

MENU' MENSILE TORRE ANNUNZIATA (NA)

3 SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENNERDI
	Pasta e zucca (3) Cotoletta di tacchino o tocchetti di tacchino al forno(24) Pisellini (33)	Pasta con lenticchie (4) Bastoncini di merluzzo (26.A) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pasta al pomodoro (1) Polpettine al sugo (21) Verd(31/32)ura cotta e/o cruda	Riso con patate(5) Mozzarella(29) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Passato di verdure con pastina(8) Petto di pollo a forno (22.B) Patate al forno (31/32)

4 SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENNERDI
	Pasta con piselli (4) Prosciutto cotto (27) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Risotto al pomodoro (1) Platessa all'olio(26.B) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pasta con zuccchine (6) Cosce di pollo al rosmarino al forno (22.A) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pasta al pomodoro (1) Polpettine al sugo (21) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pizza margherita(11) Verdura cotta (31/32) Macedonia frutta fresca (34)



MENÙ MENSILE TORRE ANNUNZIATA (NA)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 SETTIMANA	Pasta al pomodoro (1) Frittata (25A) Verdura cotta e/o cruda (31/32)	Pasta all'ortolana (2) Cotoletta di tacchino o (24) tocchetti di tacchino impanati Verdura cotta o cruda (31/32)	Risotto alla zucca (3) Mozzarella (28A) Verdura cotta o cruda (31/32)	Pasta e fagioli (4) Crocchette di pesce (26.A) o Bastoncini di merluzzo (26.A) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pasta e patate (5) Prosciutto cotto (27) Verdura cotta e/o cruda(31/32)

2 SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta con zucchine (6) Cosce di pollo al rosmarino (22.A) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Pasta al sugo di pomodoro *(gnocchetti sardi) (1) Polpettine di carne al sugo pomodoro(21) Verdura cotta e/o cruda(31/32)	Crema di ceci con pastina *(17) Formaggio (28.B) Verdura cotta e/o cruda (31/32)	Pasta al pomodoro (1) Sformatino di patate (nuova e patate) (25.B)	Risotto al parmigiano (9) Cuori di merluzzo al pomodoro (26.C) Purée di patate (31)

* prevedere formati di pasta differenti per la primaria, secondaria e docenti



Ricettario con grammature

Primi piatti

1. Pasta al pomodoro Risotto al pomodoro/

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Pasta di semola/ o riso	60	70	80
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano	5	5	5
Olio di oliva extra v.	5	5	7
Aglio			

2. Pasta all'ortolana

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Pasta di semola	60	70	80
Cipolle	10	10	10
Sedano	5	5	10
Carote	5	10	15
Pomodori pelati	20	30	40
Parmigiano	5	5	5
Olio di oliva extra v.	5	5	7
Aglio			

3. Risotto alla zucca o con pasta

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Riso o pasta	60	70	80
Cipolla	10	10	10
Zucca gialla	20	30	40
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5
Aglio			
Prezzemolo			

4. Riso e legumi

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Fagioli o altri legumi secchi	20	30	30
Riso	30	30	30
Cipolle	10	10	15
Carote	10	10	15
Sedano	5	5	10
Bieta	15	15	20
Patate	20	30	30
Olio di oliva extra v.	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aglio Rosmarino			

5. Pasta e patate / Riso con patate

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Riso o pasta	60	70	80
Cipolla, aglio e prezzemolo	10	10	10
patate	40	50	60
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5



6. Pasta con zucchine

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Pasta di semola	60	70	80
Cipolle	10	10	10
Zucchine	50	60	70
Parmigiano	5	5	5
Olio di oliva extra v.	5	5	7
Aglio			
Prezzemolo o basilico			

7. Crema di ceci con pastina

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
pastina	50	60	70
ceci secchi	20	30	30
Cipolle	5	10	10
Carote	5	10	10
Sedano	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio di oliva extra v.	5	5	5
Aglio Alloro			

8. Passato di verdure con pastina

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Pasta di semola	30	30	40
Cipolle	10	10	10
Carote	10	10	10
Sedano	10	10	10
Pomodori pelati	20	20	20
Bieta	10	10	10
Patate	50	50	50
Olio di oliva extra v.	5	5	5
Parmigiano	5	5	5

9. Risotto al parmigiano/

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Riso	60	70	80
Cipolle	10	10	10
Burro	5	5	5
Parmigiano	15	15	20

10. Pasta/riso con piselli

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Riso	60	70	80
Piselli surgelati	30	35	40
Cipolle	10	10	10
Burro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5



1. SANITARIA E COCINA
SERVIZIO IGIENE
DELLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

11. Pizza margherita come piatto unico

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Farina comune o semintegrale	70	80	90
Pomodori pelati	20	25	30
Mozzarella	60	60	60
Olio di oliva extra vergine	5	5	5
Origano/basilico			

12. Pizza margherita senza mozzarella

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Farina comune o semintegrale	70	80	90
Pomodori pelati	20	25	30
Olio di oliva extra vergine	5	5	5
Origano/basilico			

Secondi piatti

21. Polpettine al sugo

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Carne tritata di vitellone	60	80	90
pomodoro	30	30	40
Olio di oliva extra vergine	3	3	3
Salvia, Maggiorana, Rosmarino			

22.A Cosce di pollo al rosmarino

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Cosce di pollo disossate	60	70	90
Succo di limone	5	5	5
Olio di oliva extra v.	3	3	3
Aglie Rosmarino			

22.B scaloppine di petto di pollo al forno

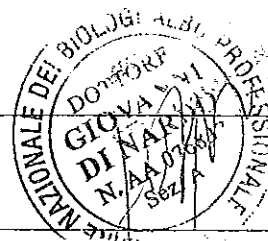
GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Petto di pollo	50	60	80
Olio di oliva extra v.	5	5	5
Prezzemolo Salvia Timo Rosmarino Maggiorana			

23. Platessa in umido

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Sogliola o platessa	70	100	120
Cipolla	5	10	10
Pomodori pelati	10	15	15
Olio di oliva extra vergine	5	5	5
Aglie Prezzemolo Alloro Rosmarino			

24. Cotoletta di tacchino o tocchetti di tacchino impanati

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Petto di tacchino	50	60	80
Farina di frumento	5	5	5
Succo di limone	5	5	5
Olio di oliva extra v.	5	5	5



Prezzemolo Salvia Timo
Rosmarino
Maggiorana

25.A Frittata al forno con parmigiano

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Uova	50	70	70
Farina	5	7	7
Latte	10	15	15
Parmigiano	5	5	10
Olio di oliva extra vergine	3	3	3

25.B Sformatino di patate

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Uova	50	70	70
Farina	5	7	7
Latte	10	15	15
patate	30	30	40
Parmigiano	5	5	10
Olio di oliva extra vergine	3	3	3

26.A Bastoncini di merluzzo o Crocchette di pesce al forno

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Bastoncini di merluzzo/ crocchette	60	90	120
Salvia/ Timo/ Rosmarino/ limone succo a scelta			

26.B Platessa all'olio

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Filetto di platessa	70	100	120
Succo di limone	5	5	5
Olio di oliva extra vergine	5	5	5
Aglione Prezzemolo Alloro			

26.C Cuori o filetti di merluzzo al pomodoro

GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Filetto o cuore di merluzzo	70	100	120
Cipolla	5	10	10
Pomodori pelati	10	15	20
Olio di oliva extra vergine	5	5	5
Aglione Rosmarino Prezzemolo			

27. Prosciutto cotto



AGENZIA SANITARIA
SERVIZIO DI ANALISI
DEGLI ALIMENTI E DI IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	*30	64,5	5,9	4,4	0,3
Elementari	40	86	7,9	5,9	0,4
Medie	50	107,5	9,9	7,4	0,5

28.A Mozzarella

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	50	126,5	9,4	9,8	0,4
Elementari	60	151,8	11,2	11,7	0,4
Medie	60	151,8	11,2	11,7	0,4

28.B Formaggio

• stracchino

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	50	150	9,3	12,6	/
Elementari	60	180	11,1	15,1	/
Medie	60	180	11,1	15,1	/

• formaggio asiago tenero

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	30	135	9,2	10,9	/
Elementari	40	180	12,3	14,6	/
Medie	50	225	15,4	18,2	/

Contorni

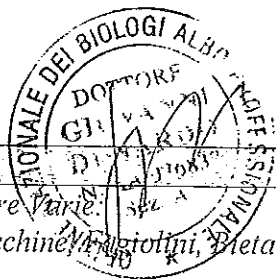
30. Pure' di patate

GRAMMATURE	MAT	ELEM.	MEDIE
Patate	120	150	200
Latte	15	30	40
Parmigiano	3	5	5
Burro	5	5	5

31. insalate e verdure miste

GRAMMATURE	MAT	ELEM.	MEDIE
Lattuga	10	10	10
Carote	10	10	10
Finocchi	10	10	10
Cappuccio	10	10	10
Sedano	10	10	10
Olio di oliva extra vergine	5	5	7

32. Verdure Lessate



GRAMMATURE	MAT	ELEM	MEDIE
Verdure Varie Carote, Finocchi, Zucchine, Funghi, Fagioli, Piselli, Patate, Spinaci, Cavolfiori	80	130	150
Olio Di Oliva Extra Vergine	5	7	7

33. Pisellini in tegame

Grammature	Mat	Elem	Medie
Piselli Freschi O Surgelati	70	100	120
Cipolla	5	10	10
Olio Di Oliva Extra Vergine	5	5	5
Prezzemolo			

34. Macedonia Di Frutta Fresca Di Stagione

Grammature	
Frutta Fresca Di Stagione	100
Banana	50
Zucchero	5
Succo Di Limone	5

35. Frutta Fresca Di Stagione

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	150	69,3	1,05	0,45	16,4
Elementari	150	69,3	1,05	0,45	16,4
Medie	150	69,3	1,05	0,45	16,4

36. Pane

VALORI NUTRIZIONALI	GRAMMI	Kcal	Proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	30	82,5	2,4	0,2	19,1
Elementari	30	82,5	2,4	0,2	19,1
Medie	50	137,5	4,1	0,3	31,8

N.B. Tutte le grammature sono da considerare a crudo del prodotto.

Tutte le grammature si riferiscono alla parte edibile dell'alimento.

Es.: il peso del pollo arrosto si riferisce alla sola carne (60 g) senza il peso dell'osso

g 60 di carne = g 100 di pollo crudo con osso, senza pelle

g 70 di carne = g 120 di pollo crudo con osso, senza pelle

g 90 di carne = g 150 di pollo crudo con osso, senza pelle

(Tabelle di Composizione degli Alimenti – aggiornamento 2000.- INRAN)

AZIENDA SANITARIA LOCALE
 SERVIZIO IGIENE
 DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE