



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale

Sede legale: Via Po, 11 – 10034 CHIVASSO (TO)

Tel 011 9176666

Partita I.V.A. 09736160012



Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 – 10015 IVREA (TO)

Dipartimento di prevenzione Struttura Complessa di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Sede di Ivrea

Tabella alimenti: Mensa scolastica - q.tà per porzione e per classe di età

ALIMENTI	Sc. Materna Q.tà in gr/porzione	Sc. Elementare Q.tà in gr/porzione
Pasta o riso (asciutti)	50	70
Pasta o riso (in brodo)	20	30
Carne in generale*	50/60	70/80
Pesce	80	100
Prosciutto (pietanza)	40	50
Uova	40	50
Tonno sgocciolato	50	70
Formaggi freschi	50	60
Formaggi stagionati	40	50
Prosciutto/formaggio (merenda)	20	30
Pane per il pasto	40	50
Frutta di stagione	100	150
Legumi (contorno)		
Freschi	60	80
Secchi	20	30
Legumi (minestra)secchi	20	30
Verdure	90	150
Patate (contorno)***	120	120
Gnocchi	100	150
Pasta ripiena:		
asciutta	60	90
in brodo	40	70
Lasagne	80	100
Pizza	120	160
Olio extra vergine oliva** (event.olio arachidi per cottura)	5	5

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti

* carne di vitello, sanato, tacchino, maiale, pollo(disossato)

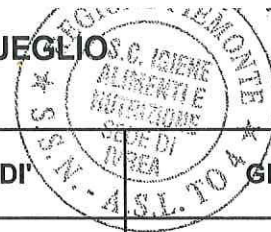
**quantitativo da utilizzare per ogni singolo piatto (es. g.5/1°piatto + g.5/2° piatto + g.5/contorno)

*** la stessa quantità va bene per fare la purea

Non utilizzare i fritti come modalità di cottura ma preferire la cottura in forno



MENU' ESTIVO: SCUOLA MATERNA E ELEMENTARE COMUNE DI RUEGLIO



IL RESPONSABILE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Patricia MORELLA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1° settimana	Risotto al pomodoro	Passato di verdura	Pasta pomodoro e ricotta	Riso in bianco	Pasta al ragù di verdure
	Formaggio fresco	Fesa di tacchino agli aromi	Uova sode	bocconcini di vitello	Filetto di merluzzo gratinato
	Fagiolini	Patate prezzemolate	Carote	spinaci	Zucchini
	Macedonia di frutta fresca	frutta	frutta	frutta	Yogurt
2° settimana	Pasta al pesto	Pizza margherita	Risotto con zucchine	Pasta al pomodoro	Crema di carote
	Polpette di vitello	1/2 porzione di piselli	Nasello pomodoro e olive	Prosciutto cotto	cosce di pollo al forno
	Insalata di pomodori	Carote	Fagiolini	zucchini	Insalata verde
	frutta	frutta	frutta	budino	frutta
3° settimana	Pasta al pomodoro	Passato di verdura	Gnocchi al ragù di carne	pasta alle verdure	Risotto con piselli
	Frittata di zucchini	Rolatine di tacchino	Formaggio fresco	Sogliola impanata	Arrosto di vitello
	carote	Insalata di Patate	zucchini trifolati	Insalata di fagiolini	spinaci
	Macedonia di frutta fresca	frutta	frutta	frutta	frutta
4° settimana	Pasta al pesto	Risotto allo zafferano	Passato di verdura	Pasta al ragù di verdure	Ravioli di magro al pomodoro
	Bocconcini di pollo	Formaggio fresco	milanese di vitello	Prosciutto cotto	nasello olio e limone
	Fagiolini	Insalata di pomodori	Patate al forno	Carote e piselli	Insalata verde
	frutta	frutta	frutta	frutta	yogurt

MENU' INVERNALE: SCUOLA MATERNA E ELEMENTARE COMUNE DI RUEGLIO



IL RESPONSABILE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa *Pinella MORELLA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	Pasta al pomodoro	Crema di zucca	Risotto allo zafferano	Polenta	Pasta al tonno
	Cosce di pollo arrosto	Frittata al forno con verdure	Formaggio fresco	Spezzatino di vitello	Sogliola dorata al forno
	Carote	Piselli	Insalata verde	Fagiolini	spinaci
	Frutta	frutta	macedonia di frutta fresca	frutta	frutta
2° settimana	Risotto alle verdure	Passato di verdura	Pasta al pomodoro	Pasta in bianco	Crema di piselli con crostini
	Formaggio fresco	Petto di tacchino al forno	Merluzzo gratinato	Scaloppina di vitello	prosciutto cotto
	Carote	patate al forno	Fagiolini	Finocchi in tegame	zucchini trifolati
	frutta	budino	frutta	frutta	Frutta
3° settimana	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta ai broccoli	Passato di verdura
	Fettina di pollo	Spezzatino di vitello	1/2 porzione di piselli	Frittata al prosciutto	Sogliola dorata al forno
	Spinaci	insalata mista	carote al forno	Fagiolini	purea di patate
	frutta	frutta	frutta	yogurt	frutta
4° settimana	Riso alla parmigiana	Passato di legumi	Pasta in bianco	Gnocchi al pomodoro	Crema di zucchine
	Pollo arrosto	Formaggio fresco	Polpette di vitello	Nasello olio e limone	Prosciutto cotto
	Insalata di carote	Spinaci	Finocchi gratinati	Fagiolini	Patate e carote
	Frutta	Macedonia di frutta fresca	frutta	frutta	frutta