

Prof. n. 0230734/21
Del 21/10/2021

Sede di L'Aquila
Via Capo Croce, 1
Fax 0862.368980
Tel. 0862. 368874

IST. PROF.LE STAT. PER I SERVIZI ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZ. - "DE PANFILIS - DI ROCCO"-ROCCARASO
Prot. 0009246 del 22/10/2021
01 (Entrata)

Dirigenti Medici:
Dr.ssa Daniela Giagnoli
Dr.ssa Debora Cialfi
Dr.ssa Francesca Gentile

Al Dirigente dell'I. O. "De Panfilis -Di Rocco" _Roccaraso (AQ)
c.a. Dott.ssa Cinzia D'Altorio
aqrh010008@pec.istruzione.it

Tecnici della Prevenzione
Dott. Luca Di Francesco
Dott.ssa Loredana Ercole

Sede di Avezzano
Via Monte Vellno, 16
Tel. 0863499856-5-8
Fax 0863499856

Oggetto: Validazione menù autunno/inverno-primavera/estate _Istituto Alberghiero Roccaraso.

Dirigenti Medici:
Dott. Francesco D'Orazi
D.ssa Maddalena Scipioni
Dott. Remo G. Pulsoni

In riferimento all'oggetto e alla Vs documentazione integrativa, pervenuta a questo Servizio in data 12/10/2021 e 21/10/2021 (ns. prot. n. 0090342/21e n. 0230450/21), si esprime parere favorevole per quanto richiesto (vedi menù in all.to).

Tecnici della Prevenzione
Dott. Antonino Mancini

Si raccomanda di considerare le grammature o unità indicative di consumo per pasto dei principali alimenti, al crudo e al netto degli scarti.

Sede di Sulmona
Via Gorizia, 4
Tel. 0864499606
Fax 0864499631

Si raccomanda di privilegiare le modalità di cottura al forno o al vapore, utilizzare sempre come condimento olio extra vergine di oliva, preferibilmente a crudo, evitare l'uso di burro, limitare l'uso del sale, preferendo sempre quello iodato (come raccomandato dal Ministero della Salute), non usare i preparati per brodo/dadi ricchi di grassi vegetali idrogenati e di glutammato monosodico e limitare l'uso di zuccheri semplici.

Dirigenti Medici:

Si ricorda l'importanza di somministrare gli alimenti in base alla stagionalità, scegliendo quelli appartenenti allo stesso gruppo alimentare e alla eventuale varietà locale.

Tecnici della
Prevenzione:
Roberto Risi
Enrico Giovannelli

Si resta a disposizione per eventuali chiarimenti e si porgono,
Distinti Saluti.

**Sede di Castel di
Sangro**
Via Porta Napoli,
Tel. e Fax 0863899269

Tecnici della
Prevenzione:
D.ssa Ida Orsini



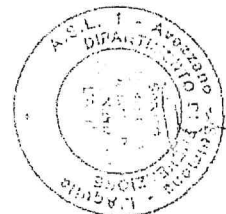
Il Dirigente Medico
Dr.ssa Daniela Giagnoli

117

MENU' INVERNALE – I° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta al ragù Mozzarella Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli Uova strapazzate Spinaci all'agro Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Penne al pomodoro Arista con rucola Patate al forno Frutta fresca di stagione	Farfalle al pesto Sogliola Spinaci Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta e ceci Frittata con zucchine Broccoli saltati Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Lasagne al forno Tocchettini di parmigiano Zucchine e carote trifolate Dolce	Risotto allo zafferano Cotoletta alla milanese Fagiolini Frutta fresca di stagione
VENEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Spaghetti al tonno Filetto di nasello insalata mista Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con crostini Tacchino ai ferri Carote alla julienne Frutta fresca di stagione

ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, pistacchi e) loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi

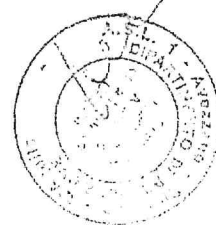


2/17

ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

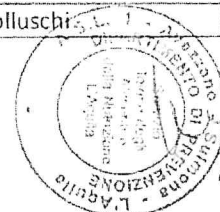
- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



MENU' INVERNALE – II° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Riso e funghi Bresaola, rucola e scaglie di grana Insalata mista Frutta fresca di stagione	Sformatino di verdure Uova sode Patate al forno Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta e fagioli Mozzarella Carote alla julienne e insalata Frutta fresca di stagione	Panino hamburger, pomodoro e insalata Verdure grigliate Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta al pomodoro Filetto di orata Insalata mista Frutta fresca di stagione	Spaghetti aglio, olio Braciola di maiale Purè di patate Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Gnocchi di patate al pomodoro Straccetti di vitello Verza brasata Frutta fresca di stagione	Pasta e ceci Uova strapazzate Bieta o spinaci Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Farfalle al pesto Filetto di platessa alla mugnaia Insalata mista Dolce (plum cake)	Pennette al salmone Seppie e piselli Frutta fresca di stagione

ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle,nocchie,noci,pistacchi e i loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

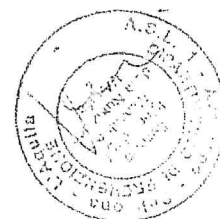
- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



MENU' INVERNALE – III° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolato da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Mezze maniche al pomodoro Petto di tacchino ai ferri Purè di patate Frutta fresca di stagione	Tagliolini in brodo Sogliola al limone Insalata mista Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolato da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta/orzo al parmigiano Filetto di salmone Cavolfiore bollito Frutta fresca di stagione	Gnocchetti sardi e fagioli Uova sode Insalata mista Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolato da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Orecchiette alla pugliese mozzarella bieta Crostanti con confettura	Pasta all'ortolana (pachino, zucchine, melanzane e peperoni) Fettina (alla pizzaiola o piccatina al limone) Patate al vapore Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolato da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Lasagne al forno Tocchetti di parmigiano Melanzane grigliate Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Spinaci Insalata Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolato da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto ai frutti di mare Filetto di spigola Zucchine Frutta fresca di stagione	Pasta e piselli Uova al pomodoro Fagiolini e pomodoro Frutta fresca di stagione

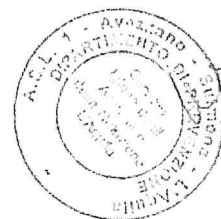
ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle,nocchie,noci,pistacchi e i loro prodotti)
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semi stagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

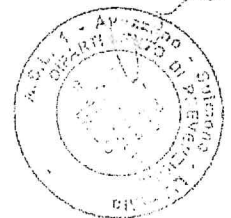
- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca (/200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	130g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro).

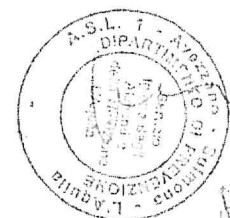


1/17

MENU' INVERNALE – IV° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta con i funghi Uova sode Finocchi Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli Polpette al tonno Verdure di stagione Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto al radicchio Scaloppina al limone Fagiolini Frutta fresca di stagione	Sformatino di verdure Cotoletta alla milanese Spinaci all'agro Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta con pachino e ortaggi di stagione Pollo al forno Bieta e verdure grigliate Crostata con confettura	Pasta e lenticchie Frittata con patate Carote bollite Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Lasagne al forno Tocchetti di parmigiano Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta con ceci Cuore di merluzzo Insalata Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta al tonno Calamari Verdure grigliate Frutta fresca di stagione	Sformatino di verdure Robiola Purè di patate Frutta fresca di stagione

ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle,nocchie,noci,pistacchi e i loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscottj secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



7/17

ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.

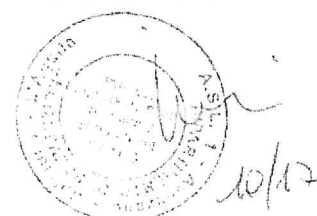


MENU' ESTIVO – 1° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto al pomodoro Tacchino alle erbe Melanzane grigliate Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli Mozzarella Insalata mista Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Spaghetti con pachino fresco Filetto di merluzzo pomodoro Frutta fresca di stagione	Sformatino di verdure Arrosto di vitello Purè di patate Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Ravioli al pomodoro Straccetti di pollo con rucola e pachino Insalata mista Crostata con confettura	Pasta e ceci Uova strapazzate Verdure di stagione Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto allo zafferano Pollo al forno Insalata Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto zucchine e gamberetti Calamari grigliati Finocchi Ciambellone	Passato di verdure Polpette al tonno Patate al forno Frutta fresca di stagione

ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle ,nocciole, noci ,pistacchi e i loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi

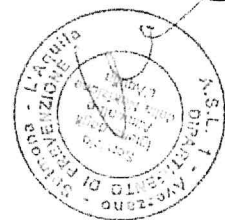
ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
----------	----------	----------	----------



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca (/200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g pure)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.



15/11

MENU' ESTIVO – II° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta con capperi acciughe e olive nere Asiago Insalata mista Frutta fresca di stagione	Risotto ai funghi Polpettone al forno Melanzane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Gnocchi di patate al pomodoro Arrosto di tacchino Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Sformatino di verdure Frittata con zucchine Patate bollite Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Rigatoni ai 4 formaggi Tonno e pomodoro Plum cake	Panino con hamburger, pomodoro e insalata Insalata mista Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta all'ortolana Filetto di merluzzo Spinaci all'agro Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli mozzarella bieta Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Spaghetti alle vongole Pesce spada o spiedini di calamari alla piastra Insalata mista Frutta di stagione	Vellutata di ceci Uova sode Fagiolini Frutta fresca di stagione

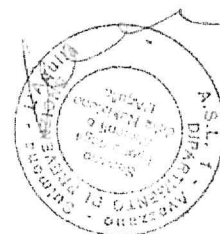
ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, pistacchi e i loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 50/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.

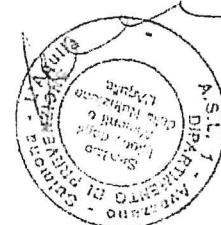


11/17

Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.

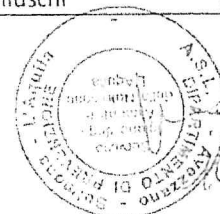


11/17

MENU' ESTIVO – III° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Bucatini all'amatriciana Prosciutto crudo/bresaola Fagiolini Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con la pasta Fettina di vitello alla pizzaiola Verdure grigliate Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Penne al salmone Uova al pomodoro Finocchi Frutta fresca di stagione	Pizza margherita e capricciosa Zucchine e melanzane grigliate Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Mezze maniche pachino e basilico Scaloppina al limone Insalata di pomodori Torta di mele	Tortellini in brodo Robiola Carote Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto al pomodoro Petto di tacchino ai ferri Spinaci all'agro Frutta fresca di stagione	Zuppa all'ortolana Frittata con zucchine purè Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte,the,cioccolata,yogurt,fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellatine, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Penne all'arrabbiata Mozzarella Bieta Frutta fresca di stagione	Cazzarielle e fagioli Seppie con pomodorini e olive pomodori Frutta fresca di stagione

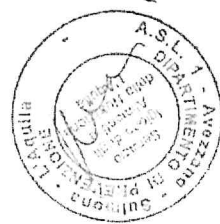
ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle,nocchie,noci,pistacchi e i loro prodotti
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro).

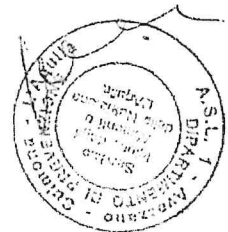


13/17

Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g (cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.

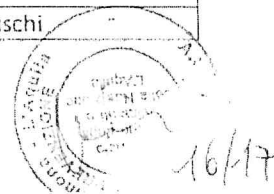


u/17

MENU' ESTIVO – IV° SETTIMANA

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Farfalle con il tonno Robiola Insalata mista Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Braciola di maiale ai ferri Verdure grigliate Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta radicchio e speck Uova strapazzate Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Crostone prosciutto cotto e provola Carote trifolate Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Mezze maniche al pomodoro e melanzane Scaloppina di pollo al limone Insalata mista Ciambellone	Tagliolini in brodo Seppie e piselli spinaci Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Pasta e fagioli Mozzarella Spinaci all'agro Frutta fresca di stagione	Spaghetti aglio, olio e peperoncino Involtini di vitello Insalata mista Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Latte, the, cioccolata, yogurt, fette biscottate (1,3), ciambellone (1,3,7), marmellate, cioccolata da spalmare, succo d'arancia-succo ACE	Risotto allo scoglio Sogliola in crosta di zucchine Bieta Frutta fresca di stagione	Gnocchetti zucchine e zafferano Spiedini di calamari grigliati Melanzane grigliate Frutta fresca di stagione

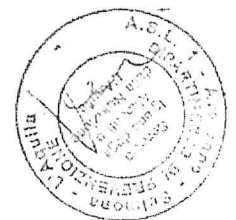
ELENCO DEGLI ALLERGENI REG. CE1169/11	
1-cereali contenenti glutine	8-frutta a guscio (mandorle, nocchie, noci, pistacchi e i loro prodotti)
2-crostacei e prodotti a base di crostacei	9-sedano e prodotti a base di sedano
3-uova e prodotti a base di uova	10-senape e prodotti a base di senape
4-pesce e prodotti a base di pesce	11-semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5-arachidi e prodotti a base di arachidi	12-anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
6-soia e prodotti a base di soia	13-lupini e prodotti a base di lupini
7-latte e prodotti a base di latte	14-molluschi e prodotti a base di molluschi



ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g purè)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro).



15/17

ALIMENTI	PORZIONI	ALIMENTI	PORZIONI
Riso e pasta	100g	Pesce	120-150g
Patate	180g-200g (120 g pure)	Tonno	80g
Ravioli di magro Freschi o surgelati	200g	P. cotto e P crudo	60g
Pane meglio se integrale	80g (casareccio/comune 60/70g)	Bresaola	80g
Pizza	350g	Uova	N.2 per porz. 60g
Formaggi	100g	Verdure (Insalata)	60g
Formaggi semistagionati	80g	Verdure cotte	200g
Parmigiano	7-10g su richiesta	Legumi	150g(cotti) 50g (secchi)
Carne	100g	Olio evo	15-20ml a pasto
		Frutta di stagione	200g
		Dolce	80g
		Acqua	6-8 bicchieri (200ml cad.)

Esempio menu' colazione

- 200ml di latte o 125g di yogurt con 4-5 biscotti secchi o 50 g cereali (meglio se integrali) o 4-5 fette biscottate con 25g di marmellata +5g di zucchero o miele (25g da spalmare, 10g per dolcificare)
- 200ml di latte intero con 80g di pane e 25g di marmellata
- 1 spremuta di frutta fresca /200ml) con 80g di torta fatta in casa (meglio senza burro.

