



USL Umbria 1

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria 1

www.aslumbria1.it

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Area di Perugia

Via XIV Settembre 79, Parco S. Margherita - Pad. Neri, 06121 Perugia

Tel. 075-5412420 - Fax 075-5412460

Email: deborah.cesaroni@uslumbria1.it

Prot. n. 46891

Perugia 29 MAR. 2017

COMUNE di TORGIANO

C.so V.Emanuele II, 25 - 06089

Resp. Area Amministrativa Personale e Commercio

Sig.ra Trepiedi Catia

PEC: comune.torgiano@postacert.umbria.it

Oggetto: invio menù validati per asili nido, scuole materne, elementari e medie del Comune di Torgiano.

Si invia in allegato il menù estivo e invernale articolato su 12 settimane per il comune di Torgiano, debitamente validato dalla Nutrizionista dello scrivente servizio.

Cordiali saluti.

Il Dirigente medico

Dr. Francesco Cardinalini

La Nutrizionista

Dr.ssa Deborah Cesaroni

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria 1
tel. 075 54 11 - 075 85 091

Sede Legale (provvisoria)
06127 - Perugia Via Guerra 12/17

(l.r. n.18/12.11.2012)
p.iva / c.f. 03301860544

4.9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

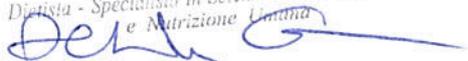
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(1) Risotto bianco con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(32) Spezzatino di tacchino	(41) Insalata di ceci	(31) Pesce al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Macedonia di Frutta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casarini
Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

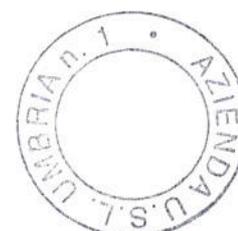
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di fagioli con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(26)Passato di verdure con crostini di Pane	(58)Pasta olio e zafferano
(*)Prosciutto umbro IGP	(46)Petto di pollo ai ferri	(31)Platessa al forno	(42)Arista al forno	(30) Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Piselli Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casaroli
Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione Aquaria

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

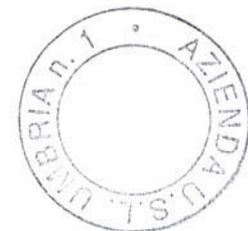
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28) Minestrone di verdure e legumi	(2) Pasta al pomodoro	(10) Tortellini in brodo vegetale	(5) Pasta olio e grana	(*) Antipasto di verdure
(35) Roast beef maiale	(49) Crostino al formaggio	(40) Merluzzo in umido	(37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico	(5) Risotto alla parmigiana
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cotta	(38) Frittata con verdure al forno
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale		(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
 Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Dott.ssa Barbara Corsini
 Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

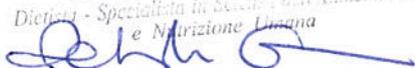
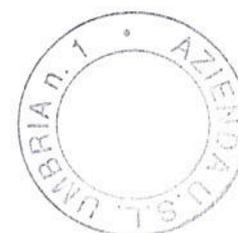
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Tortina al formaggio	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27) Minestra con patate e finocchi	(2) Pasta al pomodoro	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(50) Petto di pollo al limone	(*) Mozzarella o Formaggio fresco	(43) Crocchette di pesce o Pesce panato	(48) Fettina in Pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dot.ssa Deborah Corbelli
Dietista - Specialista in Scienze dietetiche e Alimentazione
e Nutrizione Umana

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

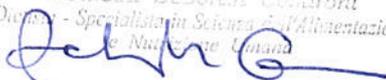
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(6) Pasta con verdure e pomodoro	(34) Vellutata di ceci	(.) Pasta con oodoro	(17) Passato di verdure con riso	(5) Riso in bianco
(*) Prosciutto cotto	(44) Crocchette di pollo al forno	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(40) Pesce al pomodoro
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta	Pasta in bianco Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
 Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Dott.ssa Deborah Conaroni
 Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane olio	schacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/ Pane e noci

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(*) Antipasto di verdure	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(1) Orzo con piselli	(10) R U in brodo di carne	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXX
(24) Polenta al Pomodoro	(35) Arista al latte al forno	(38) Frittata al forno con spinaci	(37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXX
(*) Formaggio fresco	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casaroli
Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(8)Risotto con asparagi	(2) Pasta al pomodoro	(17)Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(5)Pasta all'olio
(35)Roast beef maiale al latte	(31) Pesce al forno con patate(*)	(50) Petto di pollo alla salvia	(38)Frittata al forno con verdure	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale		(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Igiene / Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Caproni
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto crudo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(4) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(32) Rollè di tacchino con crema di carote	(*) Formaggio fresco	(*) Polpettone	(48) Fettina alla pizzaiola	(38) Frittata con piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah C. G. G. G.
Specialista in Scienze della Nutrizione e Nutrizione Clinica




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale

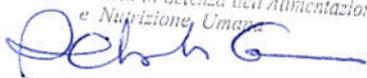
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27) Crema di piselli e patate con riso	(6) Pasta alle verdure e pomodoro	(17) Minestrone in brodo vegetale	(*) Antipasto di verdura	(24) Polenta al pomodoro
(32) Bocconcini di tacchino	(55) Pesce all'agro	(50) Scaloppina di arista al limone	(58) Risotto allo zafferano	(*) Polenta Reggiano
(*) Verdura cotta	Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Prosciutto cotto	(*) Verdura cotta
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2

Dipartimento di Prevenzione
Epidemiologia, Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Cesaroni
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione, Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

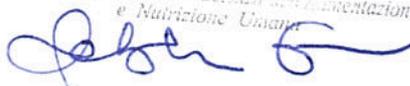
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23)Pasta al ragù	(10)Minestra in brodo di carne	(14)Risotto con lenticchie decorticate	(2)Pasta alla marinara	(3) Crema di verdure e orzo
(51)Sformato di verdura	(37)Bollito all'agro	(*)Prosciutto crudo IGP	(31)Pesce al forno	(*)Stracchino
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Cecaroni
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

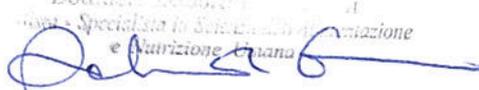
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro	(13) Pasta in bianco con cannellini	(17) Passato di verdure con orzo perlato
(30) Frittata al formaggio	(32) Tacchino alle erbe	(55) Pesce alla mugnaia	(50) Bocconcini di pollo	(*) Prosciutto cotto
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
 Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene e Alimentazione - Nutrizione
 Dott.ssa Deborah...
 Specialista in Sanità Pubblica, Prevenzione
 e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

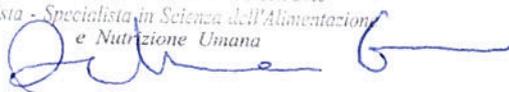
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto all'ortolana	(16)Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(17) Passato di verdure con orzo	(57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38)Frittata di porri/cipolle	(*)Prosciutto cotto	(50) Bocconcini di pollo	(31)Pesce al forno	(37)Straccetti di tacchino
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dot.ssa Deborah Casarini
Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




4.5 - MENÙ PER ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(56) Gnocchi al sugo di pomodoro e ceci	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure al forno	(33) Polpette di ricotta e Spinaci	(32) Spezzatino di tacchino		(31)Pesce al forno
(*) Verdura cotta cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Macedonia	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane olio	schacciata rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno,Pane, Frutta	Minestra con verdure e legumi Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto asciutto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in brodo con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Cesaroni
Dietista - Specialista in Servizio di Dietologia e Nutrizione
Città di Terni




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di legumi con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(26) Passato di verdure con crostini di pane	(5) Pasta olio e zafferano
(43)filetti panati di pesce al forno	(50)Petto di pollo alla salvia	(31)Platessa al forno	(42)Arista al forno	(30)Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale oppure Frutta cotta con miele e uva passa	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico a base di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in brodo con verdura, Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo con verdura, Carne rossa Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Caporali
Dietista - Specialista in Scienze di Nutrizione
e Malattie Metaboliche




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28) Minestrone di verdure e legumi	(2) Pasta al Pomodoro	(10) Riso in brodo vegetale	(5) Pasta olio e grana	(*) Antipasto di verdure
(35) Roast beef di maiale	(49) Crostino al formaggio	(40) Fiore di merluzzo in umido	(37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico	(5) Risotto in bianco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco	Verdura cotta	(38) Frittata con verdure al forno
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale		(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto cotto

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto asciutto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro, Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dottoressa Deborah Casarini
Dietista - Specialista in Educazione Alimentare e Nutrizione




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27) Minestra con patate e finocchi	(23) Pasta al ragù di pesce e pomodoro	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(50) Petto di pollo al limone	(*) Mozzarella		(39) Polpette alla Pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

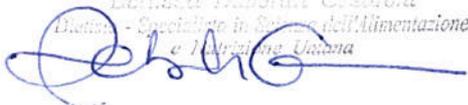
Spuntino ore 16

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Schiacciata al formaggio	Dolce artigianale

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in brodo con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione
Dott.ssa Fabiola Casarini
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure e pomodoro	(34) Vellutata di ceci	(2) Pasta al pomodoro	(17) Passato di verdure con riso	(29) Gnocchi olio e salvia
(*) Prosciutto cotto	(39) Polpette di carne	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(40) Pesce al pomodoro
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco + frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro e verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casaroli
Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(*) Antipasto di verdura	(6) Pasta con verdure e pomodoro	(1) Orzo con piselli	(10) Riso in brodo di carne	(28) Passato di verdure e legumi con riso
(2) Pasta al pomodoro	(35) Arista al latte	(55) Pesce all'agro	(39) Polpette agli aromi	(31) Pesce al forno
(*) Formaggio fresco	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdur	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

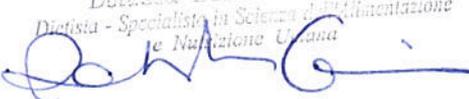
Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane olio	schacciata rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestra di verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dot.ssa Deborah Cecarori
Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(17)Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(24) Semolino ai formaggi
(35)Roast beef di maiale al latte	(31)Pesce al forno	(50)Petto di pollo alla salvia	(38)Frittata al forno con verdure	(49)Crostini di verdura
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	
(*) Pane semintegrale	(*)Patate	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

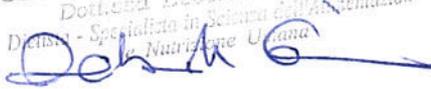
Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt bianco e frutta	Pane e prosciutto	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Minestra di verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestra di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Caserotti
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(25) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(32) Rollè di tacchino con crema di carote	(*) Formaggio fresco Platessa gratinata	(42) Arrosto di vitello	(38) Frittata con piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto cotto

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Minestra di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
 Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Dott.ssa Barbara Casareni
 Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27)Crema di piselli e patate con riso	(6)Pasta con verdure	(10)Minestra in brodo vegetale	(*)Antipasto di verdura	(24)Polenta al pomodoro
(32)Bocconcini di tacchino	(43)Crocchette di pesce	(42)Arista al orno	(58) Risotto allo zafferano	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Prosciutto cotto	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane marmellata	Yogurt alla frutta + cereali in fiocchi	Pizza al pomodoro	Dolce artigianale

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23) Pasta al ragù	(10) Pastina in brodo di carne	(14) Risotto con lenticchie	(2) Pasta alla marinara	(17) Passato di verdure con orzo
(51) Sformato di verdura	(37) Dadini di bollito all'agro	(*) Prosciutto cotto	(31) Pesce al forno	(*) Formaggio morbido
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto in bianco Legumi in insalata Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott. *[firma]*
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
[firma]



MENÙ AUTUNNO-INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro con aromi	(13) Pasta in bianco con cannellini	(3) Passato di verdure con orzo perlato
(*) Formaggio	(50) Tacchino alle erbe	(55) Pesce alla mugnaia		(*) Prosciutto cotto
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Minestra con verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Ciavoni
Esperta Specialista in Nutrizione e Alimentazione




MENÙ AUTUNNO-INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con verdure	(16)Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(17)Passato di verdura con pasta	(22)Pasta ricotta e pomodoro
(38)Frittata di porri	(*)Prosciutto cotto	(37)Straccetti di tacchino	(31)Pesce al forno	
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Insalata mista con granella di frutta secca
(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale	(*) Pane semintegrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Minestra di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casarini
Dietista - Specialista in Difesa dell'Alimentazione
Patrizia Umari