

COMUNE DI FURCI SICULO

TABELLA DIETETICA RIASSUNTIVA

PER BACHECA

Scuola infanzia – Primaria – Secondaria I°

Autunno - Inverno

REGIONE SICILIA
19 FEB 2021

I.C. _____

COMUNE DI _____

Plesso di _____



Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Prosciutto cotto o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con cereali o Pollo ai ferri o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con olio EVO e parmigiano o Polpette di merluzzo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Hamburger di vitello al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con patate o Straccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Riso con passata di pomodoro o Sogliola gratinata al forno o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con spinaci al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Pollo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Scaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto all'ortolana o Platessa gratinata al forno o Broccoletti gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Straccetti di vitello al pomodoro o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA
Dipartim. di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

I.C. _____

COMUNE DI _____

Plesso di _____



Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Prosciutto cotto o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con cereali o Pollo ai ferri o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con olio EVO e parmigiano o Polpette di merluzzo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Hamburger di vitello al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con patate o Straccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Riso con passata di pomodoro o Sogliola gratinata al forno o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con spinaci al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Pollo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Scaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto all'ortolana o Platessa gratinata al forno o Broccoletti gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Straccetti di vitello al pomodoro o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione

ASP DI MESSINA - REGIONE SICILIANA

I.C. _____
COMUNE DI _____
Plesso di _____



Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Prosciutto cotto o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con cereali o Pollo ai ferri o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con olio EVO e parmigiano o Polpette di merluzzo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Hamburger di vitello al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con patate o Straccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Riso con passata di pomodoro o Sogliola gratinata al forno o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con spinaci al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Pollo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Scaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto all'ortolana o Platessa gratinata al forno o Broccoletti gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Straccetti di vitello al pomodoro o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

I.C. _____
COMUNE DI _____
Plesso di _____

scopri il menu

Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Prosciutto cotto o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con cereali o Pollo ai ferri o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con olio EVO e parmigiano o Polpette di merluzzo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Hamburger di vitello al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con patate o Straccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Riso con passata di pomodoro o Sogliola gratinata al forno o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con spinaci al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Pollo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Scaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto all'ortolana o Platessa gratinata al forno o Broccoletti gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Straccetti di vitello al pomodoro o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione

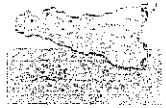
REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA

I.C. _____

COMUNE DI _____

Plesso di _____





Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Prosciutto cotto o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con cereali o Pollo ai ferri o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con olio EVO e parmigiano o Polpette di merluzzo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Hamburger di vitello al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Finocchi gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con patate o Straccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Riso con passata di pomodoro o Sogliola gratinata al forno o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con spinaci al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Pollo al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Scaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto all'ortolana o Platessa gratinata al forno o Broccoletti gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con cavolfiore o Straccetti di vitello al pomodoro o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione

