

MENU REFEZIONE SCOLASTICA AUTUNNO – INVERNO A.S. 2025 - 2026



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta al pesto Sformatini di merluzzo e patate Insalata di stagione Mandarini	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di vitello Cavolfiori gratinati Pane Mela	Pasta e ceci Tortino di ricotta e prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane Banana	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Carote alla julienne Pane Pera	Riso e lenticchie Uovo al pomodoro Zucchine in padella Pane Cachi
II SETTIMANA	Pasta con vellutata di zucchine Sogliola alla mugnaia Bietoline in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno Carote alla julienne Pane Mela	Riso e piselli Frittata al formaggio Broccoli in padella Pane Mandarini	Pasta alla bolognese Mozzarella o scamorza Insalata di pomodori Pane integrale Pera	Pasta con brodo vegetale Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di stagione Pane Macedonia di frutta
III SETTIMANA	Riso con zucca Merluzzo in umido Spinaci in padella Pane Cachi	Pasta integrale al pomodoro Frittata con zucchine Carote alla julienne Pane Pera	Pasta e fagioli Tortino di ricotta e spinaci Patate al forno Mandarini	Pasta al pomodoro Roastbeef Bietoline in padella Pane Mela	Pasta con minestrone Rana pescatrice al forno con pomodorini Finocchi gratinati Pane Banana
IV SETTIMANA	Pasta con crema di broccoli Muffin al prosciutto cotto Insalata di stagione Pane Mandarini	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Spinaci in padella Pane Pera	Riso e lenticchie Frittata alle erbe Zucchine in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Crescenza o stracchino Insalata di pomodori Pane integrale Cachi	Pastina in brodo vegetale Sogliola in crosta di patate Broccoli in padella Pane Macedonia di frutta

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

1° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al pesto
Sformatino di merluzzo e patate
Insalata di stagione
Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Pesto di basilico</i>	gr.	15	gr.	20	gr.	25
<i>Filetto di merluzzo</i>	gr.	80	gr.	100	gr.	150
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100	gr.	150
<i>Pangrattato, prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	50
<i>Mandarini</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta integrale al pomodoro
Scaloppina di vitello
Cavolfiori gratinati
Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta integrale</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Vitello (noce)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Farina 00</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Burro</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Cavolfiori</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Pangrattato</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Mela</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta e ceci
Tortino di ricotta e prosciutto cotto
Insalata di pomodori
Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	70
<i>Ceci secchi</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Ricotta</i>	gr.	50	gr.	100	gr.	150
<i>Prosciutto cotto</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	20
<i>Parmigiano reggiano</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Pangrattato, uovo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pomodori</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Banana</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Lonza di maiale al forno
Carote alla julienne
Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Maiale magro (lonza, arista)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Carote</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Pera</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Riso e lenticchie
Uovo al pomodoro
Zucchine in padella
Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Riso</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Lenticchie secche</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Zucchine</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Cachi</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con vellutata di zucchine

Sogliola alla mugnaia

Bietoline in padella

Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Zucchine , aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di sogliola</i>	gr.	80	gr.	100	gr.	150
<i>Burro, farina 00</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bietoline</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Banana</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Fusi di pollo al forno

Carote alla julienne

Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pollo (fusi, coscia disossata)</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Carote</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Mela</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Riso e piselli

Frittata al formaggio

Broccoli in padella

Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Riso</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	70
<i>Piselli freschi o surgelati</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	120
<i>Aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Parmigiano reggiano</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Broccoli</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Mandarini</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ *

Pasta alla bolognese

Mozzarella o scamorza

Insalata di pomodori

Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Carne bovina macinata</i>	gr.	20	gr.	30	gr.	40
<i>Mozzarella o scamorza</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Pomodori</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Pera</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale

Bastoncini di merluzzo al forno

Insalata di stagione

Macedonia di frutta

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Verdure per brodo (carota, sedano..)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	75	gr.	100	gr.	125
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	50
<i>Mela,kiwi,banana.</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>*Pane integrale (GIOVEDÌ)</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

3° Settimana

LUNEDÌ

Riso con zucca
Merluzzo in umido
Spinaci in padella
Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Zucca	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di merluzzo	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Pomodorini, aromi.....	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Spinaci	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Cachi	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta integrale al pomodoro
Frittata con zucchine
Carote alla julienne
Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta integrale	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli
Tortino di ricotta e spinaci
Patate al forno
Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Fagioli secchi	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Ricotta	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Spinaci,	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Patate	gr.	100	gr.	100	gr.	200
Mandarini	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Roastbeef
Bietoline in padella
Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Roastbeef	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Bietoline	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pasta con minestrone
Rana pescatrice al forno con pomodorini
Finocchi gratinati
Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Minestrone di verdure	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di rana pescatrice	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Pomodorini, aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Finocchi	gr.	100	gr.	150	gr.	150
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.
In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

A.S. 2025 - 26

4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con crema di broccoli

Muffin al prosciutto cotto

Insalata di stagione

Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Broccoli passati</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Prosciutto cotto magro alta qualità</i>	gr.	10	gr.	20	gr.	30
<i>Farina 00, uovo, lievito</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Parmigiano Reggiano</i>	gr.	5	gr.	5	gr.	5
<i>Insalata di stagione</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	50
<i>Mandarini</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Cotoletta di pollo

Spinaci in padella

Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Petto di pollo</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Spinaci</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Pera</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Riso e lenticchie

Frittata alle erbe

Zucchine in padella

Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Riso tipo parboiled</i>	gr.	40	gr.	50	gr.	70
<i>Lenticchie secche</i>	gr.	30	gr.	40	gr.	60
<i>Uovo</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Pangrattato, uovo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Erbe (bietoline o cicoria)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Zucchine</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Banana</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ*

Pasta al pomodoro

Crescenza o stracchino

Insalata di pomodori

Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Crescenza o stracchino</i>	gr.	60	gr.	80	gr.	100
<i>Pomodori da insalata</i>	gr.	70	gr.	100	gr.	150
<i>Cachi</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale

Sogliola in crosta di patate

Broccoli in padella

Macedonia di frutta

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	50	gr.	60	gr.	80
<i>Verdure per brodo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di sogliola</i>	gr.	80	gr.	100	gr.	150
<i>Patate</i>	gr.	100	gr.	100	gr.	150
<i>Pangrattato, prezzemolo</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Broccoli</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	200
<i>Mela, kiwi, banana</i>	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
<i>Pane</i>	gr.	50	gr.	50	gr.	50
<i>* Pane integrale (GIOVEDÌ)</i>	gr.	60	gr.	60	gr.	60
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es. carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENU REFEZIONE SCOLASTICA PRIMAVERA – ESTATE A.S. 2025 - 2026



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Riso e piselli Frittata alla menta Bietoline in padella Pane Albicocche	Pasta integrale al pomodoro Insalata di pollo Carote alla julienne Pane Banana	Pasta con zucchine Sogliola in crosta di patate Insalata di stagione Pane Pesca	Pasta con pomodorini Lonza di maiale al forno Insalata di fagiolini Pane Mela	Pasta al pesto Tortino di ricotta e spinaci Insalata di pomodori Macedonia di frutta
II SETTIMANA	Pasta con pesto di fagiolini e patate Merluzzo ad insalata Insalata di pomodori Pane Susine	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Spinaci in padella Pane Pera	Riso e ceci Crescenza o stracchino Insalata di cetrioli Pane Fragole	Pasta con pomodorini Frittata all'ortolana Carote lesse olio e limone Pane integrale Melone	Pasta con melanzane Sogliola alla mugnaia Bietoline in padella Pane Banana
III SETTIMANA	Risotto agli spinaci Rollè di frittata con prosciutto cotto Insalata di stagione Pane Albicocche	Pasta integrale al pomodoro Roastbeef "Ciambotta" Pane Mela	Pasta e fagioli "Caprese" Pane Pesca	Pasta con pomodorini Cotoletta di pollo Insalata di cetrioli Pane Susine	Pasta con zucchine Sformatino di merluzzo e patate Insalata di fagiolini Macedonia di frutta
IV SETTIMANA	Pasta ricotta e menta Muffin di prosciutto cotto e zucchine Insalata di cetrioli Fragole	Pasta con pomodorini Fusi di pollo al forno Insalata di stagione Pane Pera	Riso e piselli Bastoncini di merluzzo al forno Carote alla julienne Pane Albicocche	Pasta al pomodoro Uova sode con fagiolini e pomodori Pane integrale Banana	Pasta al pesto Rana pescatrice alla mediterranea Insalata di patate Pesca

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

31/07/2025

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Ciccotti - POTENZA
tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550
e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it
pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it
Direttore f.f. Dr. C. Cufino

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2025 - 26

1° Settimana

LUNEDÌ

Riso e piselli
Frittata alla menta
Bietoline in padella
Albicocche

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Piselli freschi/surgelati	gr.	60	gr.	80	gr.	120
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Menta	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Bietoline	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Albicocche	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta integrale al pomodoro
Insalata di pollo
Carote alla julienne
Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta integrale	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Sedano, carote, aromi...	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta e zucchine
Sogliola in crosta di patate
Insalata di stagione
Pesca

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Patate alla julienne	gr.	100	gr.	100	gr.	150
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Pesca	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

Pasta con pomodorini
Lonza di maiale al forno
Insalata di fagiolini
Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Maiale magro (lonza, arista)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Fagiolini	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pasta al pesto
Tortino di ricotta e spinaci
Insalata di pomodori
Macedonia di frutta

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pesto di basilico	gr.	15	gr.	20	gr.	25
Ricotta	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Pomodori	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Banana, fragole, melone.	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.
In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es. carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2025 - 26

2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con pesto di fagiolini e patate

Merluzzo ad insalata

Insalata di pomodori

Susine

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Fagiolini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Merluzzo	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Limone, prezzemolo....	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pomodori	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Susine	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Scaloppina di vitello

Spinaci in padella

Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Vitello (noce)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Farina 00	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Burro	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Spinaci	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Riso e ceci

Crescenza o stracchino

Insalata di cetrioli

Fragole

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Ceci secchi	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Crescenza o stracchino	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Cetrioli	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Fragole	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ*

Pasta con pomodorini

Frittata all'ortolana

Carote lesse olio e limone

Melone

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Ortaggi (melanzane, peperoni..)	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Melone	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pasta con melanzane

Sogliola alla mugnaia

Bietoline in padella

Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Melanzane	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Burro	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Farina 00	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Bietoline	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
*Pane integrale (GIOVEDÌ)	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.
In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
A.S. 2025 - 26**

3° Settimana

LUNEDÌ

**Risotto agli spinaci
Rollè di frittata con prosciutto cotto
Insalata di stagione
Albicocche**

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Prosciutto cotto magro alta qualità	gr.	10	gr.	20	gr.	30
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Albicocche	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

**Pasta integrale al pomodoro
Roastbeef
Ciambotta
Mela**

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta integrale	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Vitello (lombata, controfiletto)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Ciambotta: peperoni, pomodorini, melanzane, zucchine.	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

**Pasta e fagioli
Caprese
Pesca**

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Fagioli secchi	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Mozzarella	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Pomodori	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Pesca	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

**Pasta con pomodorini
Cotoletta di pollo
Insalata di cetrioli
Susine**

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Cetrioli	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Susine	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

**Pasta con zucchine
Sformatino di merluzzo e patate
Insalata di fagiolini
Macedonia di frutta**

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di merluzzo	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Patate	gr.	100	gr.	100	gr.	100
Fagiolini	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Banana, fragole, melone	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2025 - 26

4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta ricotta e menta
Muffin di prosciutto cotto e zucchine
Insalata di cetrioli
Fragole

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	60	gr.	70	gr.	80
Ricotta	gr.	50	gr.	100	gr.	150
Menta	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Prosciutto cotto magro alta qualita	gr.	10	gr.	20	gr.	30
Farina 00, uovo, lievito	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Cetrioli	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Fragole	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta con pomodorini
Fusi di pollo al forno
Insalata di stagione
Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pollo (fusi o coscia disossati)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Riso e piselli
Bastoncini di merluzzo al forno
Carote alla julienne
Albicocche

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Piselli freschi/surgelati	gr.	60	gr.	80	gr.	120
Bastoncini di merluzzo	gr.	75	gr.	100	gr.	125
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Albicocche	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ*

Pasta al pomodoro
Uova sode con fagiolini e pomodori
Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pomodorini	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Fagiolini e pomodori	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pasta al pesto
Rana pescatrice alla mediterranea
Insalata di patate
Pesca

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pesto di basilico	gr.	15	gr.	20	gr.	25
Filetti di rana pescatrice	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Zucchine, melanzane, pomodorini....	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	100	gr.	100	gr.	150
Pesca	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
* Pane integrale (GIOVEDÌ')	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es. carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini...).

ALLEGATO

La ristorazione scolastica ha obiettivi educativi e nutrizionali, tuttavia possono essere previste eccezioni **facoltative** in particolari occasioni, nel rispetto delle festività, della territorialità o anche solo per favorire la convivialità.

“UN GIORNO DOLCE A SCUOLA” (1 VOLTA AL MESE AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
GR 80	GR 100	GR 120

Le porzioni si riferiscono a dolci del tipo torta margherita, torta di mele, ciambella con gocce di cioccolato o crostata di frutta.

“DOLCE SALUTO” (2 VOLTE ALL’ANNO, AD INIZIO E FINE ANNO SCOLASTICO, AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
GR 40	GR 60	GR 80

Le porzioni si riferiscono a gelato confezionato in vaschetta o coppetta. Può anche essere associato a macedonia di frutta, seguendo le indicazioni del ricettario merceologico.

“GIORNO REGINA MARGHERITA” (1 VOLTA AL MESE IN ALTERNATIVA AL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
GR 150	GR 250	GR 350

*Le porzioni si riferiscono alla pizza di tipo margherita da associare in ogni caso al **CONTORNO DI VERDURA** indicato. Agli alunni che non gradiscono la pizza sarà somministrato il menù completo di quel giorno stesso.*

“DOLCE DELLE FESTIVITA’” (2 VOLTE ALL’ANNO, PRIMA DELLE VACANZE DI PASQUA E NATALE, AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
GR 50	GR 80	GR 100

Le porzioni si riferiscono a dolci tipici delle feste come pandoro, panettone e colomba.

“ GIORNO DELLA TIPICITA’ ” (FREQUENZA DA CONCORDARE)

Ciascun Comune potrà proporre l’inserimento di un ingrediente /piatto locale tipico da introdurre occasionalmente nelle tabelle dietetiche. La proposta dovrà essere comunicata alla scrivente Unità Operativa per concordare l’inserimento nel menu’ e l’eventuale realizzazione di una raccolta di ricette regionali destinate alle scuole. Possono essere suggerite anche RICETTE MULTIETNICHE per favorire l’integrazione di alunni di altre nazionalità, eventualmente presenti nelle classi.

“ OGGI A PRANZO DECIDO IO ” (FREQUENZA DA CONCORDARE)

Ciascun plesso scolastico potrà invitare gli alunni di un ordine a scelta ad elaborare insieme il “menù dei loro desideri”, preferibilmente associandolo ad un colore (GIALLO, ROSSO, VERDE, ARANCIO, BIANCO, VIOLA) in modo da garantire la non esclusione di frutta e verdura. La proposta dovrà essere comunicata alla scrivente Unità Operativa per concordare l’inserimento nelle tabelle dietetiche. Tale iniziativa consentirebbe il coinvolgimento attivo degli alunni nella ristorazione scolastica, oltre ad avere valore di feedback di gradimento dei pasti

