



Ristorazione scolastica

## ***Tabelle dietetiche***

Scuola dell'Infanzia, Scuola primaria, Scuola di 1° Grado

**A.S. 2025/2026**

**COMUNE di PALUDI**  
**MENU AUTUNNO-INVERNO**

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado  
Menù Autunno-Inverno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I settimana	<b>Pasta al pomodoro</b> Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Minestrone con riso <b>Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)</b>	<b>Lasagne al forno</b> <b>Formaggio cremoso</b>	<b>Pasta al pesto</b> Hamburger di vitello	<b>Pasta e ceci</b> <b>Crochette di merluzzo</b>
	Piselli in umido	<b>Purea di patate</b>	Insalata mista	Carote prezzemolate	Spinaci all'olio
	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II settimana	<b>Risotto alla parmigiana</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Pasta e piselli</b>	Risotto con zucca	<b>Pasta al sugo di tonno</b>
	<b>Gâteau di patate</b>	Coscia di pollo al forno	<b>Spezzatino di vitello in umido</b>	<b>Mozzarella**</b>	<b>Filetto di platessa</b>
	Fagiolini all'olio	Patate al forno	Bietola all'olio	Insalata verde	Carote gratinate
	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III settimana	<b>Pasta con sugo alla bolognese</b>	<b>Pasta e fagioli</b>	Risotto al pomodoro	<b>Lasagna al pesto</b>	<b>Minestrone con pasta</b>
	<b>Ricotta</b>	<b>Scaloppina di maiale al limone</b>	Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Hamburger di vitello (o tacchino)	<b>Merluzzo alla mediterranea</b>
	Insalata mista	Fagiolini all'olio	Insalata verde	<b>Purea di zucca</b>	Patate al forno
	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV settimana	<b>Pasta, olio e parmigiano</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Pasta e patate</b>	<b>Pasta (o riso) e lenticchie</b>	<b>Pasta al tonno</b>
	<b>Polpette di vitello al sugo</b>	Coscia di pollo al forno	<b>Provola (o altro formaggio)</b>	<b>Filetto di platessa gratinato</b>	<b>Gâteau di patate</b>
	Piselli e carote	<b>Purea di patate</b>	Insalata mista	<b>Fagiolini al burro</b>	Spinaci gratinati
	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - Gli alimenti in grassetto sono preparati con ingredienti che contengono allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili



Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

**I settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta al pomodoro				Minestrone con riso				Lasagne al forno				Pasta al pesto				Pasta e ceci			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
<b>Pasta</b>	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60	<b>Pasta all'uovo</b>	50	70	100	<b>Pasta</b>	50	70	100	<b>Pasta</b>	30	40	
Pomodori pelati	40	50	60	Riso	30	40	50	Pomodori pelati	40	50	60	<b>Preparato per pesto</b>	10	15	20	Ceci secchi	20	25	
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Carne macinata di vitello	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto	5	10	15	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					<b>Provola</b>	5	10	15					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	5	5								
								Olio EVO	5	5	10								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crocchette di merluzzo			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Prosciutto 1 porzione (o altro salame)	40	50	60	Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80	<b>Formaggio cremoso 1 p.</b>	50	70	90	Carne macinata di vitello	60	80	100	<b>Filetto di merluzzo</b>	60	80	100
				<b>Uova</b>	5	5	5					Olio EVO	5	5	10	<b>Uova</b>	5	5	5
				Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Mollica bagnata nel latte</b>	10	15	20
				<b>Pangrattato</b>	q.b.	q.b.	q.b.									Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									<b>Pangrattato</b>	q.b.	q.b.	q.b.
																Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
																<b>Bastoncini di merluzzo in alternativa al Filetto</b>	n. 3	n. 5	n. 5
Piselli in umido				Purea di patate				Insalata mista				Carote prezzemolate				Spinaci all'olio			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Piselli	40	50	60	<b>Patate</b>	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Carote	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	<b>Latte p. s.</b>	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Burro</b>	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Pane	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



**A S P D C O S E N Z A**  
Dipartimento di Prevenzione  
ROSSANO  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dietista: Dr.ssa Cicaliutti Francesca

**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado**

**Menù Autunno-Inverno**

**II settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
<b>Risotto alla parmigiana</b>				<b>Pasta al pomodoro</b>				<b>Pasta e piselli</b>				<b>Risotto con zucca</b>				<b>Pasta al sugo di tonno</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Riso	50	70	100	<b>Pasta</b>	50	70	100	<b>Pasta</b>	30	40	50	<b>Riso</b>	50	70	100	<b>Pasta</b>	50	70	100
<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	<b>Piselli</b>	60	80	100	<b>Zucca</b>	40	50	60	<b>Tonno</b>	15	20	25
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Gâteau di patate</b>				<b>Coscia di pollo al forno</b>				<b>Spezzatino di vitello in umido</b>				<b>Mozzarella***</b>				<b>Filetto di platessa</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
<b>Patate</b>	100	120	140	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne di vitello	60	80	100	<b>Mozzarella</b>	60	80	100	<b>Filetto di platessa</b>	80	100	120
<b>Provola</b>	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	<b>Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)</b>	30	40	50					Olio EVO	5	5	10
<b>Prosciutto cotto s.p.</b>	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10					Limoni	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uova</b>	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Pangrattato</b>	q.b.	q.b.	q.b.																
Sale	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Fagiolini all'olio</b>				<b>Patate al forno</b>				<b>Bietola all'olio</b>				<b>Insalata verde</b>				<b>Carote gratinate</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Fagiolini	60	100	120	<b>Patate</b>	120	150	200	<b>Bietola</b>	60	100	120	<b>Insalata verde**</b>	60	100	120	<b>Carote</b>	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Pangrattato</b>	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



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

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

**III settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
<b>Pasta con sugo alla bolognese</b>				<b>Pasta e fagioli</b>				<b>Risotto al pomodoro</b>				<b>Lasagna al pesto</b>				<b>Minestrone con pasta</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
<b>Pasta</b>	50	70	100	<b>Pasta</b>	30	40	50	Riso	50	70	100	<b>Pasta all'uovo</b>	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60
Pomodori pelati	40	50	60	Fagioli secchi	20	25	30	Pomodori pelati	40	50	60	<b>Preparato per pesto</b>	10	15	20	<b>Pasta</b>	30	40	50
Carne macinata di vitello	10	15	20	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Prosciutto cotto s. p.	10	15	20	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Provola</b>	10	15	20	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Besciamella</b>	10	15	20				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	5	5				
												Olio EVO	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
<b>Ricotta</b>				<b>Scaloppina di maiale al limone</b>				Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Hamburger di vitello (o tacchino)				<b>Merluzzo alla mediterranea</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
<b>Ricotta</b>	60	80	100	Lonza di suino	60	80	100	Prosciutto cotto s.p. (o altro salame)	40	50	60	Carne macinata di vitello (o tacchino)	60	80	100	<b>Filetto di merluzzo</b>	80	100	120
				<b>Burro</b>	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Pomodori pelati	20	30	40
				<b>Farina</b>	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Trito di verdura (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
				<b>Limoni</b>	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olive	q.b.	q.b.	q.b.
				<b>Sale</b>	q.b.	q.b.	q.b.								Olio EVO	5	5	10	
															Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Insalata mista</b>				<b>Fagiolini all'olio</b>				<b>Insalata verde</b>				<b>Purea di zucca</b>				<b>Patate al forno</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Insalata mista**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Zucca	40	60	80	Patate al forno	120	150	200
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Patate	20	40	40	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte p. s.</b>	20	30	40	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
												<b>Parmigiano grattugiato</b>	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
												<b>Burro</b>	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50	<b>Pane</b>	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



**A S P D COSENZA**  
Dipartimento di Prevenzione  
ROSSANO  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dietista: Dr.ssa Cimini Francesco

**COMUNE DI PALUDI****Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado**  
**Menù Autunno-Inverno****IV settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
<b>Pasta, olio e parmigiano</b>				<b>Pasta al pomodoro</b>				<b>Pasta e patate</b>				<b>Pasta (o riso) e lenticchie</b>				<b>Pasta al sugo di tonno</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta (o riso)	30	40	50	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60	Lenticchie secche	20	25	30	Tonno	15	20	25
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di vitello al sugo</b>				<b>Coscia di pollo al forno</b>				<b>Provola (o altro formaggio)</b>				<b>Filetto di platessa gratinato</b>				<b>Gâteau di patate</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Carne macinata di vitello	60	80	100	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Provola (o altro formaggio)	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120	Patate	100	120	140
Uova	5	5	10	Olio EVO	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Provola	5	5	10
Parmigiano grattugiato	3	5	8	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto s.p.	5	5	10
Pomodori pelati	15	20	25	Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio EVO	5	5	10									Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.												Uova	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.												Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	
															Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Piselli e carote</b>				<b>Purea di patate</b>				<b>Insalata mista</b>				<b>Fagiolini al burro</b>				<b>Spinaci gratinati</b>			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Piselli	60	80	100	Patate	120	150	200	Insalata verde**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Carote	50	70	90	Latte p. s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10								Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200

Corigliano Rossano 03/11/2025

**A S P D C OSENZA**  
Dipartimento di Prevenzione  
ROSSANO  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dietista: Dr.ssa Cimini Francesco



Il Responsabile Amb. Jonio- Distretti Nord/Sud

Dott. PERRI Pietro Leonardo