

A.S.P. REGIONE CALABRIA



Comune di Luzzi

Prot.N. 0010968 del 17/09/2013 - A  
Cat. Cla. Uff. Cultura

**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI COSENZA**  
**DISTRETTO SANITARIO MVC**  
**UNITA' OPERATIVA DI IGIENE ALIMENTI**

Prot. n° 534/13 MVC

Taverna di Montalto Uff. li 12 settembre 2013

Oggetto: VIDIMAZIONE MENU' A/S 2013/14.

Al Sig. Sindaco di LUZZI

Di seguito alla Vostra nota n°9275 del 01/08/2013 e pervenuta a questa U.O. in data 08/08/2013 prot. n° 470/13 MVC e della successiva nota n°9675 del 09/08/2013 e pervenuta in data 30/08/2013 prot. n° 505/13 MVC , si trasmette per come richiesto il menù vidimato in ogni sua parte, relativo alle Scuole Statali del Vostro Comune.



Il Responsabile U.O. Igiene Alimenti  
- Dott.ssa Fiorella Falcone -

# TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLE: MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA - COMUNE DI LUZZI

MENU'	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b> Pasta al ragù con tritato di vitello Bocconcini di mozzarella Insalata di pomodori o bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MARTEDI'</b> Minestrone con pasta Cotoletta di tacchino al forno Fagiolini Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b> Risotto con zucca gialla o fiori di zucca Frittata al forno con spinaci e ricotta Insalata di carote Panino Banana</p> <p><b>GIOVEDI'</b> Pasta fresca al pomodoro Pizzaiola di vitellino Piselli stufati Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b> Pasta e ceci (passati per le scuole materne) Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci saltati in padella Panino Kiwi</p>	<p><b>LUNEDI'</b> Pasta: farfalle con carote, zucchine e pomodorini Caciocavallo e prosciutto crudo Insalata di pomodori o finocchi gratinati Panino Banana</p> <p><b>MARTEDI'</b> <b>Pasta con patate al pomodoro</b> Hamburger di vitello Insalata di carote Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b> Pasta con fagioli Filetto di merluzzo con pomodorini Spinaci saltati in padella Panino Kiwi</p> <p><b>GIOVEDI'</b> Timballo di pasta al forno Sopracosce di pollo al forno Insalata di fagiolini Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b> Riso con minestrone Filetto di platessa impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Banana</p>

17 SET 2013  
 A.S. N. 2  
 IGIENE PUBBLICA ALIMENTI  
 DISTRETTO SANITARIO N. 10 LUZZI/UFFUGO

## MENU'

### TERZA SETTIMANA

### QUARTA SETTIMANA

#### LUNEDI'

Pasta con patate al pomodoro  
Bresaola e parmigiano  
Zucchine gratinate o Insalata di pomodori  
Panino  
Kiwi

#### MARTEDI'

Pasta fresca al pomodoro  
Filone di maiale al forno  
Bietole saltate in padella  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Minestrone di verdure con pasta  
Merluzzo impanato  
Patate al forno  
Panino  
Frutta di stagione

#### GIOVEDI'

Risotto in bianco con carne trita di vitello  
alla genovese  
Polpette di vitello al sugo  
Piselli in umido  
Panino  
Banana

#### VENERDI'

Pasta con lenticchie  
Filetto di platessa impanato al forno  
Spinaci saltati in padella  
Panino  
Frutta di stagione

#### LUNEDI'

Pasta al pomodoro  
Frittata al forno con zucchine  
Insalata di carote e fagiolini  
Panino  
Banana

#### MARTEDI'

Pasta con piselli  
Sopracosce di pollo al forno  
Patate al forno  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta con patate in bianco  
Polpette di merluzzo  
Insalata di carote  
Panino  
Frutta di stagione

#### GIOVEDI'

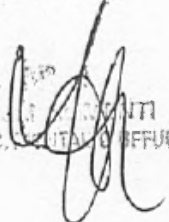
Pasta con lenticchie  
Cotolette di vitello al forno  
Zucchine grigliate  
Panino  
Kiwi

#### VENERDI'

Trancio di pizza margherita  
Bocconcini di mozzarella e prosciutto crudo  
Fagiolini o insalata di pomodori  
Panino  
Frutta di stagione

2 SET. 2013

A.S. C.A.P.  
POMERIE E  
RISTORANTE  
CENTRO M.I.U.C. ITALIA E REFUGO



**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE**

PRIMI PIATTI	Quantità per:			PRIMI PIATTI	Quantità per:		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
<b>Pasta al pomodoro</b> Pasta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 60 GR. 50 GR. 4 GR. 4	GR. 70 GR. 55 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 60 GR. 5 GR. 5	<b>Riso al pomodoro</b> Riso Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 60 GR. 50 GR. 4 GR. 4	GR. 70 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 70 GR. 5 GR. 5
<b>Riso e patate al pomodoro</b> Riso Patate pulite Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 60 GR. 15 GR. 4 GR. 4	GR. 60 GR. 70 GR. 20 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 80 GR. 30 GR. 5 GR. 5	<b>Timballo di pasta al forno</b> Pasta Carne tritata Caciocavallo Pelati sgocciolati Parmigiano Reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 60 GR. 25 GR. 15 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 30 GR. 20 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 35 GR. 25 GR. 80 GR. 6 GR. 6
<b>Pasta e lenticchie</b> Pasta Lenticchie Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 30 GR. 40 GR. 4	GR. 35 GR. 50 GR. 5	GR. 40 GR. 60 GR. 5	<b>Riso e piselli</b> Riso Piselli Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 40 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 45 GR. 6 GR. 5	GR. 90 GR. 50 GR. 6 GR. 6
<b>Gnocchi freschi di patate al pomodoro</b> Gnocchi Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 160 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 180 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 200 GR. 80 GR. 6 GR. 6	<b>Pasta e ceci</b> Pasta Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 5	GR. 50 GR. 30 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 6
<b>Pasta con fagioli</b> Pasta Fagioli secchi Pelati sgocciolati Q.B. Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 4	GR. 50 GR. 30 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 5	<b>Pasta con piselli</b> Pasta Piselli Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 30 GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 35 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 6 GR. 6
<b>Minestrone con pasta</b> Pasta Minestrone surgelato Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 60 GR. 4 GR. 4	GR. 50 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 80 GR. 5 GR. 5	<b>Pasta fresca al pomodoro</b> Pasta fresca Pelati sgocciolati Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 70 GR. 40 GR. 5	GR. 80 GR. 45 GR. 5	GR. 90 GR. 50 GR. 6
<b>Pasta al ragù con tritato di carne</b> Pasta Carne di vitello tritata 1° scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 20 GR. 40 GR. 4 GR. 4	GR. 60 GR. 25 GR. 50 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 30 GR. 60 GR. 5 GR. 5	<b>Minestrone con riso</b> Riso Minestrone surgelato Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 70 GR. 6 GR. 6

12 SET. 2013

A.S. N° 1  
IGIENE DEGLI ALIMENTI  
DISTRETTO M.U.C. MONTA TO UFFUGO

PRIMI PIATTI	Quantità per:			PRIMI PIATTI	Quantità per:		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
<b>Trancio di pizza margherita</b> Farina quanto basta Lievito di birra Sale quanto basta Origano Olio extravergine d'oliva Caciocavallo Pelati sgocciolati	GR. 100	GR. 150	GR. 200	<b>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca</b> Riso Zucca Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 50 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 80 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 100 GR. 6 GR. 6
<b>Pasta con carote, zucchine e pomodorini</b> Pasta Zucchine Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 25 GR. 25 GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 30 GR. 30 GR. 30 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 40 GR. 40 GR. 6 GR. 6				

12 SET. 2013

A.S. U.P. 4  
 IGIENE DEGLI ALIMENTI  
 DISTRETTO M.U.C. NO. 101/1000