno (patate fresche gr. 150, olio extra vergine di oliva q.b. .)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta

Quinta settimana

Lunedì

Pasta al pomodoro

(pasta 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta con crema di fagioli (pasta 50gr., fagioli secchi gr. 40, olio evo 5gr.)

Polpettine in umido (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte o brodo vegetale q.b..)

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

Gateau di patate (patate 150 gr., uovo 20 gr., prosciutto cotto magro 20 gr., parmigiano Reggiano 10 gr., latte q. b., burro 5 gr.)

Spezzatino di petto di tacchino (petto di tacchino gr. 100, olio extra vergine di oliva 10 gr.)

Bietoline stufate (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con salsa bolognese

(pasta 50 gr., macinato magro di manzo 50 gr., pomodoro pelato gr. 80, parmigiano 7 gr.)

Frittata di uova e parmigiano (un uovo, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr.. limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso con crema di lenticchie

(riso 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno

Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50, olio extra vergine di oliva gr.5, limone q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Ove previsto il limone ed il parmigiano va servito a parte

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



Brioscina al latte con prosciutto cotto magro senza polifosfati

(brioscina al latte 50 gr., prosciutto cotto gr. 40 gr.)

Brioscina al latte con formaggio fresco

(brioscina al latte 50 gr., formaggio fresco gr. 60 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Oppure

Pizza al pomodoro gr. 120

Brioscina al latte con bresaola

(Brioscina al latte 50 gr., bresaola 40 gr.)

Yogurt alla frutta 125 gr. Succo di frutta 200 ml.

Acqua minerale naturale 500 ml

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta