

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lunedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
1^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
<i>MS</i> Timballo di riso			
Riso	60	70	80
Pomodori passati	80	90	100
Besciamella	15	20	25
Carne di vit.magra trita	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio extraver. di oliva	5	6	7
Prosciutto cotto <i>oppure</i> carote gratinate			
• Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto	30	40	50
• Verdure gratinate			
Carote	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Lattuga (iceberg)	80	100	100
Olio extraver.di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MS **PIATTO UNICO** , portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Pertanto si consiglia l'opzione delle sole verdure gratinate da accompagnare all'insalata.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Martedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
1^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Fusilli al pomodoro			
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	70	80	90
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Coscia di pollo al forno			
Coscia di pollo	70	80	90
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Patate in insalata con verdure			
Patate e verdure	80	100	100
Olio extraver. di oliva	7	7	7
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Mercoledì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
1^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Succo di frutta	125	125	125
<i>MB</i> Pasta e lenticchie			
Pasta	60	70	80
Lenticchie	30	35	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	10	10	10
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Arista di maiale al forno <i>oppure</i> verdure gratinate			
• Arista di maiale al forno			
Maiale magro	60	70	80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
• Verdure gratinate			
Zucchine	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Lattuga (iceberg)	80	90	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MB Si consiglia l'opzione del **PIATTO UNICO**

MB **PIATTO UNICO**, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Pertanto si consiglia l'opzione delle sole verdure gratinate da accompagnare all'insalata.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Giovedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
1^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Banana	150	180	180
Pasta al sugo di pomodoro e tonno			
Pasta	60	70	80
Tonno sgocciolato	10	15	20
Pomodori pelati	70	80	80
Olio extrav. di oliva	4	4	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo			
Bastoncini	3	4	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
fagiolini			
fagiolini	100	100	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Venerdì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
1^ Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Minestra di verdura con pasta			
Pasta	50	60	70
Verdure miste	60	70	90
Patate	30	40	60
Pomodori pelati	20	20	10
Olio extrav. di oliva	5	6	5
Parmigiano reggiano	5	5	120
Sale iodato	q.b.	q.b.	5
Bocconcini di Parmigiano Reggiano			
Parmigiano Reggiano	40	50	60
Insalata di pomodori			
Pomodori	100	100	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE- CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lunedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
2^ Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Succo di frutta	200	200	200
Minestra di verdura con pasta			
Pasta	50	60	70
Verdure miste	60	70	90
Patate	30	40	60
Pomodori pelati	20	20	10
Olio extraver.di oliva	5	6	5
Parmigiano reggiano	5	5	120
Sale iodato	q.b.	q.b.	5
Mozzarella			
Mozzarella di vacca	40	50	60
Bieta saltata			
Bieta	100	100	100
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Martedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
2^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
MS Pizza margherita			
Pasta per pizza	110	120	150
Pomodori pelati	50	50	60
Provola /mozzarella	10	15	20
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Origano/basilico/sale	q.b.	q.b.	q.b.
Vitello alla pizzaiola oppure Verdure gratinate			
• Vitello alla pizzaiola			
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	10	10
Sale/origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
mozzarella	40	50	60
• Verdure gratinate			
Carote	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
• Insalata mista			
Insalata mista	100	100	100
Olio extraver.di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MS Si consiglia l'opzione del **PIATTO UNICO**

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE- CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Mercoledì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
2^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Pasta al pomodoro			
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	70	70	80
Olio extra ver. di oliva	5	5	5
Parmigiano	3	3	3
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pollo al forno			
Pollo	60	70	80
Pan grattato e uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra ver.di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini lessi			
Fagiolini finissimi	100	100	100
Olio extraver.di oliva	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Giovedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
2^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Succo di frutta	200	200	200
Riso con patate			
Riso	60	70	80
Patate	30	35	40
Pomodori pelati	20	30	40
Olio extraver. di oliva	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Merluzzo in umido			
Merluzzo	70	80	90
Pomodori e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine trifolate			
Zucchine	100	100	100
Olio extraver. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Venerdì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
2^ Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
MS Pasta e fagioli			
Pasta	60	70	80
Fagioli	30	35	40
Pomodoro	20	20	20
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto <i>oppure</i> verdure gratinate			
• Prosciutto cotto	30	40	50
• Verdure gratinate			
Spinaci	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di lattuga e carote			
Lattuga e carote	100	100	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MS Si consiglia l'opzione del **PIATTO UNICO**

MS **PIATTO UNICO**, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Pertanto si consiglia l'opzione delle sole verdure gratinate da accompagnare all'insalata.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lunedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
3 ^a Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Crostata di frutta	40	40	40
Pasta al pomodoro			
Pasta	60	70	80
Pomodoro	70	80	90
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale/cipolla/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Fontina			
Fontina	40	50	60
Insalata di pomodori			
Pomodori	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	7	7	7
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Martedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
3 ^a Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
<i>MS</i> Lasagne al forno			
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori passati	80	90	100
Besciamella	15	20	25
Carne di vit. magra trita	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio extraverg. di oliva	5	6	7
Prosciutto cotto oppure Verdure gratinate			
Prosciutto			
Prosciutto cotto	30	40	50
• Verdure gratinate			
Spinaci	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
• Insalata di carote			
Carote	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MS Si consiglia l'opzione del **PIATTO UNICO**

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Mercoledì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
3^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Passato di verdura con pasta			
Pasta	50	60	70
Verdure miste	70	80	90
Pomodori pelati	30	40	60
Olio extraver.di oliva	10	10	10
Parmigiano	5	5	5
Polpette al sugo			
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	25	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale/prezzem./aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Purè di patate			
Patate	80	90	100
Parmigiano reggiano	5	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Latte/	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5

Giovedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
3^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Pasta e lenticchie			
Pasta	60	70	80
Lenticchie	30	35	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	10	10	10
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Arista di maiale al forno			
Maiale magro	60	70	80
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Lattuga tipo iceberg	80	90	100
Olio extraver. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Venerdì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
3^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
yogurt alla frutta	110	110	110
Pasta al pomodoro			
Pasta	60	70	80
Passata di pomodoro	70	80	90
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale/basilico/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di platessa a scaloppina			
filetti di platessa	60	70	80
Farina e limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Insalata mista			
Insalata mista	80	90	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA' OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lunedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
4^ Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Risotto ai piselli			
Riso	60	70	80
Pisellini fini	30	35	40
Olio extrav. di oliva	5	6	7
Sale iodato/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppa di vitello alla pizzaiola			
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Sale iod./aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Carote stufate			
Carote	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato /basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Martedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
4^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Succo di frutta	125	125	125
<i>MS</i> Pizza margherita			
Pasta per pizza	110	120	130
Pomodori pelati	50	50	60
Mozzarella /provola	10	15	20
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Origano/basilico/sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto <i>oppure</i> verdure gratinate			
• Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto	30	40	50
• Verdure gratinate			
Carote	80	80	80
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto	30	40	50
Insalata verde			
Lattuga tipo iceberg	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MS Si consiglia l'opzione del **PIATTO UNICO**

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Mercoledì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
4^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Pasta al pomodoro			
Pasta	60	70	90
Passata di pomodoro	60	80	80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale/basilico/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di sogliola			
filetti di sogliola	60	70	80
Pan grattato/uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	10	10
Patate al forno			
Patate	80	90	100
Olio extraver.di oliva	7	7	7
Rosmarino/salvia/sale	q.b.	q.b.	q.b.

Giovedì	Materne	Elementari	Medie/Adulti
4^ Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Frutta fresca	150	200	200
Pasta con legumi misti			
Pasta	60	70	80
Legumi misti	30	35	40
Sedano /cipolla/pomod	20	20	30
Olio extraver. di oliva	5	10	10
Scaloppina di tacchino Al limone			
Tacchino	60	70	80
Olio extraverd'oliva	5	5	5
Sale/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci saltati			
Spinaci	100	100	100
Olio extraver.di oliva	5	5	5
Sale /aromi	q.b.	q.b.	q.b.

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITA OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Venerdi	Materne	Elementari	Medie/Adulti
4^Settimana	grammi	grammi	grammi
Pane	70	70	100
Banana	150	180	180
Lasagne al forno con ripieno vegetale			
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori passati	80	90	100
Besciamella	15	20	25
Battuto di carote sedano e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio extraver. di oliva	5	6	7
Stracchino /formaggio spalmabile			
Stracchino /formaggio spalmabile	40	50	60
Insalata verde			
Insalata verde	80	90	100
Olio extraver.di oliva	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.