



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Ciccozzi - 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321

mail: [stan.potenza@aspbasilicata.it](mailto:stan.potenza@aspbasilicata.it)

Direttore: Dr A.Caputo

Prot. n.

114705

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista ROSA



Tabelle dietetiche A.A 2016-2017

**MENU REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE**  
(Asilo Nido -2-3 anni)

I SETTIMANA	<b>LUNEDI'</b> Pasta con lenticchie Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Pasta con pomodorini e basilico Fusi di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta con pesto di zucchine Cuori di nasello gratinati Verdura di stagione Pane Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Pasta al pomodoro Lonza di maiale al latte Verdura di stagione Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Pasta con pesto di melanzane Scamorza Insalata di patate Pane Frutta
II SETTIMANA	<b>LUNEDI'</b> Pasta piselli e pomodorini Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Pasta al pomodoro Insalata di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta con ceci Frittata alle verdure Verdura di stagione Pane Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Pasta con pomodorini e basilico Scaloppina di vitello Verdura di stagione Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Riso burro e parmigiano Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	<b>LUNEDI'</b> Pasta con fagioli Stracchino Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Pasta con pomodoro Pollo al limone Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Risotto alle verdure Nasello con pomodorini Verdura di stagione Pane Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Pasta al pomodoro Bocconcini di filetto di maiale al latte Verdura di stagione Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Pasta con pesto di zucchine Frittata Insalata di patate Pane Frutta
IV SETTIMANA	<b>LUNEDI'</b> Pasta piselli e pomodorini Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MARTEDI'</b> Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta con lenticchie Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	<b>GIOVEDI'</b> Pasta con ragù vegetale Roast beef Verdura di stagione Pane Frutta	<b>VENERDI'</b> Pasta con pesto Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE  
A.A. 2016-2017



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot.n. 114703

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti- 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321  
e-mail: [sian.potenza@aspbasilicata.it](mailto:sian.potenza@aspbasilicata.it)



Il Direttore: Dr A. Caputo

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

4° Settimana

LUNEDI'

Insalata di riso con piselli e pomodorini  
Prosciutto cotto magro  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola gr 30  
Piselli freschi gr 40  
Pomodorini q.b.  
Prosciutto cotto magro gr 20  
Verdura cotta gr 80

MARTEDI'

Pasta al pomodoro  
Cotoletta di pollo  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola gr 30  
Passata di pomodoro q.b.  
Petto di pollo gr 40  
Pangrattato q.b.  
Uovo 1 ogni sei fette  
Ortaggi gr 50

MERCOLEDI'

Pasta con lenticchie (o crema di legumi)  
Frittata  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola gr 20  
Legumi secchi gr 15  
Aromi (pomodoro, sedano...) q.b.  
Uovo n 1 piccolo  
Insalata di stagione gr 30

GIOVEDI'

Pasta con ragù vegetale  
Roast beef  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola gr 30  
Passata di pomodoro, verdure q.b.  
Lombata di vitello gr 40  
Verdura cotta gr 80

VENERDI'

Pasta con pesto  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Verdura di stagione (\*)

Pasta di semola gr 40  
Pesto gr 5  
Bastoncini di merluzzo n.2  
Ortaggi gr 50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane gr 30  
Frutta di stagione gr 100  
Olio extravergine di oliva gr 10

**(\*) VERDURA DI STAGIONE**

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabina ROSA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA-ESTATE  
A.A. 2016-2017



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot.n. 114703

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti- 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321  
e-mail: [sian.potenza@aspbasilicata.it](mailto:sian.potenza@aspbasilicata.it)



Il Direttore: Dr A. Caputo

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO (2-3 ANNI)  
2° Settimana

**LUNEDI'**

<i>Pasta con piselli e pomodorini</i>	<i>Pasta di semola</i>	gr 20
<i>Prosciutto cotto magro</i>	<i>Piselli freschi</i>	gr 40
<i>Verdura di stagione(*)</i>	<i>Pomodorini</i>	q.b.
	<i>Prosciutto cotto magro</i>	gr 20
	<i>Verdura cotta</i>	gr 80

**MARTEDI'**

<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta di semola</i>	gr 30
<i>Insalata di pollo</i>	<i>Passata di pomodoro</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione(*)</i>	<i>Coscia di pollo</i>	gr 60
	<i>Sedano, carota....</i>	q.b.
	<i>Ortaggi</i>	gr 50

**MERCOLEDI'**

<i>Pasta con ceci (o crema di legumi)</i>	<i>Pasta di semola</i>	gr 20
<i>Frittata alle verdure</i>	<i>Legumi secchi</i>	gr 15
<i>Verdura di stagione(*)</i>	<i>Aromi (pomodoro, sedano...)</i>	q.b.
	<i>Uovo</i>	n. 1 piccolo
	<i>Verdure di stagione (es. zucchine)</i>	q.b.
	<i>Insalata di stagione</i>	gr 30

**GIOVEDI'**

<i>Pasta con pomodorini e basilico</i>	<i>Pasta di semola</i>	gr 30
<i>Scaloppina di vitello</i>	<i>Pomodorini, basilico</i>	q.b.
<i>Verdura di stagione(*)</i>	<i>Vitello (noce)</i>	gr 40
	<i>Burro</i>	gr 5
	<i>Farina</i>	q.b.
	<i>Verdura cotta</i>	gr 80

**VENERDI'**

<i>Riso burro e parmigiano</i>	<i>Riso</i>	gr 30
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Parmigiano</i>	gr 5
<i>Verdura di stagione(*)</i>	<i>Burro</i>	gr 5
	<i>Bastoncini di merluzzo</i>	n.2
	<i>Ortaggi</i>	gr 50

**OGNI GIORNO AGGIUNGERE:**

<i>Pane</i>	gr 30
<i>Frutta di stagione</i>	gr 100
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr 10

**(\*) VERDURA DI STAGIONE**

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

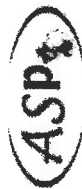
Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.  
*Si consiglia di utilizzare sale iodato.*

Dr. Sabrina ROSA  
Dietista  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
A.S.P. - Dipartimento di Prevenzione  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

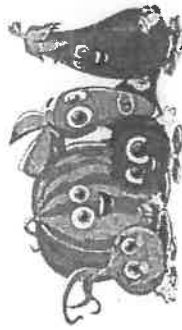
Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Cicotti - 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321  
e-mail: [sian.potenza@aspsanbasilicata.it](mailto:sian.potenza@aspsanbasilicata.it)

Il Direttore: Dr. A. Caputo

Prot. n. 114703

Tabella dietetiche A.A. 2016-2017

## MENU REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO (Bambini 2-3 anni)



Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento di Prevenzione,  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabina ROSA

I SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta e lenticchie Scamorza Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Fusilli di pollo al forno Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con zucchine Sogliola gratinata Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Bocconcini di filetto di maiale al latte Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta in brodo vegetale Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta
II SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e ceci Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	Lasagnette al pomodoro Ricotta Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con passato di verdura Bastoncini di merluzzo Verdura di stagione Pane Frutta
III SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Riso e fagioli Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con ragù di verdure Scamorza Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al latte Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con zucchine Merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta
IV SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta e piselli Prosciutto cotto magro Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta e ceci Frittata Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta al pomodoro Ricotta Verdura di stagione Pane Frutta	Pasta con passato di verdura Bastoncini di merluzzo al forno Verdura di stagione Pane Frutta

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO-INVERNO  
A.A. 2016-2017



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Prot. n. 116703

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti- 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321  
e-mail: [sian.potenza@aspbasilicata.it](mailto:sian.potenza@aspbasilicata.it)



Il Direttore: Dr A. Caputo

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO (2-3 ANNI)  
2° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli	Pasta di semola	gr 20
Prosciutto cotto magro	Piselli freschi	gr 40
Verdura di stagione(*)	Prosciutto cotto magro	gr 20
	Verdura cotta	gr 80

MARTEDI'

Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr 30
Cotoletta di pollo	Passata di pomodoro	q.b.
Verdura di stagione(*)	Petto di pollo	gr 40
	Pangrattato	q.b.
	Uovo	1 ogni sei fette
	Ortaggi	gr 50

MERCOLEDI'

Pasta e ceci (o crema di legumi)	Pasta di semola	gr 20
Frittata	Legumi secchi	gr 15
Verdura di stagione(*)	Aromi (pomodoro, sedano...)	q.b.
	Uovo	gr 60
	Verdure di stagione (es. spinaci)	q.b.
	Insalata di stagione	gr 30

GIOVEDI'

Lasagnette al pomodoro	Sfoglie per lasagna	gr 40
Ricotta	Passata di pomodoro, parmigiano	q.b.
Verdura di stagione(*)	Ricotta	gr 50
	Verdura cotta	gr 80

VENERDI'

Pasta con crema o passato di verdure	Pasta di semola o riso	gr 30
Bastoncini di merluzzo al forno	Verdure di stagione	q.b.
Verdura di stagione(*)	Bastoncini di merluzzo	n.2
	Ortaggi	gr 50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane	gr 30
Frutta di stagione	gr 100
Olio extravergine di oliva	gr 10

**(\*) VERDURA DI STAGIONE**

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure.

Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

**(\*\*) VERDURA PER PRIMI PIATTI**

Le verdure proposte per la preparazione dei primi piatti possono essere modificate in base ai gusti dei bambini.

Per testare il gradimento è consigliabile proporre una verdura per volta.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA

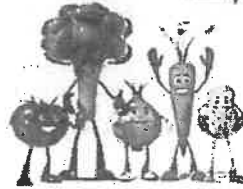


Si consiglia di utilizzare sale iodato.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Dipartimento di Prevenzione Collettiva della Salute Umana  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Ciccotti- 85100 Potenza  
Tel. e Fax 0971.310321  
e-mail: [sian.potenza@aspbasilicata.it](mailto:sian.potenza@aspbasilicata.it)



Prot. n. 114703

Il Direttore: Dr A.Caputo

MENU' SETTIMANALE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO (2-3 ANNI)  
4° Settimana

LUNEDI'

Pasta e piselli	Pasta di semola	gr 20
Prosciutto cotto magro	Piselli freschi	gr 40
Verdura di stagione(*)	Prosciutto cotto magro	gr 20
	Verdura cotta	gr 80

MARTEDI'

Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr 30
Cotoletta di pollo	Passata di pomodoro	q.b.
Verdura di stagione(*)	Petto di pollo	gr 80
	Pangrattato	q.b.
	Uovo	1 ogni sei fette
	Ortaggi	gr 70

MERCOLEDI'

Pasta e ceci (o crema di legumi)	Pasta di semola	gr 20
Frittata	Legumi secchi	gr 15
Verdura di stagione(*)	Aromi (pomodoro, sedano...)	q.b.
	Uovo	n. 1 piccolo
	Insalata di stagione	gr 30

GIOVEDI'

Pasta al pomodoro	Riso	gr 30
Ricotta	Passata di pomodoro	q.b.
Verdura di stagione(*)	Mozzarella	gr 50
	Verdura cotta	gr 80

VENERDI'

Pasta con passato di verdure	Pasta di semola	gr 30
Bastoncini di merluzzo al forno	Verdure di stagione	q.b.
Verdura di stagione(*)	Bastoncini di merluzzo	n.2
	Ortaggi	gr 50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

Pane	gr 30
Frutta di stagione	gr 100
Olio extravergine di oliva	gr 10

(\*) VERDURA DI STAGIONE

E' importante garantire la variabilità e la stagionalità delle verdure. Occasionalmente è possibile sostituire i prodotti freschi con quelli surgelati.

Verdura cotta: bietola, spinaci, broccoli, cavolfiore, carciofo, carota, rape.

Ortaggi: pomodoro, zucchina, fagiolini, melanzane, peperoni.

Insalata di stagione

Le patate non sono verdura, ma un sostituto di pane o pasta, per cui sono inserite occasionalmente come contorno.

Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Azienda Sanitaria Locale di Potenza  
A.S.P. - Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dietista  
Dr. Sabrina ROSA