

U.O. Assistenza Materno-Infantile
 Via B. Buozzi, Eboli SA
 Tel. 0828/362568 0828/362524

MENU' GIORNALIERO 1 SETTIMANA

AUTUNNO-INVERNO

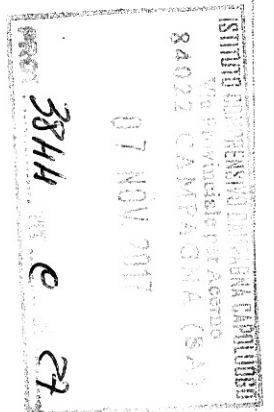
LUNEDI'

	Materne	Medie
Minestrone con pasta	pasta	gr 70
	minestrone surgelato	70
	parmigiano	10
	olio	5
	pollo	120
	insalata	4
Cosce pollo al forno	80	100
verdura di stagione		
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

PRIMAVERA -ESTATE

LUNEDI'

	Materne	Medie
pasta al pesto	pasta	gr 50
	pesto	10
	parmigiano	10
	olio	5
	pollo	80
	limone, sale olio	qb
pollo al limone	qb	90
Verdure di stagione	80	qb
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50



MARTEDI'

	Materne	Medie
Fusilli al pomodoro	gr	gr
pasta	60	70
pomodori	40	40
parmigiano	10	15
Spezzatino di carne	70	100
carne	4	7
olio	40	40
pomodoro	50	70
carote	100	150
Verdura		
Frutta di stagione	30	50
Pane		

MERCOLEDI'

	Materne	Medie
Pasta e ceci o fagioli	gr	gr
pasta	40	50
ceci o fagioli	40	50
pelati	20	20
olio	3	5
Frittata con zucchine	n 1	n1
uova da 70g	3	5
olio	5	10
parmigiano	80	100
Insalata pomodori	3	5
olio	100	150
Frutta di stagione	30	50
Pane		

MARTEDI'

	Materne	Medie
pasta al pomodoro	gr	gr
pasta	50	60
pomodoro	qb	qb
parmigiano	10	15
olio	5	7
Hamburger	80	90
carne macinata	150	200
zucchine	5	5
olio	100	150
Verdure di stagione		
Frutta di stagione	30	50
Pane		

MERCOLEDI'

	Materne	Medie
Pasta al tonno	gr	gr
pasta	50	60
tonno	30	40
pelati	20	20
olio	3	3
formaggio fresco	40	50
stracchino		
Insalata pomodori	100	150
pomodori	5	5
olio	100	150
Frutta di stagione	30	50
Pane		

GIOVEDÌ

	Materne	Medie	
Pasta al ragù con trito d	gr	gr	
	pasta	60	70
	carne tritata	30	30
	pelati	40	40
	parmigiano	10	15
	olio	3	5
	prosciutto cotto	50	80
Verdure di stagione	insalata verde	80	100
	olio	3	5
		100	150
Frutta di stagione			
Pane	30	50	

VENERDÌ

	Materne	Medie	
Pasta e lenticchie	gr	gr	
	pasta	40	50
	lenticchie	40	50
	pelati	40	40
	olio	5	5
		n 3	n 4
Bastoncini di merluzzo al forno			
Verdure di stagione			
	carote lesse	50	70
	olio	3	5
Frutta di stagione			
		100	150
Pane	30	50	

GIOVEDÌ

	Materne	Medie	
gnocchi di patate	gr	gr	
	gnocchi freschi	80	90
	pelati	40	40
	parmigiano	10	15
	olio	3	5
		n1	n1
	uova sode	5	5
fagiolini al vapore			
		80	100
	olio	5	5
Frutta di stagione			
		100	150
Pane	30	50	

VENERDÌ

	Materne	Medie	
riso e zucchine	gr	gr	
	riso	50	70
	zucchine	70	70
	pelati	40	40
	olio	5	5
		60	70
pesce al forno			
Verdure di stagione	olio	2	2
	carote lesse	50	70
	olio	3	5
Frutta di stagione			
		100	150
Pane	30	50	

MENU' GIORNALIERO 11 SETTIMANA

LUNEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
Riso e patate al pomod	riso	70
	patate	60
	pomodori	15
	parmigiano	15
	olio	7
	pollo	150
	olio	4
Cosce di pollo	olio	7
	pollo	120
	olio	4
	pomodori	40
Spinaci al burro	odori	qb
	spinaci	60
	burro	5
Frutta di stagione		150
		100
Pane	30	50

LUNEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
Pasta e ricotta	pasta	70
	ricotta	60
		40
	parmigiano	15
	olio	5
Straccetti di vitello	olio	5
	vitello	150
	olio	7
	rucola	qb
Insalata mista		100
	olio	5
Frutta di stagione		150
		100
Pane	30	50

MARTEDI'

	Materne		Medie	
	gr		gr	
pasta al forno	pasta	50	70	
	pomodori	50	50	
	carne tritata	15	25	
	scamorza	15	25	
	parmigiano	10	15	
	olio	4	4	
	Prosciutto cotto o Caciocavallo	35	50	
	Verdure di stagione	20	40	
		60	80	
		4	4	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

MARTEDI'

	Materne		Medie	
	gr		gr	
pasta al forno	pasta	50	70	
	pomodori	50	50	
	carne tritata	15	25	
	scamorza	15	25	
	parmigiano	10	15	
	olio	4	4	
	Prosciutto cotto	40	50	
	Verdure di stagione	80	100	
		4	4	
		100	150	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

MERCOLEDI'

	Materne		Medie	
	gr		gr	
Riso con piselli	riso	50	60	
	piselli surg	40	40	
	parmigiano	10	15	
	olio	3	5	
	piatessa	80	100	
Filetto di platessa	olio	3	7	
	insalata verde	80	150	
	olio	3	5	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

MERCOLEDI'

	Materne		Medie	
	gr		gr	
Pasta e fagioli	pasta	40	50	
	fagioli sgocciolati	30	40	
	pomodoro	10	15	
	olio	3	5	
	zucchine	qb	qb	
Frittata di zucchine	uova	n1	n1	
	insalata pomod	80	100	
Verdure di stagione	olio	3	5	
		100	150	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

GIOVEDI'

	Materne	Medie
pasta e zucchini	pasta gr	70
	zucchini	60
	olio	3
	carne	70
	olio	3
cotoletta al forno	uova pangrattato	n1
	insalata verde	80
Verdure di stagione	olio	3
		5
Yogurt magro a frutta		
	Pane	30
		50

VENERDI'

	Materne	Medie
Gateau di patate	patate gr	250
	prosciutto cotto	25
	parmigiano	10
	burro	5
	uovo	1
		n3
		60
Bastoncini di merluzzo	broccoli	80
	olio	3
Frutta di stagione		100
	Pane	30
		150
		50

GIOVEDI'

	Materne	Medie
pasta e zucchini	pasta gr	70
	zucchini qb	qb
	olio	3
	carne	70
	olio	3
cotoletta al forno	uova pangrattato	n1
	insalata verde	80
Verdure di stagione	olio	3
		5
Yogurt magro a frutta		
	Pane	30
		50

VENERDI'

	Materne	Medie
Gateau di patate	patate gr	250
	prosciutto cotto	25
	parmigiano	10
	burro	5
	uovo	n1
		n2
		80
Bastoncini di merluzzo	carote	100
	olio	3
Frutta di stagione		100
	Pane	30
		150
		50

MENU' GIORNALIERO III SETTIMANA

LUNEDI'

	Materne	Medie
pasta e piselli	gr	gr
	pasta	50
	piselli surg	70
	50	60
	parmigiano	10
Formaggio fresco	olio	15
	4	7
	80	90
	spinaci	60
	burro	5
Frutta di stagione	100	150
	30	50
Pane		

MARTEDI'

	Materne	Medie
Fusilli al pomodoro	gr	gr
	pasta	60
	40	70
	40	40
	parmigiano	10
Bastoncini di merluzzo	olio	15
	5	7
	n3	n4
	100	150
	4	7
Verdure di stagione	olio	150
	100	150
	30	50
Pane		

LUNEDI'

	Materne	Medie
Riso e patate	gr	gr
	riso	40
	60	50
	60	60
	parmigiano	10
Cosciotto di pollo	olio	15
	4	7
	70	90
	pollo	40
	40	40
Frutta di stagione	olio	150
	100	150
	30	50
Pane		

MARTEDI'

	Materne	Medie
gnocchi al pomodoro	gr	gr
	gnocchi	80
	qb	90
	qb	qqb
	parmigiano	10
carne alla pizzaiola	olio	15
	5	7
	70	4
	carne	4
	80	100
Verdure di stagione	olio	150
	4	7
	100	150
Frutta di stagione	30	50
Pane		

MERCOLEDÌ

	Materne		Medie	
	gr		gr	
Minestrone con pasta	pasta	60	70	
	minestrone surgelato	70	70	
	parmigiano	10	15	
	olio	5	7	
	carne	70	100	
Spezzatino di carne	olio	4	7	
	spinaci	50	80	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

GIOVEDÌ

	Materne		Elementari	
	gr		gr	
gnocchetti	gnocchi	70	90	
	olio	4	5	
	pelati	60	70	
	parmigiano	10	15	
	carne	70	80	
polpetta di carne	olio	3	5	
	uova	n1	n1	
Verdure di stagione	carote	50	70	
	olio	3	5	
Frutta di stagione		100	120	
	Pane	30	50	

MERCOLEDÌ

	Materne		Medie	
	gr		gr	
Minestrone con riso	riso	40	50	
	minestrone surgelato	70	70	
	parmigiano	10	15	
	olio	5	7	
	Formaggio fresco	70	80	
Frutta di stagione	olio	4	7	
	zucchine	80	90	
Frutta di stagione		100	150	
	Pane	30	50	

GIOVEDÌ

	Materne		Medie	
	gr		gr	
pasta al sugo	pasta	50	70	
	pelati	40	40	
	parmigiano	10	15	
	olio	3	5	
	uova sode	n1	n1	
fagiolini al vapore	olio	5	5	
		80	150	
Frutta di stagione	olio	5	5	
		100	150	
Pane	30	50		

VENERDI'

	Materne	Medie
Riso al pomodoro	gr	gr
riso	50	60
comodoro	25	30
parmigiano	10	15
olio	5	7
frittata di patate		
uovo	n 1	n 1
patate	30	30
parmigiano	10	15
olio	5	7
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

VENERDI'

	Materne	Medie
pasta al pesto	gr	gr
pasta	50	70
pesto	qb	qb
parmigiano	10	15
Olio	5	7
frittata di patate		
uovo	n 1	n 1
patate	30	30
parmigiano	10	15
olio	5	7
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

MENU' GIORNALIERO IV SETTIMANA

LUNEDI'

	Materne	Medie
Pasta e lenticchie	gr	gr
pasta	40	50
lenticchie	40	50
pelati	40	40
olio	5	5
Bastoncini di merluzzo al forno	n 3	n 4
olio	2	
Verdure di stagione	50	70
carote lesse		
olio	3	5
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

LUNEDI'

	Materne	Medie
Riso e patate	gr	gr
riso	30	50
patate	60	70
pelati	qb	qb
olio	5	5
Nasello	120	120
olio-pelati	qb	qb
Verdure di stagione	80	100
spinaci		
olio	3	5
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

MARTEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
pasta al pomodoro	60	70
	25	30
	10	15
	5	7
carne 1° taglio	100	120
Verdure di stagione	60	80
	3	5
Yogurt magro a frutta		
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

MERCOLEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
Riso con piselli	60	70
	40	40
	10	15
	3	5
Filletto di platessa	80	100
	3	7
Verdure di stagione	80	100
	3	5
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

MARTEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
pasticcio di pasta	50	70
	50	50
	15	25
	15	25
	10	15
	4	4
Verdure di stagione	80	90
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

MERCOLEDI'

	Materne	Medie
	gr	gr
Riso con piselli	60	70
	40	40
	10	15
	3	5
Petto di pollo	70	90
	3	7
Verdure di stagione	80	100
	3	5
Frutta di stagione	100	150
Pane	30	50

GIOVEDÌ'

	Materne	Medie
gnocchetti	gr 70	gr 90
pomodoro	olio 4	5
	pelati 60	70
	parmigiano 10	15
Cosce pollo al forno	pollo 120	150
	olio 4	7
	pomodori 40	40
Verdure di stagione	carote 50	70
	olio 3	5
Frutta di stagione		120
Pane	30	50

GIOVEDÌ'

	Materne	Medie
pasta pomodoro e capperi	gr 50	gr 70
origano,	olio 4	5
	pelati qb	qb
Formaggio fresco	philadelphia 70	80
	olio 4	7
Verdure di stagione	pomodori 40	40
	olio 3	5
Frutta di stagione		120
Pane	30	50

VENERDÌ'

	Materne	Medie
pasta al pomodoro	gr 50	gr 60
	pomodoro 25	30
	parmigiano 10	15
	olio 5	7
formaggio morbido		90
Verdure di stagione	spinaci 70	80
	burro 5	7
Frutta di stagione		150
Pane	30	50

VENERDÌ'

	Materne	Medie
Pasta e zucchine	gr 50	gr 70
	zucchine 70	80
	parmigiano 10	15
	olio 5	7
frittata di patate	uovo n1	n1
	patate 30	30
	parmigiano 10	10
	olio 5	5
verdure di stagione	spinaci 100	100
Frutta di stagione		150
Pane	30	50

La presente tabella dietetica è stata elaborata in collaborazione con la Dott.ssa Giusy Acerra
Nutrizionista Distretto 64 Eboli-Buccino

La Responsabile IOAMI
Dott.ssa Giovanna Di Dia

EBOL' 22.09.2017

