



**Dipartimento di Prevenzione  
AUSL PESCARA**  
**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**  
Responsabile ad interim Dott.ssa : Adelina Stella  
Largo Lama tel. 0854253953/01; Fax 0854253906



Prot. n° 0121360/20

PESCARA, 16/09/2020

AI RESPONSABILE DEL SERVIZIO  
Sig.ra Vallina Amelii  
Comune di SPOLTORE

Oggetto: Menù A.S. 2020 / 2021

Si invia il menu stagionale relativo all'Anno Scolastico 2020/2021 e riservato alle due fasce di età: infanzia e primaria. La tabella dietetica elaborata per lo scorso anno, risulta varia nella composizione degli alimenti, completa e soprattutto ben accetta dagli utenti che usufruiscono del pasto consumato a scuola così come riferiscono anche gli operatori del servizio mensa. A tale proposito possiamo considerare valida la tabella dietetica anche per il corrente Anno Scolastico. Si resta a disposizione per chiarimenti e delucidazioni e si inviano distinti saluti.

Dietista  
Dott.ssa Marina Calabrese

Il Direttore ad interim  
Dott. Adelina Stella





I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
PASTA AL POMODORO e Basilico Pasta Pelati Parmigiano	50 45 5	PASTA al POMODORO: Pasta Pelati Parmigiano	50 45 5
PETTO di TACCHINO alla salvia VERDURE in TEGLIA Olio	70 80 5	BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI INSALATA di POMODORI Olio	80 80 5
PANE FRUTTA	50 150	PANE FRUTTA	50 150
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
PASTA e PISELLI: Pasta Pelati Piselli	40 45 30	RISOTTO con GAMBERI e ZUCCHINE Riso Gamberetti Zucchine	60 30 30
OMELETTE con MOZZARELLA CAROTE alla JULIENNE Olio	1 uovo+20 80 5	CRESCENZA/TOCCHI di PARMIGIANO INSALATA MISTA Olio	60 70 5
PANE + FRUTTA DOLCE	50+150 30	PANE FRUTTA	50 150
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
PASTA in BIANCO: Pasta Olio Parmigiano	50 5 5	PASTA con CREMA di CARCIOFI: Pasta Crema di Carciofi Parmigiano	50 Q. B. 5
HAMBURGER INSALATA MISTA con POMODORI Olio	70 80 6	POLPETTE di MAIALE CAROTE alla JULIENNE PANE Olio	70 70 50 5
PANE FRUTTA	50 150	FRUTTA + DOLCE	150+30
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
PASTA AL PESTO: Pasta Parmigiano Pesto	50 5 Q.B.	PASTA con LEGUMI: Pasta Pelati Legumi	50 45 30
PROSCIUTTO CRUDO PATATE Olio	50 70 6	FRITTATA al FORNO PATATE al FORNO Olio	1 70 6
PANE FRUTTA	50 150	PANE FRUTTA	50 150
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
RISOTTO agli ASPARAGI: Riso Asparagi Parmigiano	60 30 5	PASTA al POMODORO e OLIVE: Pasta Pelati + Olive	50 45+30
MERLUZZO GRATINATO al FORNO Pesce	90	POLPETTE di PESCE al POMODORO: Pesce Pelati	90 45
FAGIOLINI Olio	80 6	ZUCCHINE TRIFOLATE Olio	80 6
PANE FRUTTA	50 150	PANE FRUTTA	50 150

L. Marina CALABRESSE

DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*



III ^ SETTIMANA		IV ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
<b>PASTA ORTOLANA o MEDITERRANEA:</b> Pasta Verdura Parmigiano	50 30 5	<b>PASTA con POMODORO e MELANZANE:</b> Pasta Pomodoro e Melanzane	50 30+30 5
<b>FRITTATA al FORNO</b> <b>CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE</b> Olio	1 uovo 80	<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	70
<b>PANE</b>	6	<b>CAROTE e PATATE LESSE in INSALATA</b> Olio	80 6
<b>FRUTTA</b>	50 150	<b>PANE</b>	50
		<b>FRUTTA</b>	150
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
<b>TAGLIATELLE POMODORO BASILICO</b> Pasta Pelati + Parmigiano	50 45+5	<b>RISOTTO allo ZAFFERANO:</b> Riso Zafferano Macinato	60 Q.B. 30
<b>SCALOPPINE/SPEZZATINO di VITELLO</b>	70	<b>ARISTA di VITELLO</b> <b>LATTUGA e POMODORI</b> Olio	70 40+30 6
<b>VERDURE in TEGLIA</b> Olio	80 6	<b>PANE + FRUTTA</b>	50+150
<b>PANE</b>	50		
<b>FRUTTA</b>	150		
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
<b>RISOTTO PISELLI e ZAFFERANO:</b> Riso Piselli Parmigiano	60 30 5	<b>PASTA e LEGUMI o FARRO e LEGUMI:</b> Pasta o Farro Legumi	50 40
<b>CILIEGINE/CACIOTTA</b> <b>INSALATA MISTA con POMODORI</b> Olio	60 80 6	<b>FRITTATA al FORNO + PATATE</b> <b>LATTUGA a STRISCIOLINE</b> Olio	1+40 6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
		<b>DOLCE</b>	30
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
<b>MINISTRONE con PASTA:</b> Pasta Verdura+Patate Pelati+Parmigiano Fagioli	40 50+40 45+5	<b>RISOTTO /INSALATA di RISO:</b> Riso Legumi+Ortaggi	70 50+30
<b>ROLLE' di TACCHINO</b> <b>FAGIOLINI</b> Olio	30 70 70	<b>COTOLETTA di POLLO al FORNO</b> <b>CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE</b> Olio	80 40+40 6
<b>PANE</b>	6	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	50	<b>FRUTTA</b>	150
<b>DOLCE</b>	150		
	30		
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
<b>PASTA in BIANCO:</b> Pasta Olio Parmigiano	50 5 5	<b>PASTA al POMODORO:</b> Pasta Pelati Parmigiano	50 45 5
<b>CROCCHETTE di PESCE</b> <b>CAROTE alla JULIENNE</b> Olio	90 80 5	<b>PLATESSA al FORNO</b> <b>PISELLI</b> Olio	110 80 6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150

Dr. Marina CALABRESI

DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabresi*



I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
PASTA AL POMODORO e Basilico Pasta 50 Pelati 45 Parmigiano 5		PASTA al PESTO: Pasta 50 Pesto Q.B. Parmigiano 5	
ROLLE' di TACCHINO 80		SFORMATO di PATATE : Patate+Uovo 70+1 Parmigiano+Mozzarella 5+5	
BIETOLA LESSA e LIMONE 80		SPINACI al PARMIGIANO 50+20	
Olio 5		Olio 5	
PANE 50		PANE 150	
FRUTTA 150		FRUTTA	
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
Tagliolini o Sagnette con Legumi: Pasta 40 Pelati 45 Legumi 30		TORTELLINI al POMODORO: Pasta 50 Pelati 45 Parmigiano 5	
FRITTATA con MOZZARELLA 80 CAROTE alla JULIENNE 5	1 uovo+20 gr	CILIEGINE di MOZZ./ CACIOTTA 60	
Olio 5		INSALATA MISTA 60	
PANE + FRUTTA 50+150		Olio 5	
DOLCE 30		PANE 50	
		FRUTTA 150	
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
MINISTRONE di RISO: Riso 40 Pelati+Parmig. 45+5 Verdura+Patate 40+50 Fagioli 30		ORZO o PASTA con LEGUMI: Orzo o Pasta 50 Pelati 45 Legumi 30	
FETTINE alla PIZZAIOLA 70		PROSCIUTTO COTTO 40	
FINOCCHI GRATINATI Pelati 40		PATATE al FORNO 70	
Olio 80		Olio 6	
PANE + FRUTTA 50		PANE 50	
		FRUTTA 150	
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
PASTA con TONNO: Pasta 50 Pelati 45 Tonno 5		RISO con BROCCOLI o CIME di RAPA: Riso 50 Verdura 30 Parmigiano 5	
PARMIGIANO a tocchetti o in scaglie 50		BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI 70	
LATTUGA,CAROTE,FINOCCHI 70		FINOCCHI GRATINATI 80	
Olio 6		Olio 6	
PANE 50		PANE + FRUTTA 50+150	
FRUTTA 150		DOLCE 30	
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
RISOTTO alla ZUCCA: Riso 60 Zucca 30 Parmigiano 5		PASTA al POMODORO con RICOTTA: Pasta 50 Pelati 45 Parmigiano 5 Ricotta 30	
POLPETTE di PESCE al POMODORO 90		BASTONCINI di PESCE 90	
Pesce 40		CAROTE alla JULIENNE 80	
LATTUGA a STRISCIOLINE 60		Olio 6	
Olio 6		PANE 50	
PANE 50		FRUTTA 150	
FRUTTA 150			

Dr. Marina CALABRESI

DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*



III ^ SETTIMANA			IV ^ SETTIMANA		
ALIMENTI		GR.	ALIMENTI		GR.
<b>Lunedì</b>			<b>Lunedì</b>		
<b>RISOTTO alla ZUCCA:</b>	Riso	60	<b>PASTA all'ORTOLANA:</b>	Pasta	50
	Zucca	30		Verdura	Q. B.
	Parmigiano	5		Parmigiano	5
<b>SCALOPPINA di TACCHINO</b>		70	<b>SPEZZATINO di VITELLO in GENOVESE</b>		70
<b>CAVOLFIORI GRATINATI</b>		80	<b>SPINACI al LIMONE/ BIETOLA</b>		70
	Olio	6		Olio	6
<b>PANE</b>		50	<b>PANE</b>		50
<b>FRUTTA</b>		150	<b>FRUTTA</b>		150
<b>Martedì</b>			<b>Martedì</b>		
<b>TAGLIATELLE al RAGU' di CARNE:</b>	Pasta	50	<b>PASTA e PISELLI:</b>	Pasta	50
	Pelati+Parmigiano	45+5		Piselli	30
	Carne Macinata	30		Pelati	45
<b>POLPETTE RICOTTA :</b>		70	<b>POLPETTE di TONNO</b>		70
	Ricotta	70	<b>CAROTE alla julienne e CAPPUCCIO</b>		40+30
<b>SPINACI</b>		60		Olio	6
	Olio	6	<b>PANE + FRUTTA</b>		50+150
<b>PANE</b>		50	<b>DOLCE</b>		30
<b>FRUTTA</b>		150			
<b>Mercoledì</b>			<b>Mercoledì</b>		
<b>PASTA in BIANCO:</b>	Pasta	50	<b>RISOTTO con ZUCCHINE:</b>	Riso	50
	Olio	5		Zucchine+Parmig.	30+5
	Parmigiano	5	<b>FRITTATA al FORNO</b>		1 uovo
<b>BOCCONCINI di CARNE in UMIDO</b>		70	<b>CAVOLFIORI</b>		70
<b>BIETA LESSA o con olio e limone</b>		70		Olio	6
	Olio	5	<b>PANE</b>		50
<b>PANE + FRUTTA</b>		50	<b>FRUTTA</b>		150
<b>DOLCE</b>		150			30
		30			
<b>Giovedì</b>			<b>Giovedì</b>		
<b>ORZO o PASTA con LEGUMI:</b>	Orzo o Pasta	50	<b>QUADRUCCI in BRODO VEGETALE:</b>	Pasta	50
	Legumi	30		Parmigiano	5
	Pelati	45	<b>COTOLETTA di POLLO al FORNO</b>		70
<b>FRITTATA al forno con PATATE</b>		1+40 gr	<b>INSALATA MISTA</b>		60
<b>CAROTE alla JULIENNE</b>		70		Olio	6
	Olio	5	<b>PANE</b>		50
<b>PANE</b>		50	<b>FRUTTA</b>		150
<b>FRUTTA</b>		150			
<b>Venerdì</b>			<b>Venerdì</b>		
<b>MINISTRONE di PASTA:</b>	Pasta	40	<b>MINISTRONE di RISO:</b>	Riso	40
	Fagioli	30		Pelati+Parmig.	40+5
	Pelati+Parmigiano	45+5		Verdura+Patate	40+40
	Verdura+Patate	50+40		Fagioli	30
<b>CROCCHETTE di PESCE</b>		110	<b>MERLUZZO GRATINATO al FORNO</b>		110
<b>PURE':</b>	Patate+Latte	70+80	<b>PURE':</b>	Patate+Latte	70+80
	Olio+Parmig.	5		Olio+Parmig.	6+5
<b>PANE</b>		50	<b>PANE</b>		50
<b>FRUTTA</b>		150	<b>FRUTTA</b>		150

Dr. Marina CALABRESI

DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabresi*



I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
<b>PASTA POMODORO e BASILICO:</b>		<b>PASTA al POMODORO:</b>	
Pasta	80	Pasta	70
Pelati	45	Pelati	45
Parmigiano	5	Parmigiano	5
<b>PETTO di TACCHINO alla SALVIA</b>	80	<b>BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI</b>	100
<b>VERDURE in TEGLIA</b>	90	<b>INSALATA di POMODORI</b>	90
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
<b>PASTA e PISELLI:</b>		<b>RISOTTO GAMBERETTI e ZUCCHINE:</b>	
Pasta	70	Riso	70
Pelati	45	Gamberi	40
Legumi	40	Parmigiano	5
<b>FRITTATA al FORNO con MOZZ.</b>	1r+2b+40	<b>CRESCENZA/TOCCHI di PARMIGIANO</b>	70
<b>CAROTE alla JULIENNE</b>	90	<b>INSALATA MISTA</b>	70
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>DOLCE</b>	40		
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
<b>PASTA in BIANCO:</b>		<b>PASTA con CREMA di CARCIOFI:</b>	
Pasta	70	Pasta	80
Olio	6	Crema di Carciofi	Q.B.
Parmigiano	5	Parmigiano	5
<b>HAMBURGER</b>	80	<b>POLPETTE di MAIALE</b>	90
<b>INSALATA MISTA con POMODORI</b>	80	<b>CAROTE alla JULIENNE</b>	80
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE + FRUTTA</b>	50+150
<b>FRUTTA</b>	150	<b>DOLCE</b>	40
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
<b>PASTA al PESTO:</b>		<b>PASTA con LEGUMI:</b>	
Pasta	70	Pasta	70
Pesto	Q.B.	Pelati	45
Parmigiano	5	Legumi	40
<b>PROSCIUTTO CRUDO</b>	70	<b>FRITTATA al Forno</b>	1r+2b
<b>INSALATA Lattuga, carote, finocchi</b>	80	<b>PATATE al FORNO</b>	90
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
<b>RISOTTO agli ASPARAGI:</b>		<b>PASTA al POMODORO e OLIVE:</b>	
Riso	70	Pasta	70
Asparagi	40	Pelati+Parmigiano	45+5
Parmigiano	5	Olive	40
<b>MERLUZZO GRATINATO al FORNO</b>	130	<b>POLPETTE di PESCE al POMODORO:</b>	130
Pesce		Pelati	40
<b>FAGIOLINI</b>	90	<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>	80
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150

Dr. Marina CALABRESE  
 DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*



III ^ SETTIMANA		IV ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
PASTA ORTOLANA o MEDITERRANEA	70	PASTA POMODORO e MELANZANE:	70
Pasta	40	Pasta	30+30
Verdure	5	Pomodoro+Melanzane	6
Parmigiano	1r+2b	Parmigiano	60
FRITTATA al FORNO	90	PROSCIUTTO COTTO	40+40
CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE	6	CAROTE e PATATE LESSE	6
Olio	50	Olio	50
PANE	150	PANE	150
FRUTTA		FRUTTA	
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
TAGLIATELLE Pomodoro e BASILICO	70	RISOTTO con ZAFFERANO:	70
Pasta	45+5	Riso	5
Pelati+Parmigiano	5	Parmigiano	Q.B.
SCALOPPINA/SPEZZATINO VITELLO	70	Zafferano	90
VERDURA in TEGLIA	30	ARISTA di VITELLO	30+40
Olio	6	LATTUGA e POMODORI	6
PANE	50	Olio	50
FRUTTA	150	PANE	150
		FRUTTA	
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
RISOTTO PISELLI e ZAFFERANO:	80	PASTA/FARRO con LEGUMI ed ORTAGGI	60+70
Riso	40+5	IN INSALATA	30
Piselli + Parmigiano	80	Legumi	40
CILIEG MOZZARELLA/CACIOTTA	30+50	Ortaggi	1r+2b
INSALATA MISTA +POMODORINI	6	FRITTATA al FORNO con PATATE	40
Olio	50	PATATE	70
PANE	150	LATTUGA a STRISCIOLINE	6
FRUTTA		Olio	6
		PANE	50
		FRUTTA	150+40
		DOLCE	
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
MINISTRONE con PASTA:	60	RISOTTO PRIMAVERA/INSAL. Di RISO	70
Pasta	40+50	Riso	50+30
Verdura+Patate	45+5	Verdure/Mozzarella	90
Pelati+Parmigiano	40	COTOLETTA di POLLO al FORNO	50+40
Fagioli	90	CAROTE e FINOCCHI alla JULIENNE	6
ROLLE' di TACCHINO	6	Olio	50
FAGIOLINI	50+150	PANE	150
PANE+FRUTTA	40	FRUTTA	
DOLCE			
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
PASTA in BIANCO:	70	PASTA al POMODORO:	70
Pasta	45	Pasta	45
Olio	5	Pelati	5
Parmigiano	90	Parmigiano	130
CROCCHETTE di PESCE	40+30	FILETTI di PLATESSA al FORNO	100
CAROTE alla JULIENNE	6	PISELLI	6
Olio	50	Olio	50
PANE	150	PANE	150
FRUTTA		FRUTTA	

(A. Marina CALABRESE)

DIETISTA  
S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*



I ^ SETTIMANA		II ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
<b>PASTA POMODORO e BASILICO:</b>		<b>PASTA al PESTO:</b>	
Pasta	60	Pasta	70
Pelati	45	Pesto	Q.B.
Parmigiano	5	Parmigiano	5
<b>ROLLE' di TACCHINO</b>	80	<b>SFORMATO di PATATE: Patate+Uovo</b>	80+1
<b>BIETA LESSA Olio e LIMONE</b>	90	Mozzarella+Parmig.	30+5
Olio	6	<b>SPINACI al Parmigiano</b>	60+5
<b>PANE</b>	50	Olio	6
<b>FRUTTA</b>	150	<b>PANE</b>	50
		<b>FRUTTA</b>	150
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
<b>TAGLIOLINI/sagne con LEGUMI:</b>		<b>TORTELLINI al POMODORO:</b>	
Pasta	60	Pasta	70
Pelati	45	Pelati	45
Legumi	40	Parmigiano	5
<b>FRITTATA al FORNO con MOZZ.</b>	1r+2b+30	<b>CILIEGINE di MOZZ. / CACIOTTA</b>	70
<b>CAROTE alla JULIENNE</b>	90	<b>INSALATA MISTA</b>	70
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>DOLCE</b>	40		
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
<b>MINISTRONE di Pasta:</b>		<b>ORZO o PASTA con LEGUMI:</b>	
Pasta	60	Orzo o Pasta	60
Verdura+Patate	50+40	Pelati	45
Fagioli	30	Legumi	40
Parmigiano +Pelati	5+45	<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	60
<b>FETTINE alla PIZZAIOLA</b>	80	<b>PATATE al FORNO</b>	80
Pelati	40	Olio	7
<b>FINOCCHI GRATINATI</b>	80	<b>PANE</b>	50
Olio	5	<b>FRUTTA</b>	150
<b>PANE</b>	50		
<b>FRUTTA</b>	150		
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
<b>PASTA con TONNO:</b>		<b>RISO con Broccoli o Cime di Rapa:</b>	
Pasta	60	Riso	60
Pelati	45	Broccoli	40
Tonno	40	Parmigiano	5
<b>PARMIGIANO a tocchi o in scaglie</b>	70	<b>BOCCONCINI di POLLO CROCCANTI</b>	80
<b>INSALATA Lattuga, carote, finocchi</b>	80	<b>FINOCCHI GRATINATI</b>	80
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
		<b>DOLCE</b>	40
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
<b>RISOTTO alla ZUCCA:</b>		<b>PASTA al POMODORO e RICOTTA:</b>	
Riso	70	Pasta	70
Zucca	40	Pelati+Parmigiano	45+5
Parmigiano	5	Ricotta	30
<b>POLPETTE di PESCE al POMODORO</b>	120	<b>BASTONCINI di PESCE</b>	130
Pesce	40	<b>CAROTE alla JULIENNE</b>	90
Pelati	40	Olio	6
<b>LATTUGA a STRISCIOLINE</b>	60	<b>PANE</b>	50
Olio	6	<b>FRUTTA</b>	150
<b>PANE</b>	50		
<b>FRUTTA</b>	150		

Dr. Marina CALABRESI  
 DIETISTA

S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabresi*



III ^ SETTIMANA		IV ^ SETTIMANA	
ALIMENTI	GR.	ALIMENTI	GR.
<b>Lunedì</b>		<b>Lunedì</b>	
<b>RISOTTO alla ZUCCA:</b>		<b>PASTA all'ORTOLANA:</b>	
Riso	70	Pasta	70
Zucca	40	Verdure	Q.B.
Parmigiano	5	Parmigiano	5
<b>SCALOPPINA di TACCHINO</b>	90	<b>SPEZZATINO di VITELLO alla GENOVESE</b>	80
<b>CAVOLFIORI GRATINATI</b>	90	<b>BIETOLA/SPINACI al limone</b>	90
Olio	6	Olio	6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>Martedì</b>		<b>Martedì</b>	
<b>TAGLIATELLE al RAGU' di CARNE:</b>		<b>PASTA e PISELLI:</b>	
Pasta	70	Pasta	60
Pelati+Parmigiano	45+5	Pelati	45
Macinato	5	Piselli	40
<b>POLPETTE RICOTTA</b>		<b>POLPETTE di TONNO</b>	70
Ricotta	90	<b>CAROTE JULIENNE e CAPPUCCIO</b>	90
<b>SPINACI</b>	80	Olio	6
Olio	6	<b>PANE + FRUTTA</b>	50+150
<b>PANE</b>	50	<b>DOLCE</b>	40
<b>FRUTTA</b>	150		
<b>Mercoledì</b>		<b>Mercoledì</b>	
<b>PASTA in BIANCO OLIO e PARMIGIANO</b>		<b>RISOTTO con ZUCCHINE:</b>	
Pasta	70	Riso	80
Olio	5	Zucchine+Parmigiano	30+5
Parmigiano	5	<b>FRITTATA al FORNO</b>	1r+2b
<b>BOCCONCINI di CARNE in UMIDO</b>	80	<b>CAVOLFIORI</b>	80
<b>BIETOLA LESSA</b>	90	Olio	6
Olio e Limone	6	<b>PANE</b>	50
<b>PANE + FRUTTA</b>	50+150	<b>FRUTTA</b>	150
<b>DOLCE</b>	40		
<b>Giovedì</b>		<b>Giovedì</b>	
<b>ORZO o PASTA con LEGUMI:</b>		<b>QUADRUCCI in BRODO VEGETALE:</b>	
Orzo o Pasta	70	Pasta	70
Pelati+Legumi	45+40	Parmigiano	5
<b>FRITTATA al Forno con PATATE</b>	1r+2b	<b>COTOLETTA di POLLO al FORNO</b>	90
Patate	40	<b>INSALATA MISTA</b>	70
<b>CAROTE alla JULIENNE</b>	90	Olio	6
Olio	6	<b>PANE</b>	50
<b>PANE</b>	50	<b>FRUTTA</b>	150
<b>FRUTTA</b>	150		
<b>Venerdì</b>		<b>Venerdì</b>	
<b>MINISTRONE con PASTA:</b>		<b>MINISTRONE con RISO:</b>	
Pasta	50	Riso	60
Pelati+Parmigiano	45+5	Pelati+Parmigiano	45+5
Verdura+Patate	40+50	Verdura+Patate	50+40
Fagioli	30	Fagioli	30
<b>CROCCHETTE di PESCE</b>	90	<b>MERLUZZO GRATINATO al FORNO</b>	130
<b>PURE':</b>		<b>PURE':</b>	
Patate+Latte	70+80	Patate	70
Parmigiano+ Olio	6+6	Olio	6
		Latte+Parmigiano	80+6
<b>PANE</b>	50	<b>PANE</b>	50
<b>FRUTTA</b>	150	<b>FRUTTA</b>	150

Dr. **Marina CALABRESA**

DIETISTA  
 S.I.A.N. PESCARA

*Marina Calabrese*