

Salerno
Sanitaria Locale Salerno



ITALCERT

Norma UNI EN ISO 9001:2008

Certificati n° 5723GQ00 - 5723GQ01 - 5723GQ02

mento di Prevenzione – SIAN SA Centro – Vidimazione Tabelle Dietetiche/Menù: ____ Anno Scolastico 2017/2018 ____
mail: dp.sian.centro@aslsalerno.it - PEC: dp.sian.centro@pec.aslsalerno.it



COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO
PROVINCIA DI SALERNO

P.zza A. Amabile, 1
C.F. 80021560653



N.B.: Come condimento occorre usare soltanto olio extra – vergine di oliva (circa 15 gr. a persona);

I contorni di verdura vanno lessati oppure cucinati al forno o al vapore;

I secondi di carne e di pesce vanno lessati, cucinati al vapore oppure al forno.

Il menù è stato elaborato secondo le Linee Guida Nazionali tenendo conto dei fabbisogni energetici dei bambini della fascia di età compresa tra i 3 ed i 5 anni:

Energia = 1252 – 1829 Kcal/die; Pranzo (40 % del fabbisogno giornaliero) = 501 – 732 Kcal.



Dipartimento di Prevenzione – SIAN SA Centro – Vidimazione Tabelle Dietetiche/Menù: ____ Anno Scolastico 2017/2018 ____
E-mail: dp.sian.centro@aslsalerno.it - PEC: dp.sian.centro@pec.aslsalerno.it



COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO
PROVINCIA DI SALERNO
P.zza A. Amabile, 1
C.F. 80021560653



Prima settimana

Lunedì

Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.)
Hamburger di vitello magro 70 gr. (* non preconfezionato ma macellato fresco)
Carote al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
Mela 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.)
Fiordilatte 50 gr.
Spinaci lessi o al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
Pera 150 gr.

Mercoledì

Pasta e lenticchie (pasta 40 gr. – lenticchie 40 gr.)
1 Uovo sodo 60 gr.
Lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
succo di frutta

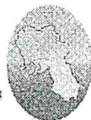
Giovedì

Riso al pomodoro e parmigiano (riso 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.)
Fesa di tacchino al forno 80 gr.
Bieta lessa 100 gr.
Pane 50 gr.
Arancia 150 gr.(oppure 2 mandaranci)

Venerdì

Pasta e fagioli (pasta 40 gr. – fagioli 40 gr.)
bastoncini di merluzzo al forno
purea di patate g. 100
Pane 50 gr.
mela 150 gr.

Menu invernale
per la mensa scolastica della scuola dell'infanzia



Dipartimento di Prevenzione – SIAN SA Centro – Vidimazione Tabelle Dietetiche/Menù: ____ Anno Scolastico 2017/2018 ____
E-mail: dp.sian.centro@aslsalerno.it - PEC: dp.sian.centro@pec.aslsalerno.it



COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO
PROVINCIA DI SALERNO
P.zza A. Amabile, 1
C.F. 80021560653

Menù invernale
per la mensa scolastica della scuola dell'infanzia

Seconda settimana

Lunedì

Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.)
Formaggio cremoso da spalmare (Philadelphia) 60 gr.
Spinaci lessi o al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
banana 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.)
Filetto di merluzzo lesso al limone 80 gr.
Carote lesse o al vapore 100 gr.
Pane integrale 50 gr.
Pera 150 gr.

Mercoledì

Riso e fagioli (riso 40 gr. – fagioli 40 gr.)
Frittata (1 uovo = 60 gr.)
Lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
Yogurt magro alla frutta 125 gr.

Giovedì

Pasta e patate (pasta 40 gr. – patate 40 gr.)
Carne alla pizzaiola (carne 70 gr. – pomodoro quantità bastante)
Lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
Arancia 150 gr.

Venerdì

Pasta e lenticchie (pasta 40 gr. – lenticchie 40 gr.)
Fesa di tacchino al limone 80 gr.
lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
Banana 150 gr.



Dipartimento di Prevenzione – SIAN SA Centro – Vidimazione Tabelle Dietetiche/Menù: ____ Anno Scolastico 2017/2018 ____
E-mail: dp.sian.centro@aslsalerno.it - PEC: dp.sian.centro@pec.aslsalerno.it



COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO
PROVINCIA DI SALERNO
P.zza A. Amabile, 1
C.F. 80021560653

Terza settimana

Lunedì

Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.)
Prosciutto COTTO 70 gr
Carote crude alla julienne 100 gr.
Pane 50 gr.
Mela 150 gr.

Martedì

Pasta pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.)
Ricotta di mucca 60 gr.
lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
Arancia 150 gr.

Mercoledì

Pasta e ceci (pasta 40 gr. – ceci 40 gr.)
1 Uovo sodo = 60 gr.
Lattuga 100 gr.
Pane 50 gr.
Yogurt magro alla frutta 125 gr.

Giovedì

Riso pomodoro e parmigiano (riso 50 gr. – Pomodoro quantità bastante – parmigiano 5 gr.)
bastoncini di merluzzo al forno
Spinaci lessi o al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
Banana 150 gr.

Venerdì

Pasta e piselli (pasta 40 gr. – piselli 40 gr.)
Petto di tacchino 80 gr.
Carote lesse o al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
Pera 150 gr.

Menù invernale
per la mensa scolastica della scuola dell'infanzia



Dipartimento di Prevenzione – SIAN SA Centro – Vidimazione Tabelle Dietetiche/Menù: ____ Anno Scolastico 2017/2018 ____
E-mail: dp.sian.centro@aslsalerno.it - PEC: dp.sian.centro@pec.aslsalerno.it



COMUNE DI CASTEL SAN GIORGIO
PROVINCIA DI SALERNO
P.zza A. Amabile, 1
C.F. 80021560653



Quarta settimana

Lunedì

Minestrone con pasta e parmigiano (pasta 40 gr. – minestrone di verdure 40 gr. – parmigiano 5 gr.)
prosciutto cotto 70 gr
Piselli 100 gr.
Pane 50 gr.
Arancia 150 gr. (* oppure 2 mandaranci)

Martedì

Pasta al forno con pomodoro mozzarella e carne macinata (pasta 40 gr. – mozzarella 40 gr. – carne macinata 50 gr.)
Lattuga 100 gr.
Pane integrale 50 gr.
Succo di frutta

Mercoledì

Riso e piselli (riso 50 gr. – spinaci quantità bastante)
Frittata (1 uovo = 60 gr)
Carote al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
Yogurt magro alla frutta 125 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e parmigiano (pasta 50 gr. – pomodoro quantità bastante - parmigiano 5 gr.)
Cosciotti di pollo al forno 80 gr.
purea di patate g. 100
Pane 50 gr.
Pera 150 gr.

Venerdì

Pasta e fagioli (pasta 40 gr. – fagioli 40 gr.)
Filetto di merluzzo lessato al limone 80 gr.
Spinaci lessi o al vapore 100 gr.
Pane 50 gr.
2 Kiwi 180 gr.

Menù invernale
per la mensa scolastica della scuola dell'infanzia