COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

REFEZIONE SCOLASTICA PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI FAGNANO CASTELLO (CS)

Piano Alimentare

Menù Settimanale - Estivo e Invernale

MODIFICATO

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Sommario

MENÙ ESTIVO **2**

1A settimana 2

2A settimana 4

3A settimana 7

4A settimana 10

ALLEGATO 1 ..... **12**

Riepilogo Menù Estivo 12

MENÙ INVERNALE **14**

1A settimana 14

2A settimana 16

3A settimana 19

4A settimana 22

ALLEGATO 2 ..... **24**

Riepilogo Menù Invernale 24

ELENCO DEGLI INGREDIENTI ALLERGENICI **26**

(allegato II/Reg. UE n°1169/2011) 26

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

MENÙ ESTIVO

1A settimana

Lunedì

Pennette col pomodoro [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i pomodori passati e l'olio e fare addensare. Lessare la pasta in acqua portata a bollore e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano.	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr
	Pasta di semola o riso [1]	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	carota	4 gr.	4 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr.	5 gr

Bocconcini di petto di pollo in padella

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare a piccoli pezzi il petto di pollo, fare un trito di cipolla e carota, appassire il tutto in un tegame con un po' di olio e acqua, aggiungere la carne e far cuocere a fuoco lento.	Petto di pollo	50 gr.	60 gr.
	Carota e cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	3 gr.	3 gr.

Carote al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere le carote con olio cipolla e un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente.	Carote	50 gr.	60 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Ditalini con crema di piselli [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i piselli con la cipolla finemente tritata, olio ed un po' di brodo vegetale. Quando il tutto è cotto, passare fino ad ottenere una crema omogenea da unire alla pasta, condire con parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o pasta senza glutine [1]	50 gr.	60 gr.
	Piselli surgelati oppure ceci	20 gr.	20 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	3 gr.	5 gr.
	Brodo vegetale	qb	qb

Frittata con spinaci al forno [3] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare finemente gli spinaci già cotti e bene strizzati. Unire le uova, precedentemente sbattute con il parmigiano. Versare il tutto in una teglia oliata ed infornare a calore moderato.	Uova [3]	N°1	N°1
	Spinaci	40 gr.	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr.	4 gr.

Lattuga e pomodorini

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare lattuga e pomodorini e condire con olio.	Lattuga	25 gr.	30 gr.
	Pomodorini	25 gr.	30 gr.
	Olio evo	3	3

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Ciriaiti Francesca

AZIENDA SANITARIA DIPART. PREVENZIONE S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE: DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Mercoledì

Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare la pasta e formare degli strati alterni di sugo di carne, crema di carciofi stufata con la cipolla e besciamella vegetale o besciamella senza glutine condita con abbondante parmigiano.	Carne tritata (pollo o vitello)	50 gr.	60 gr.
	Lasagne all'uovo oppure lasagne senza glutine 1 3	60 gr.	70 gr.
	carciofi	30 gr.	40 gr.
	Parmigiano 7	10 gr.	15 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano duro o maizena 1	qb	qb
	Brodo vegetale	qb	qb

Fagiolini all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Fagiolini fini	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Giovedì

Farfalle con zucchine 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta o il riso. Aggiungere parmigiano.	Zucchine	50 gr.	50 gr.
	Pasta o riso 1	60 gr.	70 gr.
	Pomodori pelati	15 gr.	15 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	3 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

Polpette di cuore di filetto di merluzzo al forno* 1 3 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i cuori di filetto di merluzzo (correttamente scongelati) in poca acqua e tritare il prezzemolo. Aggiungere pane classico oppure preparato per panature senza glutine, prezzemolo tritato e uova ed impastare il tutto. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare.	Cuori di filetto di merluzzo* 4	40 gr.	50 gr.
	Pane 1	40 gr.	50 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Uova 3	5 gr.	7 gr.
	Prezzemolo	qb	qb

Zucchine al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere le zucchine con olio, cipolla ed un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Zucchine	50 gr.	60 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Venerdì

Risotto primavera con carote e pomodorini 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare le verdure, tagliarle a dadini e cuocere carote e pomodorini assieme in poco burro. Rosolare la cipolla bianca affettata molto sottile in poco olio, badando che non prenda colore; aggiungere un po' di acqua. Unire il riso e sempre mescolando aggiungere il brodo vegetale	Pomodorini	20 gr.	20 gr
	Riso	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Carota	20 gr.	20 gr.
	Cipolla	3gr.	3 gr.

un po' per volta fino a quando il riso sarà cotto. A questo punto unire tutte le verdure precedentemente cotte a parte e aggiungere del parmigiano e del basilico tritato. Lasciare riposare pochi minuti a fuoco spento prima di servire in tavola.	Parmigiano 7	4 gr.	5 gr
	Brodo vegetale	30 gr.	30 gr
	Prezzemolo	qb	qb
	Basilico	qb	qb
	Burro oppure olio evo	10 gr	10 gr

Formaggio magro (tenerello) 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare e porzionare il formaggio fresco e servire.	Formaggio magro (tenerello) oppure formaggio morbido spalmabile senza lattosio 7	40 gr.	50 gr.

Spinaci saltati

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Spinaci	50 gr.	60 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

2A settimana

Lunedì

Rigatoni con melanzane 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Mondare le melanzane e tagliarle a dadini, salare e far riposare per circa 30 minuti in modo che possano ammorbidirsi ed assorbire la salatura. Nel frattempo spezzettare i pomodori e rosolare con cipolla e carota. Aggiungere le melanzane e far rosolare. Cuocere la pasta. A cottura ultimata, versare insieme al composto di melanzane. Aggiungere parmigiano.	Melanzane	40 gr.	40 gr
	Pasta di semola bianca oppure pasta di mais o di riso 1	60 gr.	70 gr
	Pomodori pelati	5 gr.	5 gr.
	Carota	4 gr.	4 gr.
	Olio evo	5 gr	5 gr
	Cipolla	3gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	5 gr

Cotoletta di tacchino al forno 1 3

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare la fesa a fettine sottili, passarla prima nell'uovo precedentemente sbattuto, poi nel pane, e infornare, irrorando con un cucchiaio evo.	Fesa di tacchino	40 gr.	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Pane grattugiato classico oppure senza glutine 1	5 gr.	5 gr.
	Uova 3	qb	qb

Finocchi gratinati tritati 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi, cuocere a vapore e tritare. Disporre in una teglia e coprire con pangrattato e parmigiano, infornare fino a doratura ultimata.	Finocchi	70 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Pane grattugiato classico oppure senza glutine 1	qb	qb
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Civiniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Martedì

Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Cuocere la pasta in acqua e scolarla e condire con la salsa precedentemente ottenuta ed il parmigiano.	Pasta di semola di grano duro oppure senza glutine 1	60 gr.	70 gr.
	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Carota	4 gr.	4 gr.
	Parmigiano 7	3 gr.	5 gr.
	Basilico	qb	qb

Formaggio magro (ricotta) 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare e porzionare la ricotta fresca e servire.	Ricotta di vacca oppure ricotta di vacca senza glutine 7	40 gr.	50 gr.

Spinaci al vapore

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci a vapore. Condire con olio evo.	Spinaci	60 gr.	60 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Mercoledì

Pasta con verdure 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con olio e acqua. Cucinare la pasta e a cottura ultimata scolare e condire con le verdure precedentemente preparate.	Pasta 1	60 gr.	60 gr.
	Carote	30 gr.	30 gr.
	Zucca	30 gr.	30 gr.
	Zucchine	30 gr.	30 gr.
	Patate	10 gr.	10 gr.
	Olio EVO	5 gr	5 gr
	Verza	5 gr.	5 gr.

Filetti di platessa* alla mugnaia 1 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Ungere la teglia con olio extra vergine di oliva e disporvi i filetti di platessa pesce precedentemente infarinati. Innaffiare il tutto con succo di limone, aggiungere il prezzemolo fresco precedentemente tritato. Infornare.	Filetti di platessa* 4	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano duro o maizena 1	5 gr.	5 gr.
	Prezzemolo fresco	qb	qb
	Succo di limone	qb	qb

Pisellini all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i pisellini, condire con olio.	Pisellini oppure fagiolini verdi	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

ASP DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cibaniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Giovedì

Trancio di pizza al forno [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Mettete il lievito in una grossa ciotola e scioglietelo con l'acqua. Unire 2/3 di farina e lavorare l'impasto. Aggiungete anche l'ultima parte di farina e l'olio evo ed impastare nuovamente. Lasciare riposare l'impasto coperto per il tempo necessario a farlo raddoppiare di volume. Stendere l'impasto su una teglia rettangolare precedentemente unta e condire con pomodori pelati e mozzarella tagliata a fettine. Informare per circa 40 min.	Farina di grano tenero oppure farina senza glutine (di grano saraceno o di mais) [1]	90 gr.	90 gr.
	Acqua	50 gr.	50 gr.
	Lievito di birra [1]	0,50 gr.	0,50 gr.
	Pomodori pelati	50 gr.	50 gr.
	Mozzarella di vacca classica o senza lattosio [7]	50 gr	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

Polpette di vitello in umido [3] [7] [1]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire.	Carne trita di vitello o di pollo	40 gr.	50 gr.
	Pane classico oppure pane senza glutine [1]	50 gr.	50 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Uova [3]	5 gr.	7 gr.
	Cipolla e carota	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	3 gr	3 gr.
	Olio evo	3gr.	3 gr.

Insalata Lattuga e pomodorini

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare e tagliare le verdure, condire con olio.	Lattuga	40 gr.	50 gr.
	Pomodorini	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Venerdì

Farfalle con zucchine [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano.	Zucchine	50 gr.	50 gr.
	Pasta di semola di grano duro oppure pasta senza glutine (dimais o di riso) [1]	60 gr.	70 gr.
	Pomodori pelati	15 gr.	15 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr	4 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

Frittatina semplice in forno [3] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare.	Uova [3]	n.1	n.1
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr	4 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

Spinaci saltati

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Spinaci	50 gr.	60 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

3A settimana

Lunedì

Pennette alla bolognese 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare rosolare la carne trita nel sugo ottenuto. Fare addensare. Lessare la patata in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano.	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr
	Carne tritata di vitello o di pollo	20gr	20gr
	Pasta 1	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Carota	4 gr.	4 gr.
	Cipolla	3gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	5 gr.	5 gr

Polpette di melanzane 1 3 al forno

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare le melanzane. Lasciarle raffreddare, strizzarle, tritarle finemente ed unirle a pane precedentemente ammorbidito ed amalgamato con uova. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare.	Melanzane	40 gr.	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Pane grattugiato classico o senza glutine 1	8 gr.	8 gr.
	Uova 3	qb	qb

Insalata Lattuga e pomodorini

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare e tagliare le verdure, condire con olio.	Lattuga	40 gr.	50 gr.
	Pomodorini	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Tagliatelle con zucchine 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a cubetti, saltarle in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano.	Zucchine	50 gr.	50 gr.
	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno 1	60 gr.	70 gr.
	Pomodori pelati	15 gr.	15 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	4 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA · DIPART. PREVENZIONE · S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.

Formaggio magro (ricotta) 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare e porzionare la ricotta fresca e servire.	Ricotta di vacca o ricotta senza lattosio 7	50 gr.	50 gr.

Spinaci saltati

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Spinaci	60 gr.	70 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Mercoledì

Passato di verdura con riso 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, unire il riso a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano.	Riso 1	35 gr.	45 gr.
	Patate	40 gr.	40 gr.
	Bieta	30 gr.	30 gr.
	Zucchine	30 gr.	30 gr.
	Carote	20 gr.	20 gr.
	Pomodori pelati	20 gr.	20 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	5 gr.

Straccetti di pollo in umido 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare il petto di pollo a listarelle, infarinare e disporre in una teglia, condire con olio. Mettere in forno aggiungendo al cipolla ed i pelati. Amalgamare bene.	Petto di pollo	50 gr.	60 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano tenero o maizena 1	5 gr.	5 gr.
	Pomodori pelati	qb	qb
	Cipolla	qb	qb

Piselli in umido

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
In una padella fate soffriggere il trito di carota e cipolla, in un po' di olio. Appena saranno appassite aggiungete i piselli. Fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro e mescolate. Ricoprite quindi con del brodo caldo. Cuocete i piselli rigirate delicatamente di tanto in tanto. Fate cuocere per circa 20 minuti, facendo asciugare il brodo.	Piselli oppure fagiolini verdi	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	4 gr.	4 gr.
	Carota	30 gr	30 gr
	Cipolla	qb	qb
	Salsa pomodoro	20 ml	20 ml
	Brodo vegetale	10 ml	10 ml

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Cibariti Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Giovedì

Farfalle con ragù di cuori di filetto di merluzzo* 1 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i cuori di filetto di merluzzo in acqua, quindi passarlo in padella con il trito di verdure precedentemente preparato e la salsa di pomodoro. Cuocere la pasta e condire con il sugo ottenuto.	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno 1	60 gr.	70 gr.
	Cuori di filetto di merluzzo * 4	40 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Carote	4 gr.	4 gr.
	Cipolle	3 gr	3 gr.

Tortino di verdure al forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Scottare le verdure, tagliarle a tocchetti, aggiungere l'uovo sbattuto con il parmigiano. Aggiungere un filo d'olio evo ed infornare il tutto.	Zucchine	40 gr.	40 gr.
	Patate	60 gr.	60 gr.
	Carote	qb	qb
	Parmigiano 7	4 gr	4 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Uova 3	qb	qb

Venerdì

Passato di verdure con pasta 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, unire la pasta a cottura ultimata e condire con l'olio e parmigiano.	Pasta 1	40 gr.	50 gr.
	Patate	40 gr.	40 gr.
	Bieta	20 gr.	20 gr.
	Zucchine	20 gr.	20 gr.
	Carote	10 gr.	10 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	5 gr.

Frittata con zucchine al forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare finemente le zucchine già cotte e bene strizzate. Unire le uova, precedentemente sbattute con il parmigiano. Versare il tutto in una teglia oliata ed infornare a calore moderato.	Uova 3	N°1	N°1
	Zucchine	40 gr.	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr.

Finocchi al vapore tritati

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi. Cuocere al vapore e tritare. Condire a cottura ultimata con olio.	Finocchi	60 gr.	60 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO – U. RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

4A settimana

Lunedì

Gnocchetti al pesto di basilico (senza aglio) 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare finemente il basilico, aggiungere olio e parmigiano. Formare una crema. Lessare la pasta in acqua e condirla appena scolata.	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno o di mais 1	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	basilico	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr

Straccetti di vitello alla pizzaiola

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliate la carne a straccetti larghi all'incirca un paio di centimetri. Rosolate cipolla e carota in una padella poi aggiungete i pomodorini e cuoceteli con il coperchio chiuso per 10 minuti. Unite la carne, il prezzemolo e l'origano e cuocete per circa 5 minuti	Fesa di vitello	50 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	20 gr.	30 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio EVO	3 gr	3 gr
	Carota	5 gr.	5 gr.
	Prezzemolo ed origano	qb	qb

Spinaci al vapore

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci a vapore. Condire con olio evo.	Spinaci	70 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Farfalline con minestra di talli 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con olio e acqua. Cuocere e scolare la pasta. A cottura ultimata, scolare e condire con le verdure cotte.	Pasta di semola di grano duro o riso 1	40 gr.	40 gr.
	Carota	30 gr.	30 gr.
	Bietine	30 gr.	30 gr.
	Talli	30 gr.	30 gr.
	Patate	20 gr	20 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

Insalata di filetti di merluzzo* 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare in acqua i filetti di pesce, tagliarli a pezzetti, condirli con olio, limone tagliato a fettine sottili.	Filetto di merluzzo* 4	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	limone	qb	qb

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Ciminiti Francesca

AZIENDA SANITARIA DIPART. PREVENZIONE S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Piselli in umido

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
In una padella fate soffriggere il trito di carota e cipolla, in un po' di olio. Appena saranno appassite aggiungete i piselli. Fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro e mescolate. Ricoprite quindi con del brodo caldo. Cuocete i piselli rigirate delicatamente di tanto in tanto. Fate cuocere per circa 20 minuti, facendo asciugare il brodo.	Piselli o fagiolini verdi	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Carota	20 gr	20 gr
	Cipolla	qb	qb
	Salsa pomodoro	30 ml	30 ml
	Brodo vegetale	10 ml	10 ml

Mercoledì

Pennette con pomodorini mozzarella e basilico 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere con olio e cipolla i pomodorini precedentemente tagliati. A cottura ultimata, passare il tutto e far addensare. Lessare la pasta. Scolarla e condirla con la salsa, mozzarella e basilico fresco.	Pasta di semola di grano duro o di grano sraceno 1	50 gr.	60 gr.
	Pomodorini	50 gr.	50 gr.
	Mozzarella di vacca oppure senza lattosio 7	40 gr.	40 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Basilico	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	10 gr.	10 gr.

Tortino di verdure al forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Scottare le verdure, tagliarle a tocchetti, aggiungere l'uovo sbattuto con il parmigiano. Aggiungere un filo d'olio evo ed infornare il tutto.	Zucchine	40 gr.	40 gr.
	Patate	60 gr.	60 gr.
	Carote	qb	qb
	Parmigiano 7	4gr	4 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Uova 3	qb	qb

Giovedì

Pasta e fagioli passati 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire le verdure, tagliarle a cubetti e metterle a cuocere in pentola con i fagioli, olio e acqua, passarli. A cottura ultimata scolare la pasta e condire con i legumi precedentemente cotte.	Pasta 1	50 gr.	60 gr.
	Carote	20 gr.	20 gr.
	Fagioli borlotti secchi	20 gr.	20 gr.
	Patate	10 gr.	10 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	3 gr.	3 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cibiniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Frittata di melanzane al forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Far insaporire in una padella le melanzane precedentemente tagliate con un po' di olio ed acqua. Unire le uova precedentemente sbattute con il parmigiano. Disporre il tutto su una teglia oleata ed infornare.	Uova 3	n.1	n.1
	Melanzane	40 gr.	50 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cibariti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Insalata Lattuga e pomodorini

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare lattuga e pomodorini e condire con olio evo.	Lattuga	25 gr.	30 gr.
	Pomodorini	25 gr.	30 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Venerdì

Ditalini al ragù di verdure 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Preparare il sugo di pomodoro con cipolla, e verdure sminuzzate. A fine cottura, condire la pasta ed aggiungere il parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno 1	60 gr.	70 gr.
	Verdure di stagione	50 gr.	50 gr.
	pomodoro	40 gr.	40 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	5 gr.

Fesa di tacchino al limone 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare la fesa di tacchino a bocconcini, infarinare e disporre in una teglia, condire con olio. Mettere in forno aggiungendo a fine cottura il succo di limone.	Fesa di tacchino	50 gr.	60 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Farina 1	5 gr.	5 gr.
	limone	qb	qb

Bietole all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare la bietola, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Bietola	40 gr.	50 gr.
	Olio evo	qb	qb

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - U. RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

ALLEGATO 1

Riepilogo Menù Estivo

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Dal 01 Aprile al 31 Ottobre	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Lunedì	Pennette col pomodoro 1 7	Rigatoni con melanzane 1 7	Pennette alla bolognese 1 7	Gnocchetti con pesto di basilico 1 7
	Bocconcini di pollo in padella	Cotoletta di tacchino al forno 1 3	Polpette di melanzane 1 3 7	Straccetti di vitello alla pizzaiola
	Carote al tegame	Finocchi (tritati) gratinati	Lattuga e pomodorini	Erbette al vapore
Martedì	Ditalini con crema di piselli 1 7	Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7	Tagliatelle con zucchine 1 3 7	Farfalline con minestra di talli 1
	Frittata con spinaci al forno	Ricotta 7	Ricotta 7	Insalata di filetti di merluzzo* 4
	Lattuga e pomodorini	Erbette al vapore	Spinaci saltati	Piselli in umido
Mercoledì	Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7	Pasta con verdure 1	Passato di verdura con riso 1 7	Pennette con pomodorini, mozzarella e basilico 1 7
	Fagiolini all'olio	Filetti di platessa* alla mugnaia 1 4	Straccetti di pollo in umido 1	Tortino di verdure 3 7
		Pisellini all'olio	Piselli in umido	
Giovedì	Farfalle con zucchine 1 7	Trancio di pizza al forno	Farfalle con ragù di cuori di filetto di merluzzo* 1 4	Pasta con fagioli passati 1
	Polpette di cuore di filetto di merluzzo* 1 3 4	Polpette di vitello in umido	Tortino di verdure 3 7	Frittata di melanzane al forno 3 7
	Zucchine al tegame	Lattuga e pomodorini		Lattuga e pomodorini
Venerdì	Risotto Primavera con carote e pomodorini 7	Farfalle con zucchine 1 7	Passato di verdure con pasta 1 7	Ditalini al ragù di verdure 1 7
	Formaggio magro (tenerello) 7	Frittatina semplice in forno	Frittata con zucchine al forno 3 7	Fesa di tacchino al limone 1
	Spinaci saltati	Spinaci saltati	Finocchi al vapore	Bietole all'olio evo
			Melanzane saltate	

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

MENÙ INVERNALE

1A settimana

Lunedì

Ditalini con patate e bietole [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire le patate e le bietole e ridurle a pezzetti, cuocerli in brodo vegetale, quindi aggiungere la pasta ed infine un filo d'olio evo a crudo e parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o riso [1]	30 gr.	30 gr.
	Patate	40 gr.	40 gr.
	Bieta	30 gr.	30 gr.
	Brodo vegetale	20 ml	20 ml
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	5 gr.	5 gr.
	Cipolla		

Polpette di cuori di filetto di merluzzo al forno* [1] [3] [4]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i cuori di filetto di merluzzo (correttamente scongelati) in poca acqua e tritare il prezzemolo. Aggiungere pane, prezzemolo tritato e uova ed impastare il tutto. Formare delle polpette, disporle su una teglia oleata ed infornare.	Cuori di merluzzo* [4]	50 gr.	60 gr.
	Pane classico o pane senza glutine [1]	40 gr.	40 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Uova [3]	7 gr.	9 gr.
	Prezzemolo	qb	qb

Broccoletti al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i broccoli con olio, cipolla ed un po' d'acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Broccoletti	60 gr.	70 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Mezze zite al pomodoro [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Lessare la pasta in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano.	Pomodori pelati	50 gr.	50 gr
	Pasta [1]	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Carota	4 gr.	4 gr.
	Cipolla	3gr.	3 gr.
	Parmigiano [7]	5 gr.	5 gr

Formaggio magro (tenerello) [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare e porzionare il formaggio fresco e servire.	Formaggio magro (tenerello) oppure formaggio morbido splamabile senza lattosio [7]	50 gr.	50 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Civiniti Francesca

AZIENDA SANITARIA – DIPART. PREVENZIONE – S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

Finocchi gratinati tritati [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare a piccoli pezzi i finocchi, cuocere a vapore e tritare. Disporre in una teglia e coprire con pangrattato e parmigiano, infornare fino a doratura ultimata.	Finocchi	70 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Pane grattugiato classico oppure preparato per impanature senza glutine [1]	qb	qb
	Parmigiano [7]	4 gr.	4 gr

Mercoledì

Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio [1] [3] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare la pasta e formare degli strati alterni di sugo di carne, crema di carciofi stufata con la cipolla e besciamella vegetale condita con abbondante parmigiano.	Carne tritata di vitello o pollo	50 gr.	60 gr.
	Lasagne all'uovo oppure lasagnette senza glutine [1] [3]	50 gr.	60 gr.
	Cuori di carciofi	40 gr.	50 gr.
	Parmigiano [7]	15 gr.	15 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano tenero o maizena [1]	qb	qb
	Brodo vegetale	qb	qb

Cavolfiore al vapore

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare a pezzi il cavolfiore. Cuocere a vapore. Condire con olio evo.	Erbette	60 gr.	60 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Giovedì

Passato di verdure con riso [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, unire il riso e a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano.	Riso [1]	50 gr.	60 gr.
	Patate	30 gr.	30 gr.
	Bieta	20 gr.	20 gr.
	Zucchine	20 gr.	20 gr.
	Carote	10 gr.	10 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	3 gr	5 gr.

Frittatina semplice in forno [3] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare.	Uova [3]	n.1	n.1
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	3 gr	5 gr.

Fagiolini all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Fagiolini fini	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	4 gr.	4 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPARTIMENTO PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.

Venerdì

Risoni con spinaci 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare gli spinaci in abbondante brodo vegetale, passare a setaccio o a mix, fino a formare una crema, aggiungere la pastina ed a cottura ultimata, mantecare con olio e parmigiano.	Risoni di grano duro o riso 1	40 gr.	40 gr.
	Spinaci	40 gr.	50 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Carote	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Brodo vegetale	20 ml	20 ml
	Parmigiano 7	4 gr	5 gr.

Crocchette di pollo al forno 1 3

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare il petto di pollo a bocconcini, passare nell'uovo e nella farina, condire con poco olio evo e cuocere in forno.	Petto di pollo	50 gr.	60 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano tenero o maizena 1	5 gr.	5 gr.
	Uovo 3	qb	qb

Zucchine trifolate 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le zucchine a piccoli dischetti, aggiungere acqua, olio, prezzemolo, aglio e parmigiano. Cuocere a fuoco lento fino ad assorbimento di tutta l'acqua.	Zucchine	60 gr.	70 gr.
	Prezzemolo	qb	qb
	Aglio	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	5 gr.

2A settimana

Lunedì

Ditaloni con zucca 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano.	Zucca	60 gr.	60 gr.
	Pasta di semola di grano duro o pasta senza glutine 1	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Brodo vegetale	20 ml	20 ml
	Parmigiano 7	5 gr.	5 gr.

ASP DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cibiniti Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Filetto di merluzzo* con olio e limone 1 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Infarinare i filetti di merluzzo, disporlo in una teglia, irrorare con succo di limone ed olio evo ed infornare.	Merluzzo in filetti* 4	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Farina di grano duro oppure di grano saraceno 1	5 gr.	5 gr.
	Limone	qb	qb

Pisellini al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i pisellini con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Pisellini extra fini oppure fagiolini verdi o fagioli cannellini bianchi	60 gr.	70 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Farfalle con pomodoro 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Lessare la pasta in acqua e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano.	Pomodori pelati	50 gr.	50 gr
	Pasta di semola di grano duro o di grano sraceno 1	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Carota	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	3gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	5 gr

Polpette di vitello in umido 3 7 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire.	Carne trita di vitello o di pollo	50 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr.
	Pane 1	40 gr	50 gr.
	Uova 3	7 gr.	9 gr.
	Cipolla e carota	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	5 gr	5 gr.
	Olio evo	4gr.	4 gr.

Scarola saltata in padella 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
In un'ampia padella antiaderente fate scaldare l'olio. Unite la scarola e fate cuocere a fuoco medio, con un coperchio, per circa 15/20 minuti.	Scarola	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	5 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Mercoledì

Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza.	Pomodori	40 gr.	40 gr.
	Pasta di semola di grano duro o di mais 1	50 gr.	50 gr.
	Cipolla	20 gr.	30 gr.
	Lenticchie	20 gr.	30 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr.	3 gr.

Frittatina semplice in forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare.	Uova 3	n.1	n.1
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	4 gr.

Broccoletti con patate al vapore

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare a pezzi i broccoletti e le patate, cuocere a vapore. Condire con olio evo.	Broccoletti	50 gr.	50 gr.
	Patate	50gr	50gr
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Giovedì

Pennette con broccoli 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Mondare i broccoli e ridurli in pezzetti, saltarli in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o senza glutine 1	60gr.	70 gr.
	Broccoli	60 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	20 gr.	20 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	5 gr.	5 gr.

Filetto di platessa* con pomodorini 1 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Infarinare i filetti di platessa (adeguatamente scongelati), disporli in una teglia con i pomodorini tagliati a cubetti. Condire olio e disporre in una teglia. Cuocere in forno.	Filetti di platessa* 4	60 gr.	70 gr.
	Farina 1	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Pomodorini	qb	qb

Zucca al forno 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare la zucca a fette sottili, condire con cipolla e prezzemolo tritato. Aggiungere olio e parmigiano. Porre in teglia e cuocere in forno.	Zucca	80 gr.	80 gr.
	Cipolla	10 gr.	10 gr.
	Prezzemolo fresco	qb	qb
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
		5 gr.	5 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA DIPART. PREVENZIONE S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO IONIO - IL RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Venerdì

Riso integrale con patate e verza 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere molto bene il riso in abbondante acqua. Preparare una minestra di patate e verza con cipolla, quindi aggiungere il riso cotto e condire con olio e parmigiano.	Riso integrale	50 gr.	60 gr.
	Patate	40 gr.	40 gr.
	Verza	40 gr.	40gr.
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	3 gr.	3 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.

Arrosto di tacchino al forno 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Legare la fesa di tacchino con aromi e rosmarino. Cuocere con poco olio evo in forno o in teglia su gas a piacere. Legare la salsa con poca farina ed eventualmente succo di limone.	Fesa di tacchino	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Rosmarino	qb	qb
	Farina 1	5 gr.	5 gr.

Spinaci al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere gli spinaci con olio e cipolla in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente e servire.	Spinaci	60 gr.	70 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

3A settimana

Lunedì

Passato di verdura con pasta 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, unire la pasta e condire con l'olio e parmigiano.	Pasta 1	50 gr.	60 gr.
	Patate	30 gr.	30 gr.
	Bieta	20 gr.	20 gr.
	Zucchine	20 gr.	20 gr.
	Carote	10 gr.	10 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	5 gr.

Bocconcini di petto di pollo in umido 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare il petto di pollo a bocconcini, infarinare e disporre in una teglia, condire con il pomodoro. Cuocere in forno o in una teglia su gas.	Petto di pollo	50 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Farina di grano tenero o di maizena 1	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	4 gr.	4 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA DIPART. PREVENZIONE S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT PERRI PIETRO L.

Crema di cuori di carciofi e patate [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare finemente i carciofi e le patate. Trasferitevi quindi sui fuochi e all'interno di una padella antiaderente ben capiente fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e mettete a soffriggere la cipolla, che nel frattempo avrete tritato molto finemente. Fate saltare il tutto per un paio di minuti. Fate proseguire la cottura per altri 5-6 minuti mescolando costantemente. Aggiungete anche i carciofi e le patate ridotte in tocchetti. È importante che i carciofi e le patate abbiano più o meno la stessa dimensione per evitare che un ingrediente cuocia prima dell'altro. Se necessario aggiungete del brodo vegetale alla preparazione così da consentire ai carciofi di cuocere perfettamente. Una volta ben cotti potete aggiungere la panna e qualche cucchiaio di latte. Il composto così ottenuto andrà inserito all'interno di un mixer e frullato fino a raggiungere la consistenza più adatta.	Cuori di carciofo freschi	60 gr.	70 gr.
	Patate	70 gr.	70 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	qb	qb
	Latte di vacca intero oppure senza lattosio [7]	qb	qb
	Panna classica o vegetale	qb	qb
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tritare gli odori e farli cuocere unitamente ai pomodori passati e l'olio. Fare addensare. Cuocere la pasta in acqua e scolarla e condire con la salsa precedentemente ottenuta ed il parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno [1]	60 gr.	70 gr.
	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Carota	4 gr.	4 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr.	5 gr.
	Basilico	qb	qb

Filetti di merluzzo* con carote e spinaci [4]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere a vapore, i filetti di merluzzo con olio evo e le carotine e gli spinaci precedentemente lessati.	Filetti di Merluzzo * [4]	60 gr.	70 gr.
	Carotine	20 gr.	30 gr.
	Spinaci	20 gr.	30 gr.
	Olio evo	qb	qb

Bietola al pomodoro

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare la bietola, preparare una salsa con pomodori pelati ed olio. Quando la salsa è pronta, versare la bietola precedentemente lessata, tagliata a pezzetti. Ripassare per pochi minuti.	Bietolina	50 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	20 gr.	20 gr.
	Olio evo	qb	qb

Mercoledì

Passato di fagioli con pasta [1]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Far insaporire i fagioli precedentemente lessati, con pomodori pelati, cipolla, carote. Passare il tutto ed allungare con acqua. Portare ad ebollizione il composto. Aggiungere la pasta e a cottura ultimata, condire con olio.	Pasta [1]	40 gr.	40 gr.
	Fagioli secchi	30 gr.	30 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Carote	5 gr.	5 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Ciminiti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE: DOTT. PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Frittatina semplice in forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare.	Uova 3	n.1	n.1
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	4 gr.

Bietine saltate

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare a pezzetti e cuocere le bietine in padella, condire con olio.	Bietine	50 gr.	50 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Giovedì

Mezze penne con zucca 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano.	Zucca	50 gr.	50 gr.
	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno 1	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Brodo vegetale	30 ml	30 ml
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr.

Straccetti di vitello alla pizzaiola

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliate la carne a straccetti larghi all'incirca un paio di centimetri. Rosolate cipolla e carota in una padella poi aggiungete i pomodorini e cuoceteli con il coperchio chiuso per 10 minuti. Unite la carne, il prezzemolo e l'origano e cuocete per circa 5 minuti	Fesa di vitello oppure petto di tacchino o pollo	40 gr.	50 gr.
	Pomodori pelati	20 gr.	30 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio EVO	3 gr	3 gr
	Carota	5 gr.	5 gr.
	Prezzemolo ed origano	qb	qb

Indivia all'olio 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere la verdura, tagliare a pezzetti, condire con olio e parmigiano.	Indivia	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr.

ASP DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

Venerdì

Risoni con passato di lenticchie [1]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza.	Pasta di semola di grano duro o di grano saraceno o mais [1]	50 gr.	50 gr.
	Lenticchie	20 gr.	20 gr.
	Pomodoro	10 gr.	10 gr.
	Carote	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Pomodorini e carote

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare e tagliare carote e pomodorini e condire con olio.	Carote	30 gr.	40 gr.
	Pomodorini	25 gr.	30 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Fagiolini all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare i fagiolini, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Fagiolini fini	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

4A settimana

Lunedì

Ditaloni con zucca [1] [7]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare la zucca a cubetti, saltarla in padella con olio e cipolla, aggiungere brodo vegetale. A cottura ultimata, frullarle e condire la pasta aggiungendo il parmigiano.	Zucca	60 gr.	60 gr.
	Pasta di semola di grano duro o senza glutine (grano saraceno o mais o riso) [1]	60 gr.	70 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Brodo vegetale	30 ml	30 ml
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr.	4 gr.

Polpette di vitello in umido [3] [7] [1]

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Bagnare il pane. Versare in una ciotola la carne trita di vitello, il pane ammorbidito ed il parmigiano, unire un po' di pomodori pelati ed uova. Amalgamare bene il tutto. Prelevare con un cucchiaio delle porzioni di impasto e formare delle polpettine. Far soffriggere in un tegame a parte la cipolla e la carota. Versare la restante polpa di pomodori pelati e far giungere a bollore. Aggiungere le polpette alla salsa ed allungare con un po' di acqua. coprire e far cuocere il tutto a fuoco basso per 40-45 minuti, girando un paio di volte. Togliere dal fuoco quando il sugo si sarà ristretto e servire.	Carne trita di vitello o di tacchino	50 gr.	60 gr.
	Pane [1]	40 gr.	50 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Uova [3]	7 gr.	9 gr.
	Cipolla e carota	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano [7]	4 gr	4 gr.
	Olio evo	3gr.	3 gr.

ASP DI COSENZA Dipartimento di Prevenzione ROSSANO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dietista: Dr.ssa Civiniti Francesca

AZIENDA SAN... S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N. AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE: DOTT PERRI PIETRO L.

Fagiolini saltati

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
In un'ampia padella antiaderente fate scaldare l'olio. Unite i fagiolini e fate cuocere a fuoco medio, con un coperchio, per circa 15/20 minuti.	Fagiolini	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Martedì

Passato di verdure con riso 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Tagliare le verdure a dadini, aggiungere i pomodori pelati e l'acqua necessaria e portare a cottura. Passare il tutto, portare ad ebollizione ed unire il riso, a cottura ultimata condire con l'olio e parmigiano.	Riso	60gr.	70 gr.
	Patate	30 gr.	30 gr.
	Bieta	30 gr.	30 gr.
	Zucchine	30 gr.	30 gr.
	Carote	20 gr.	20 gr.
	Pomodori pelati	10 gr.	10 gr.
	Cipolla	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr	5 gr.

Caciocavallo/Ricotta/Mozzarella

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Caciocavallo/Ricotta/Mozzarella			
	Caciocavallo	40 gr	50 gr
	Ricotta	60 gr	80 gr
	Mozzarella	50 gr	60 gr

Pisellini al tegame

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i pisellini con olio, cipolla ed un po' di acqua in un tegame, far assorbire l'acqua non completamente.	Pisellini extra fini oppure fagioli cannellini bianchi	60 gr.	70 gr.
	Cipolla	qb	qb
	Olio evo	5 gr.	5 gr.

Mercoledì

Pennette con broccoli 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Mondare i broccoli e ridurli in pezzetti, saltarli in padella con olio e cipolla, aggiungere pomodori e condire la pasta. Aggiungere parmigiano.	Pasta di semola di grano duro o di mais 1	60 gr.	70 gr.
	Broccoli	60 gr.	60 gr.
	Pomodori pelati	15 gr.	15 gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Cipolla	3 gr.	3 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	4 gr.

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Civinini Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Filetti di platessa* con pomodorini 1 4

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Infarinare i filetti di platessa, disporli in una teglia con i pomodorini tagliati a cubetti. Condire olio e disporre in una teglia. Cuocere in forno.	Filetti di platessa* 4	60 gr.	70 gr.
	Farina di grano tenero o senza glutine (maizena) 1	5 gr.	5 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.
	Pomodorini	qb	qb

Zucca al forno 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Pulire e tagliare la zucca a fette sottili, condire con cipolla e prezzemolo tritato. Aggiungere olio e parmigiano. Porre in teglia e cuocere in forno.	Zucca	70 gr.	70 gr.
	Cipolla	10 gr.	10 gr.
	Prezzemolo fresco	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr.	3 gr.

Giovedì

Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare le lenticchie in abbondante acqua quindi frullarle ed aggiungerle al sugo di pomodoro. Cuocere la pasta e condirla con la salsa cotta in precedenza.	Pomodori	40 gr.	40 gr.
	Pasta di semola di grano duro o senza glutine 1	50 gr.	50 gr.
	Cipolla	20 gr.	30 gr.
	Lenticchie	20 gr.	30 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	3 gr.	3 gr.

Frittatina semplice in forno 3 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Sbattere le uova con il parmigiano, disporre il tutto su una teglia precedentemente oliata ed informare.	Uova 3	n.1	n.1
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	Parmigiano 7	4 gr	4 gr.

Pomodorini e carote

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lavare e tagliare le verdure, condire con ed olio.	Carote	30 gr.	40 gr.
	Pomodorini	30 gr.	40 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

Bietole all'olio evo

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare la bietola, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Bietola	30 gr.	40 gr.
	Olio evo	qb	qb

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cicciuti Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Venerdì

Pennette col pomodoro 1 7

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Cuocere i pomodori passati e l'olio e fare addensare. Lessare la pasta in acqua portata a bollore e scolarla. Condire con la salsa ed il parmigiano.	Pomodori pelati	40 gr.	40 gr
	Pasta di semola di grano duro o senza glutine 1	60 gr.	70gr.
	Olio extra vergine di oliva	5 gr.	5 gr.
	carota	4 gr.	4 gr.
	Parmigiano 7	4 gr.	5 gr

Fesa di tacchino /Petto di pollo arrosto

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Legare la fesa di tacchino con aromi e rosmarino. Cuocere con poco olio evo in forno o in teglia su gas a piacere. Legare la salsa con poca farina ed eventualmente succo di limone.	Fesa di tacchino	50 gr.	60 gr.
	Olio evo	5 gr.	5 gr.
	Rosmarino	qb	qb
	Farina 1	5 gr.	5 gr.

Zucchine all'olio

RICETTA	Ingredienti	Infanzia	Primaria
Lessare le zucchine, tagliare a pezzetti, condire con olio.	Zucchine	60 gr.	70 gr.
	Olio evo	3 gr.	3 gr.

ASP DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO – IL RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

ALLEGATO 2

Riepilogo Menù Invernale

COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

Dal 01 Novembre al 31 Marzo	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3a SETTIMANA	4ª SETTIMANA
Lunedì	Ditalini con patate e bietole 1 7	Ditaloni con zucca 1 7	Passato di verdure con pasta 1 7	Ditaloni con zucca 1 7
	Polpette di cuori di filetto di merluzzo* 1 3 4	Filetto di merluzzo* con olio e limone 1 4	Bocconcini di petto di pollo in umido 1	Polpette di vitello in umido 3 7 1
	Broccoletti al tegame	Pisellini al tegame	Crema di cuori di carciofi e patate 7	Fagiolini/spinaci saltati
Martedì	Mezze zite al pomodoro 1 7	Farfalle con pomodoro 1 7	Gnocchetti sardi con pomodoro e basilico 1 7	Passato di verdure con riso 7
	Formaggio magro (tenerello) 7	Polpette di vitello in umido 3 7	Filetti di merluzzo* con carote e spinaci 4	Caciocavallo/ricotta/mozzarella
	Finocchi gratinati 1 7	Scarola saltata	Bietola al pomodoro	Pisellini al tegame
Mercoledì	Lasagnette con crema di carciofi e tritato di vitello all'olio 1 3 7	Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7	Passato di fagioli con pasta 1	Farfalle con broccoli 1 7
	Cavolfiore al vapore	Frittatina semplice in forno 3	Frittatina semplice in forno 3	Filetti di platessa* con pomodorini 1 4
		Broccoletti con patate al vapore	Erbette/bietine saltate	Zucca al forno
Giovedì	Passato di verdure con riso 1 7	Pennette con broccoli 1 7	Mezze penne con zucca 1 7	Passato di lenticchie e pomodorini con ditalini 1 7
	Frittatina semplice in forno 3	Filetto di Platessa* con pomodorini 1 4	Straccetti di vitello alla pizzaiola	Frittatina semplice in forno 3
	Fagiolini all'olio	Zucca al forno	Indivia all'olio	Pomodorini e carote
				Bietola all'olio
Venerdì	Risoni con spinaci 1 7	Riso integrale con patate e verza 7	Risoni con passato di lenticchie 1	Pennette col pomodoro 1 7
	Crocchette di pollo 1 3	Arrosto di tacchino al forno 1	Pomodorini e carote	Fesa di tacchino/petto di pollo arrosto
	Zucchine trifolate	Spinaci al tegame	Fagiolini all'olio	Zucchine all'olio

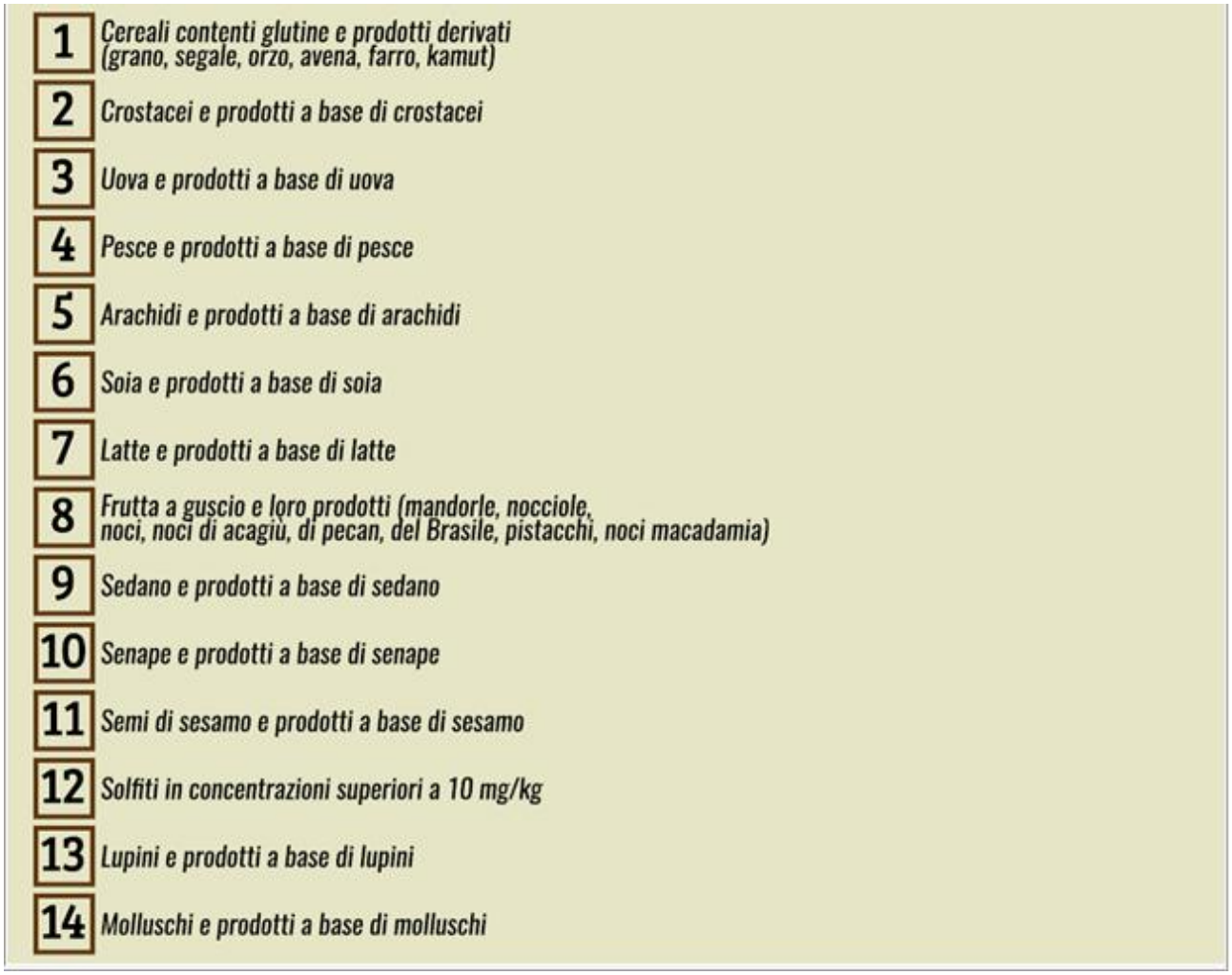
COMUNE DI FAGNANO CASTELLO

Provincia di Cosenza

ELENCO DEGLI INGREDIENTI ALLERGENICI

(allegato II/Reg. UE n°1169/2011)

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo plesso e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2001 – "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze"



N.B.• tutti i giorni vengono serviti, pane fresco classico oppure senza glutine artigianale oppure industriale 60 gr e frutta di stagione.

Corigliano Rossano 27/01/2026

ASP DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA S.I.A.N. DIPART. PREVENZIONE

ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO – U. RESPONSABILE:
DOTT PERRI PIETRO L.