AOO gg/mm/aaaa N°. protocollo
ASLRME 1 09072012 0029828

Azienda Unità Sanitaria Locale ROMA E

REGIONE LAZIO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. S.I.A.N.
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Prot. n° 960 UOS 3°

Roma, 09/07/2012
Alla Responsabile della Struttura
Dr.ssa Valeria Salvatore

Oggetto: **VALUTAZIONE NUTRIZIONALE TABELLE DIETETICHE**

Istanza prot.: 0017208..... del: 19/04/2012.....

Attività di Ristorazione Collettiva: ASILO NIDO **"IL FIORE SULLA NUVOLETTA"**.....

Sita in: VIA PIO SPACCAMELA, 10.....

Titolare: SALVATORE VALERIA.....

Fascia d'età utenza servita: 1 – 3 anni.....

La valutazione delle tabelle dietetiche presentate è stata eseguita avendo come riferimenti scientifici i LARN'96 della SINU, le Tabelle di composizione degli alimenti e Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN.

Sono stati presi in considerazione i parametri sotto riportati.

PARAMETRI ESAMINATI	Adeguato	Non adeguato
Distribuzione percentuale totale giornaliera nei pasti esaminati dell'energia totale	X	
Apporto calorico giornaliero	X	
Apporto calorico medio di macronutrienti	X	
Apporto calorico medio di micronutrienti	X	
Variabilità settimanale degli alimenti	X	
Variabilità settimanale riferita a frutta e verdura	X	

OSSERVAZIONI: .....
.....
.....

PARERE CONCLUSIVO: FAVOREVOLE.....
.....
.....

LA DIETISTA
Dr.ssa Bruna Garbuio
Bruna Garbuio

IL DIRETTORE U.O.C.
Dr. Mauro Mazzoni

Comprensorio S. Maria della Pietà – Padiglione XV
☎ 06 68354835 - 🖷 06 68354834
Piazza S. Maria della Pietà, 5 - 00135 ROMA

il fiore sulla nuvoletta

MENU'/TABELLE DIETETICHE

L'elaborazione dei menù prevede una dieta bilanciata e varia che tiene conto delle capacità digestive di ciascun bambino, delle possibili abitudini religiose e delle eventuali allergie e intolleranze, che i genitori ci comunicheranno al momento dell'iscrizione, nonché della stagionalità e delle tradizioni locali.

I menù de "Il Fiore sulla nuvoletta" sono stati elaborati dalla Nutrizionista presente nella struttura (Dott.ssa Valeria Salvatore), nel rispetto delle normative nazionali e dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) proposti dal I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione), che forniscono indicazioni sia sul tipo di alimento da proporre ai bambini nelle varie fasce d'età sia la quantità (grammatura) consigliata di ciascuno in accordo con i fabbisogni nutrizionali.

Proponiamo quattro menù, uno per ogni stagione dell'anno, in modo da favorire l'utilizzo di prodotti di stagione e di considerare il gradimento di una pietanza piuttosto che di un'altra a seconda del periodo in cui ci si trova (ciò dipende infatti dal clima, dalle ore di luce, dal bioritmo specifico di ciascuno di noi durante l'anno, ecc).

I menù sono sempre composti da:

-primo piatto

-secondo piatto

-contorno

-pane

La frutta verrà proposta ogni giorno ai bambini durante lo spuntino della mattina e sarà frutta di stagione sbucciata e tagliata a pezzetti, succo di frutta o frullato.

I menù prevedono anche alcuni piatti unici, come per esempio lasagne, tortini e pasta al forno (piatti combinati da cereali e alimenti di origine animale, come carne o formaggio) accompagnati da un secondo piatto più leggero e di quantità ridotte.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GAMBINO)

La rotazione delle pietanze è proposta in modo che in ciascuna settimana il bambino possa avere un pasto diverso e bilanciato e possa mangiare, oltre ai cereali e alla verdura sempre presenti, alternativamente uova, legumi, formaggio, carne rossa, carne bianca e pesce.

Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo. Bisogna però ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti. Nonostante ciò che spesso pensiamo noi genitori, i bambini in genere sanno regolarsi molto bene sulle quantità di cibo a loro necessarie e spesso sarebbe meglio per noi mamme dare un po' più retta al "loro pancino piuttosto che ai nostri occhi e alle nostre ansie"! Una sana alimentazione ed una corretta abitudine alimentare implica anche vedere che il piatto del nostro bambino non è sempre vuoto, ma che lui finisce di mangiare sempre con il sorriso. E quel sorriso è proprio: "Grazie, era davvero buono, ma sono sazio!"
In accordo con quanto ci proponiamo sempre, cioè offrire ai nostri bimbi un posto accogliente e sereno dove vivere insieme tante esperienze nuove e divertenti, anche durante i pasti faremo in modo, con affetto e simpatia, di veder risplendere la luce di un sorriso sui loro piccolo volti!

Per aiutare le famiglie a comprendere le scelte alimentari proposte, a cura della Nutrizionista vengono di seguito riportate le INDICAZIONE DEI VALORI DI FABBISOGNO ENERGETICO, PROTIDICO, LIPIDICO, GLUCIDICO PER BAMBINI DA 1 A 3 ANNI (LARN 1996)

Fabbisogno energetico bambini di 1 anno (espresso in range):
Femmine 739-1056 calorie
Maschi 797-1133 calorie

Fabbisogno energetico bambini di 3 anni (espresso in range):
Femmine 1114-1651 calorie
Maschi 1162-1699 calorie

Fabbisogno proteico, livello di sicurezza di assunzione proteico corretto per la qualità proteica:
1,48-1,38 gr/Kg/die

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBONI

Livelli di assunzione raccomandati di acidi grassi essenziali:

Omega 6	4 gr/die
Omega 3	0,7 gr/die

Fabbisogno in energia e nutrienti per bambini da 1 a 3 anni:

calorie	1200 (fascia d'età 1-2- anni)	1400 (fascia d'età 2-3 anni)
proteine	13%	
lipidi	31%	
glucidi	56%	
calcio	800 mg	
ferro	7 mg	

Ripartizione calorica adeguata dei pasti durante la giornate:

Colazione	20% delle calorie totali giornaliere
Merenda mattutina	5% delle calorie totali giornaliere
Pranzo	35% delle calorie totali giornaliere
Merenda pomeridiana	10% delle calorie totali giornaliere
Cena	30% delle calorie totali giornaliere

In accordo con quanto sopra riportato il pranzo della refezione scolastica per bambini da 1 a 3 anni deve fornire il seguente apporto calorico, proteico, lipidico e glucidico (espresso in range):

Calorie	500-600
Protidi	15,5-23 gr
Lipidi	16 gr
Glucidi	64 gr (ricavati e approssimativi)

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUNO)

TABELLA DIETETICA 1-2 ANNI (LARN 1996)
RAZIONE CALORICA REFEZIONE, DIETA BASE:

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
PASTA	40	4,36	0,56	28,68	130
PANE	40	3,24	0,20	25,40	110
CARNE MAGRA	40	8,16	2,0	/	50,8
VERDURA (BIETA)	100	1,3	0,1	2,8	17
FRUTTA FRESCA (MELA)	100	0,2	0,1	11,1	43
PARMIGIANO REGGIANO	10	3,5	2,8	/	38,70
OLIO EX. VERGINE D'OLIVA	10	/	10	/	90
		20,76	15,76	67,98	479,50

Per gli altri alimenti proposti sono consigliate le seguenti grammature:

RISO	40 GR
COUS COUS	40 GR
GNOCCHI DI PATATE	80 GR
LEGUMI (LENTICCHIE DECORTICATE)	35 GR
PESCE	60 GR
FORMAGGIO FRESCO	20 GR
UOVA	1 A PERSONA

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna Gorlini

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
DOTT. SALVATORE N. 051589 Sez. A
PROFESSIONALE

TABELLA DIETETICA 2-3 ANNI (LARN 1996)
RAZIONE CALORICA REFEZIONE, DIETA BASE:

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
PASTA	50	5,45	0,70	35,85	162,5
PANE	40	3,24	0,20	25,40	110
CARNE MAGRA	50	10,2	2,5	/	63,5
VERDURA (BIETA)	100	1,3	0,1	2,8	17
FRUTTA FRESCA (MELA)	100	0,2	0,1	11,1	43
PARMIGIANO REGGIANO	10	3,5	2,8	/	38,70
OLIO EX. VERGINE D'OLIVA	10	/	10	/	90
		23,89	16,40	75,15	524,97

Per gli altri alimenti proposti sono consigliate le seguenti grammature:

RISO	50 GR
COUS COUS	50 GR
GNOCCHI DI PATATE	100 GR
LEGUMI (LENTICCHIE DECORTICATE)	35 GR
PESCE	80 GR
FORMAGGIO FRESCO	30 GR
UOVA	1 A PERSONA

Per qualsiasi variazione ai nostri menù, che si renderà necessaria per motivazioni espresse dai genitori ed ove richiesto documentate da

A.B.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBACCI

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
DOTT. SALVATORE ANGIOLILLO
N. 051

certificato medico del pediatra, saremo tutti disponibili affinché ogni bambino trovi l'alimentazione a lui più consona, nel rispetto delle regole dell'asilo nido e delle norme igienico-sanitarie.

La regolare alimentazione di ciascun bambino verrà documentata da apposite schede giornaliere che il genitore potrà consultare quotidianamente. Inoltre le educatrici saranno pronte a qualsiasi chiarimento richiesto nel momento della riconsegna del bambino all'orario di uscita.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CAMBUNO)

MENU' AUTUNNALE (Settembre- Novembre)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Pasticcio di maccheroncini Polpette al sugo Zucchine lesse Torta di mele	Passato di verdure con orzo Caciottina Carote stufate Bruschettine al pomodoro	Risotto alla parmigiana Tacchino arrosto con patate Pane burro e zucchero	Gnocchi di patate burro e salvia Frittata di zucchine Focaccia al formaggio	Pasta al pesto Crocchette di pesce e patate Spinaci lessi Ciambellone
II Settimana	Pasta e patate Arrosto (Roast-beef) Bietole all'olio Ciambellone	Crema di legumi con pasta Ricotta Zucchine trifolate Pizza margherita	Risotto con crema di zucchine Polpettone Finocchi gratinati Crostata con la marmellata	Gnocchi alla romana gratinati Uova strapazzate Fagiolini lessi Torta di pere	Pasta con verdure Filetti di sogliola alla mugnaia Purè di carote Bruschettine al pomodoro
III Settimana	Lasagnette al sugo Prosciutto cotto Carote lesse Crostata con la marmellata	Minestra di ceci con pasta Stracchino Finocchi lessi Focaccia al formaggio	Risotto con crema di spinaci Bocconcini di pollo alla salvia Fagiolini all'olio Torta di mele	Gnocchi di patate al pomodoro Tortino tricolore (uova e verdure) Pane olio e sale	Pasta con crema di carote Cuori di merluzzo con patate al forno Ciambellone
IV Settimana	Pasta pomodoro e ricotta Spezzatino con verdure miste gratinate Pizza margherita	Pasta e lenticchie Tomino alle erbette Carote stufate Torta di pere	Risotto con crema di carote Scaloppine al limone Zucchine lesse Pane olio e sale	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Frittata di patate Crostata	Conchigliette al tonno Filetto di pesce alla marinara Spinaci all'olio Bruschettine al pomodoro
V Settimana	Conchiglie al ragù Sformato di patate e prosciutto Crostata con la marmellata	Cous Cous con verdure Caciottina Focaccia al formaggio	Tortino di riso al forno Crocchette di manzo e spinaci Ciambellone	Frittata di pasta Finocchi gratinati Bruschettine al pomodoro	Pasta al ragù di pesce Halibut gratinato con zucchine Pane burro e zucchero

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CAMBUCI)

MENU' INVERNALE (Dicembre- Febbraio)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Lasagnette al ragù Dadini di prosciutto cotto e piselli Torta di mele	Minestra di ceci con pasta Caciottina Verdure stufate Bruschettine al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico Arrosto di tacchino con patate al forno Pane burro e zucchero	Risotto alla zucca Frittata di patate Finocchi lessi Focaccia al formaggio	Minestra di verdure con pastina Filetti di platessa in crosta di zucchine Ciambella all'arancia
II Settimana	Pasticcio di maccheroncini Bocconcini di pollo alla salvia Sformato di verdure gratinate Ciambella all'arancia	Minestra di fagioli con orzo Ricottina Cavolfiori lessi Pizza margherita	Pasta con crema di carote Polpettine al sugo Spinaci lessi Crostata alla marmellata	Risotto con crema di zucchine Uova strapazzate al pomodoro Patate in umido Bruschette al pomodoro	Passato di verdure con crostini di pane Cuori di merluzzo alla pizzaiola Carote stufate Torta di pere
III Settimana	Pasta al sugo con polpettine Purè di patate Crostata alla marmellata	Crema di legumi con pastina Stracchino Finocchi lessi Focaccia al formaggio	Pasta al pesto Scaloppine al limone Carote lesse Torta di mele	Risotto con crema di piselli Frittata al formaggio Bietoline lesse Pane olio e sale	Crema di zucca con pasta Bastoncini di pesce Cavolfiori lessi Ciambella all'arancia
IV Settimana	Pasta al forno con ragù di vitello e mozzarella Cavolfiori lessi Ciambella all'arancia	Pasta con crema di piselli Tomino alle erbette Spinaci lessi Pane olio e sale	Pasta con crema di carote Spezzatino di manzo e verdure miste Torta di pere	Crocchette di riso e mozzarella Purè di carote Pizza margherita	Pappa al pomodoro Crocchette di pesce Patate al forno Crostata alla marmellata
V Settimana	Sformato di patate, prosciutto cotto e formaggio Carote stufate Torta di mele	Cous Cous con verdure Caciottina Bietoline lesse Pizza bianca	Pasta al pomodoro Polpettone Purè di piselli Ciambella all'arancia	Frittata di pasta Finocchi gratinati Bruschettine al pomodoro	Crema di piselli con pasta Filetti d sogliola alla mugnaia Cavolfiori lessi Pane burro e zucchero

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUOI)

MENU' PRIMAVERILE (Marzo- Maggio)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Lasagnette con verdure miste e polpettine di carne Torta di mele	Passato di verdure con crostini di pane Tomino alle erbe Purè di patate Bruschettine al pomodoro	Pasta al pesto Bocconcini di pollo al limone Finocchi gratinati Pane burro e zucchero	Gnocchi alla romana con pomodoro e parmigiano Frittata bicolore (zucchine-carote) Focaccia al formaggio	Pasta al tonno Filetti di nasello alla pizzaiola Spinaci lessi Ciambellone
II Settimana	Pasticcio di pasta al ragù Prosciutto cotto arrosto Purè di patate Ciambellone	Pasta e ceci Caciottina Carote lesse Pizza margherita	Pasta al pomodoro Polpettine di carne e ricotta Zucchine lesse Crostata alla marmellata	Gnocchetti sardi al pomodoro Uova strapazzate Finocchi gratinati Bruschettine al pomodoro	Risotto con crema di zucchine Crocchette di pesce alle erbe Purè di piselli Torta di pere
III Settimana	Gateaux di patate con dadini di prosciutto e mozzarella Finocchi lessi Crostata alla marmellata	Crema di fagioli con pasta Stracchino Zucchine trifolate Pana olio e sale	Pasta con crema di carote Arrosto di tacchino con verdure miste Torta di mele	Tortino di uova patate e formaggio Purè di piselli Focaccia al formaggio	Risotto alla parmigiana Halibut gratinato con patate al forno Ciambellone
IV Settimana	Conchigliette al ragù Sformato primavera Ciambellone	Pasta e lenticchie Crocchette di ricotta e spinaci Pane olio e sale	Pasta con verdure miste Hamburger Bietoline all'olio Torta di pere	Frittata di pasta Purè di carote Pizza margherita	Riso con crema di spinaci Cuori di merluzzo alla salvia Crostata alla marmellata
V Settimana	Pasta al forno con piselli e prosciutto Verdure gratinate Pane burro e zucchero	Cous Cous con verdure Caciottina Patate prezzemolate Pizza bianca	Minestra ai 5 cereali con verdure miste Scaloppine al limone Spinaci lessi Ciambellone	Gnocchi al pomodoro Frittata al formaggio Zucchine trifolate Bruschettine al pomodoro	Riso con verdure miste Filetti di pesce alla marinara Carote lesse Torta di mele

ASL BMT
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CAMBUONI

MENU' ESTIVO (Giugno-Luglio)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Insalata di pasta con verdure miste Tacchino al latte Crostata alla marmellata	Pasta e ceci fredda Caciottina Fagiolini lessi Gelato alla crema	Pasta e patate fredda Hamburger Insalata di pomodori Pizza margherita	Gnocchetti sardi al pesto Frittata bicolore (zucchine e carote) Frappè	Risotto alla parmigiana Cuori di merluzzi alla salvia Zucchine lesse Frullato di frutta
II Settimana	Pasta al pesto fredda Polpettine di carne al sugo Insalata di lattuga e mais Gelato alla banana	Pasta di verdure con orzo Caprese Bruschettine al pomodoro	Sformato di patate prosciutto e formaggio Torta pesche	Pasta alla crema di carote Uovo sodo Fagiolini all'olio Frullato di frutta	Insalata di riso con verdure Sogliola alla mugnaia Zucchine trifolate Frappè
III Settimana	Insalata di orzo con verdure miste Bocconcini di pollo al limone Torta di albicocche	Pasta e fagioli Stracchino Tomino alle erbe Insalata di lattuga e mais Frappè	Pasta al ragù di verdure Arrosto con patate al forno Gelato alla crema	Frittata di pasta Insalata di pomodori Focaccia al formaggio	Supplì di riso Filetti di merluzzo alla marinara Carote stufate Frullato di frutta
IV Settimana	Insalata di pasta con pomodoro e basilico Polpettone Patate in umido Torta di susine	Pasta con crema di piselli Ovoline Carote lesse Frappè	Gateaux di patate con prosciutto e formaggio Insalata di pomodori Ciambellone	Pasta fredda con verdure miste Uova strapazzate con parmiggiano Pane olio e sale	Riso con crema di spinaci Crocchette di pesce. Finocchi gratinati Gelato alla pesca
V Settimana	Tortino di pasta con verdure miste Prosciutto cotto arrosto Insalata di pomodori Frappè	Cous Cous con verdure Dadini di formaggio Zucchine lesse Frullato di frutta	Pasta al pomodoro e ricotta Zucchine ripiene alla carne Gelato alla crema	Crocchette di patate, uova e formaggio Finocchi gratinati Pizza margherita	Riso alla pescatora (ragù di pesce al pomodoro) Bastoncini di pesce Carote lesse Torta di pesche

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUXO)

MENU' AUTUNNALE □ PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.1

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	30
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	20
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.2

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	10
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	orzo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	40
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.3

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	30
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.4

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	burro	5
2	odori (salvia)	q.b.
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	60
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	5
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.5

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	50
2	patate	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIRETTISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTT.SSA VALERIA SALVATORE
N. 05
Sez. A

MENU' AUTUNNALE □ SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.6

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	patate	20
3	pomodori pelati	10
6	olio e.v. Oliva	4
7	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di manzo	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.7

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	legumi vari	35
2	cipolla	5
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	ricotta	30

Contorno
Ricetta n. 3.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.8

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	3
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	3
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.9

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	burro	5
2	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi di semilino	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	5
3	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.10

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	50
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUCIO

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' AUTUNNALE □ TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.11

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta all'uovo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.12

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	30

Contorno
Ricetta n. 3.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.13

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	40
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.14

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.14

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	15
2	carote	15
3	piselli	15
4	uova	1
5	latte	q.b
6	olio e.v. Oliva	5
7	parmigiano reggiano	5
8	sale	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.14

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.15

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	50
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARRUTI

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
SALVATORE
N. 051589
Sez. A

MENU' AUTUNNALE □ QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.16

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	ricotta	10
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	cipolla	q.b
3	olio e.v. Oliva	4
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	3
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.17

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	lenticchie	35
2	cipolla	5
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tomino	30
2	erbette (semi di finocchio □ erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.18

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	40
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.19

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchetti sardi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.19

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	30
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	5
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.19

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.20

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	30
2	tonno all'olio d'oliva (sgocciolato)	5
3	capperi	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	45
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.sse Bruna CARBUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' AUTUNNALE □ QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.21

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.21

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	30
2	prosciutto cotto senza polifosfati	30
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b
6	parmigiano reggiano	5

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.21

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.22

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	30
2	zucchine	30
3	pomodori pelati	20
4	olio e.v. Oliva	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	cous cous	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.22

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.22

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.23

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	40
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.23

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	spinaci	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.23

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.24

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.24

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.24

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.25

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di merluzzo	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.25

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di halibut	40
2	zucchine	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.25

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUGLI

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
DOTTORE BIOLOGO
Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore
N. 051589
Sez. A

MENU' INVERNALE □ PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.26

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta all'uovo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.26

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30
2	piselli	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.26

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.27

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.28

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.29

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cipolla	10
2	zucca gialla	40
3	burro	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	4
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.30

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	15
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.30

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di platessa	50
2	zucchine	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.30

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBONI

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' INVERNALE □ SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.31

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	30
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	40
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	3
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.32

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	orzo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	ricotta	30

Contorno
Ricetta n. 3.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.33

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.34

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	pomodoro	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (carota, cipolla sedano)	q.b.
3	sale	q.b.
4	pomodori pelati	10
5	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.35

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	20
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	crostini di pane	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	50
2	pomodoro	20
3	prezzemolo	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARELLO)

MENU' INVERNALE □ TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.36

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

6	pasta	40

Secondo piatto

Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.36

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.36

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.37

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	legumi vari	35
2	cipolla	5
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	30

Contorno
Ricetta n. 3.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.38

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	40
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.39

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	latte	q.b
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.40

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cipolla	10
2	zucca gialla	40
3	burro	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bastoncini di pesce	50
2	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARZUIO

MENU' INVERNALE □ QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.41

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	mozzarella	10
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

7	pasta	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.41

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.41

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.42

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tomino	30
2	erbette (semi di finocchio □ erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.43

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	cipolla	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.44

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	noce moscata	q.b.
2	mozzarella	5
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10
5	uovo	1
6	pan grattato	q.b.

Pietanza

7	riso	35

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.44

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.44

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.45

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

6	crostini di pane	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	50
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GA...

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' INVERNALE □ QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.46

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	20
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

6	patate	35

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.46

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.46

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.47

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

5	cous cous	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale grosso	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.48

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.49

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.49

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.49

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.50

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	50
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruno CARBUCIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' PRIMAVERILE □ PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.51

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	carote	20
4	zucchine	20
5	odori (sedano)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	10
7	parmigiano reggiano	10

Pietanza

8	pasta all'uovo	30

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.51

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.52

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	15
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

7	crostini di pane	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tornino	30
2	erbette (semi di finocchio □ erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.53

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	40
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.54

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	gnocchi di semilino	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.54

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	25
2	carote	25
3	uova	1
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.54

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.55

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	tonno all'olio d'oliva (sgocciolato)	10
3	capperi	q.b.

Pietanza

4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di nasello	50
2	pomodoro	20
3	prezzemolo	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBINO

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' PRIMAVERILE □ SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.56

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	q.b.
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

7	pasta all'uovo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.57

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.58

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	ricotta	q.b
3	latte	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.59

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	gnocchetti sardi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.60

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	50
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b
6	erbette (semi di finocchio □ erba cipollina)	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' PRIMAVERILE □ TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.61

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	10
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	patate	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.61

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.61

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.62

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	30

Contorno
Ricetta n. 3.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.63

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.64

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	mozzarella	10
3	parmigiano reggiano	10
4	pan grattato	q.b.
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	patate	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.64

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.64

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.65

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di halibut	50
2	patate	10
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARZUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
DOTT. VALERIA SALVATORE
Sez. A
051589
PROFESSIONALE

MENU' PRIMAVERILE □ QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.66

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	6

Pietanza

6	pasta	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.66

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	finocchi	20
4	carote	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	4
7	olio e.v. Oliva	5
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.66

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.67

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	lenticchie	35
2	cipolla	5
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.67

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	30
2	ricotta	30
3	parmigiano reggiano	5
4	uova	1 ogni 6 porzioni
5	pan grattato	q.b
6	olio e.v. Oliva	5

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.67

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.68

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	4

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.68

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.68

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.68

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.69

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	10
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

6	pasta	40

Secondo piatto
Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.69

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 3.69

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.70

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.70

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	50
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.70

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUNO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTT.SSA VALERIA SALVATORE
N. 051589
Sez. A

via Pio Spaccamela n. 10
00135 Roma (RM)

MENU' PRIMAVERILE □ QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.71

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	40
3	piselli	10
4	prosciutto cotto	30
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	5
7	pan grattato	q.b.

Pietanza

8	pasta	40

Secondo piatto

Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.71

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	5
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.71

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.72

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

6	cous cous	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.72

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.72

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (prezzemolo)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.72

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchinio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale grosso	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.73

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cuore di melanzane	15
2	zucchine	20
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

5	cinque cereali	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.73

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	40
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.73

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.73

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.74

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

5	gnocchi	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.74

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	latte	q.b
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.74

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.74

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.75

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	cipolla	5
3	carota	10
4	sedano	10
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

7	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.75

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	50
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.75

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.75

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	30 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' ESTIVO □ PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.76

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.76

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	latte	q.b
4	sale grosso	q.b
5	olio e.v. Oliva	5

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.76

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.77

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	30

Contorno
Ricetta n. 3.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.78

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	patate	15
3	pomodori pelati	10
4	olio e.v. Oliva	4
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.79

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchetti sardi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.79

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	25
2	carote	25
3	uova	1
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.79

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.80

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	50
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUGLIO

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' ESTIVO □ SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.81

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	40
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	lattuga	30
2	mais	5
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	banana	50

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.82

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchino	15
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

4	orzo	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	30

Contorno
Ricetta n. 3.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.83

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	15
2	prosciutto cotto	30
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

6	patate	40

Secondo piatto

Pietanza

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.83

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pesche	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.84

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1

Contorno
Ricetta n. 3.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.85

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	4

Pietanza

7	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	50
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' ESTIVO □ TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.86

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	orzo	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.86

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	40
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.83

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	albicocche	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.87

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	30

Contorno
Ricetta n. 3.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	lattuga	30
2	mais	5
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.88

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	cipolla	5
3	carota	10
4	sedano	10
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di manzo	40
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.89

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	10
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	40

Secondo piatto

Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.89

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.89

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.90

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	mozzarella	15
4	olio e.v. Oliva	4
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	50
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUNI

ORDINE INTERPROVINCIALE DEI BIOLOGI
DOTTORESSA VALERIA SALVATORE
N. 051589
Sez. A

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' ESTIVO □ QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.91

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.91

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.91

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	odori (carota, cipolla sedano)	q.b.
3	sale	q.b.
4	pomodori pelati	10
5	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.91

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	susine	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.92

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.92

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	ovoline	30

Contorno
Ricetta n. 3.92

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.92

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	zucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.93

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	10
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.93

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.93

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.94

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.94

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	5
3	sale	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.94

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.95

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.95

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	50
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.95

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	3
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.95

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	zucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	pesche	50

A.S.L. RM.E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

MENU' ESTIVO □ QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.96

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cuore di melanzane	15
2	zucchine	20
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10
6	pan grattato	q.b.

Pietanza

7	cinque cereali	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.97

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

5	cous cous	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	30

Contorno
Ricetta n. 3.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.98

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	ricotta	10
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

6	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.98

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	40
2	zucchine	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5
5	sale fino	q.b
6	pomodori pelati	q.b

Contorno

Pietanza

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.98

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.99

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	10
2	uovo	1 ogni 2 porzioni
3	parmigiano reggiano	5
4	pan grattato	q.b.
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

6	patate	40

Secondo piatto

Pietanza

Contorno
Ricetta n. 3.99

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.99

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.100

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di merluzzo	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	

Pietanza

5	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bastoncini di pesce	40
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	susine	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUNO)
Bruna Carbuno

Nutrizionista
Dott.ssa Valeria Salvatore

ORDINE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTT.SSA VALERIA SALVATORE N. 051599 Sez. A

RICETTARIO 24-36 MESI

MENU' AUTUNNALE – PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.1

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	30
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	20
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.1

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.2

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	10
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	orzo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	40
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.2

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.3

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	30
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.3

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.4

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	burro	5
2	odori (salvia)	q.b.
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	60
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	5
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.5

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	60
2	patate	30
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GABRIELI

Bruna Gabri

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI - ALBO PROFESSIONALE
DOTTSSA VALERIA SALVATORE N. 051589

MENU' AUTUNNALE – SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.6

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	patate	20
3	pomodori pelati	10
6	olio e.v. Oliva	4
7	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di manzo	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.6

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.7

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	legumi vari	35
2	cipolla	5
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	ricotta	35

Contorno
Ricetta n. 3.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchino	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.7

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.8

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	3
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	3
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.8

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.9

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	burro	5
2	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi di semilino	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	5
3	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.9

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.10

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	60
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARRA

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
DOTTORESSA VALERIA SALVATORE
N. 051589
Sez. A

MENU' AUTUNNALE – TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.11

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta all'uovo	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.11

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.12

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	35

Contorno
Ricetta n. 3.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.12

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.13

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	50
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.13

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.14

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.14

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	15
2	carote	15
3	piselli	15
4	uova	1
5	latte	q.b
6	olio e.v. Oliva	5
7	parmigiano reggiano	5
8	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.14

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.15

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	60
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	60
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.15

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

MENU' AUTUNNALE – QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto – Ricetta n. 1.16

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	ricotta	15
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto – Ricetta n. 2.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	cipolla	q.b
3	olio e.v. Oliva	4
4	sale fino	q.b

Contorno – Ricetta n. 3.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	3
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana – Ricetta n. 4.16

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MARTEDI'

Primo piatto – Ricetta n. 1.17

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	lenticchie	35
2	cipolla	5
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto – Ricetta n. 2.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tomino	35
2	erbette (semi di finocchio – erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno – Ricetta n. 3.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana – Ricetta n. 4.17

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MERCOLEDI'

Primo piatto – Ricetta n. 1.18

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	40

Secondo piatto – Ricetta n. 2.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	50
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno – Ricetta n. 3.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana – Ricetta n. 4.18

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto – Ricetta n. 1.19

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchetti sardi	50

Secondo piatto – Ricetta n. 2.19

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	30
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	5
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana – Ricetta n. 4.19

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

VENERDI'

Primo piatto – Ricetta n. 1.20

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	30
2	tonno all'olio d'oliva (sgocciolato)	10
3	capperi	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto – Ricetta n. 2.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	60
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno – Ricetta n. 3.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana – Ricetta n. 4.20

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI – ALBO PROFESSIONALE – DOTTORE VALERIA SALVATORE – N. 051589 – SEZ. A

MENU' AUTUNNALE – QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.21

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	15
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.21

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	40
2	prosciutto cotto senza polifosfati	30
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b
6	parmigiano reggiano	5

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.21

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.22

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	30
2	zucchine	30
3	pomodori pelati	20
4	olio e.v. Oliva	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	cous cous	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.22

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.22

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.23

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	40
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.23

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	spinaci	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.23

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.24

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.24

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.24

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.25

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di merluzzo	10
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.25

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di halibut	50
2	zucchine	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.25

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

MENU' INVERNALE – PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.26

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	15
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta all'uovo	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.26

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30
2	piselli	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.26

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.27

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.27

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.28

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.28

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.29

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cipolla	10
2	zucca gialla	40
3	burro	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	uova	1
3	olio e.v. Oliva	4
4	latte	q.b
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.29

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.30

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	15
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.30

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di platessa	60
2	zucchine	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.30

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	

ORDINE NAZIONALE BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE DOTT.SSA VALERIA SALVATORE N.055589 Sez. A

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

MENU' INVERNALE – SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.31

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	30
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5
5	pan grattato	q.b.
Pietanza		
6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	50
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	3
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.31

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.32

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
5	orzo	30

Secondo piatto
Ricetta n. 2.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	ricotta	35

Contorno
Ricetta n. 3.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.32

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.33

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.33

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.34

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	pomodoro	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (carota, cipolla sedano)	q.b.
3	sale	q.b.
4	pomodori pelati	10
5	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.34

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.35

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	20
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
7	crostini di pane	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	60
2	pomodoro	20
3	prezzemolo	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.35

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruno GARBUIO)

MENU' INVERNALE – TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.36

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.36

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.36

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.37

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	legumi vari	35
2	cipolla	5
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	35

Contorno
Ricetta n. 3.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.37

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.38

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	50
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.38

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.39

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	latte	q.b
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.39

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.40

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cipolla	10
2	zucca gialla	40
3	burro	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bastoncini di pesce	60
2	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.40

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.sse Bruna GARBUXO)

ORDINE NAZIONALE BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTT.SSA VALERIA SALVATORE
N. 051589
Sez. A

MENU' INVERNALE – QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.41

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	mozzarella	10
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.41

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.41

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.42

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tornino	35
2	erbette (semi di finocchio – erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.42

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.43

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	cipolla	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.43

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.44

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	noce moscata	q.b.
2	mozzarella	10
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10
5	uovo	1
6	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	riso	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.44

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.44

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.45

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	crostini di pane	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	60
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.45

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUIO)

Bruna Garbuio

ORDINE PROFESSIONALE DIETISTI VALENTINA SALVATORE N. 1051 Sez. A

MENU' INVERNALE – QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.46

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	20
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.46

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.46

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.47

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	cous cous	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.47

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale grosso	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.48

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.48

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	burro	15
3	zucchero	15
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	lievito	1 bustina ogni 10 b.
6	arancio	½

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.49

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.49

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.49

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.50

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	60
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cavolfiori	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.50

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI – ALBO PROFESSIONALE – DOTTSSA VALERIA SALVATORE – N. 051559 – Sez. A

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUGLIA

MENU' PRIMAVERILE – PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.51

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	carote	20
4	zucchine	20
5	odori (sedano)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	10
7	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
8	pasta all'uovo	40

Secondo piatto

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.51

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.52

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	bietole	10
2	carote	20
3	patate	20
4	zucchine	15
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	crostini di pane	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	tomino	35
2	erbette (semi di finocchio – erba cipollina)	q.b
3	olio e.v. Oliva	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	80
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.52

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.53

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	3
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	50
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.53

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.54

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchi di semilino	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.54

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	25
2	carote	25
3	uova	1
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.54

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.55

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	tonno all'olio d'oliva (sgocciolato)	10
3	capperi	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di nasello	60
2	pomodoro	20
3	prezzemolo	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.55

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GAMBUCCI

MENU' PRIMAVERILE – SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.56

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	15
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	q.b.
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta all'uovo	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	latte	q.b.
3	burro	3
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.56

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.57

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.57

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.58

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	ricotta	q.b
3	latte	q.b.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.58

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.59

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchetti sardi	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.59

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.60

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di zucchine	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	60
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b
6	erbette (semi di finocchio – erba cipollina)	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.60

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GAMBURO

ORDINE NAZIONALE DOTTORI DIETISTI
DOTT.SSA VALERIA CALLEGARI
N. 051580
Sez. A

MENU' PRIMAVERILE – TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.61

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	20
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.61

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.61

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.62

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	35

Contorno
Ricetta n. 3.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.62

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.63

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	carote	20
4	pomodori	10
5	sale	q.b.
6	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.63

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.64

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	mozzarella	20
3	parmigiano reggiano	10
4	pan grattato	q.b.
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.64

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	piselli	60
2	latte	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.64

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.65

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di halibut	60
2	patate	20
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.65

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI – DOTTSSA VALERIA SALVATORE – N. 051589 – Sez. A

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUIO)

MENU' PRIMAVERILE – QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.66

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	6
Pietanza		
6	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.66

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	finocchi	20
4	carote	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	4
7	olio e.v. Oliva	5
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.66

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.67

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	lenticchie	35
2	cipolla	5
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5
Pietanza		
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.67

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	30
2	ricotta	35
3	parmigiano reggiano	5
4	uova	1 ogni 6 porzioni
5	pan grattato	q.b
6	olio e.v. Oliva	5

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.67

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.68

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	4
Pietanza		
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.68

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.68

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	bieta	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.68

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pere	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.69

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	10
5	olio e.v. Oliva	5
Pietanza		
6	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.69

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	latte	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	sale	q.b.

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 3.69

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.70

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.70

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	60
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.70

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUIO)

ORDINE MAUROPHARM ALGO PROFESSIONALE DOTT.SSA SALVATORE N. 05159 SEZ. A

MENU' PRIMAVERILE – QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.71

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	pomodori pelati	40
3	piselli	10
4	prosciutto cotto	30
5	olio e.v. Oliva	5
6	parmigiano reggiano	5
7	pan grattato	q.b.
Pietanza		
8	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.71

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	patate	20
2	zucchine	20
3	melanzane	20
4	pomodori	20
5	sale	q.b.
6	parmigiano reggiano	5
7	olio e.v. Oliva	5
8	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.71

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	burro	3
3	zucchero	q.b.

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.72

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
6	cous cous	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.72

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.72

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (prezzemolo)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.72

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale grosso	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.73

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	cuore di melanzane	15
2	zucchine	20
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
Pietanza		
5	cinque cereali	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.73

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	vitello	50
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.73

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	spinaci	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.73

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.74

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	5
Pietanza		
5	gnocchi	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.74

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	3
3	latte	q.b
4	parmigiano reggiano	5
5	sale	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.74

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.74

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.75

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	cipolla	5
3	carota	10
4	sedano	10
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
7	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.75

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	60
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.75

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.75

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	mele	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUO)

ORDINE NAZIONALE BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTSSA VALERIA SALVATORE N. 05159 Sez. A

MENU' ESTIVO – PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.76

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.76

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di tacchino	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	latte	q.b
4	sale grosso	q.b
5	olio e.v. Oliva	5

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.76

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	5
3	burro	5
4	uova	1 ogni 10 bambini
5	buccia di limone grattata	q.b.
6	marmellata	10

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.77

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	ceci	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	caciottina	35

Contorno
Ricetta n. 3.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.77

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.78

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	odori (carote e sedano)	q.b.
2	patate	20
3	pomodori pelati	10
4	olio e.v. Oliva	4
5	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	~~80~~ 50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.78

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.79

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	gnocchetti sardi	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.79

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	25
2	carote	25
3	uova	1
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5
6	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.79

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.80

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	purea di melanzane	20
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	cuori di merluzzo	60
2	farina	q.b
3	odori (salvia)	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.80

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE DOTT.SSA VALERIA SALVATORE

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
(DIETISTA dott.ssa Bruna GAMBINO)

MENU' ESTIVO – SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.81

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pinoli	q.b.
2	basilico	15
3	olio e.v. Oliva	4
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	vitellone magro	50
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	lattuga	30
2	mais	5
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.81

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	banana	50

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.82

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	orzo	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	35

Contorno
Ricetta n. 3.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.82

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	polpa di pomodoro	10
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.83

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	20
2	prosciutto cotto	30
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	patate	40

Secondo piatto

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.83

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	pesche	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.84

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	purea di carote	25
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1

Contorno
Ricetta n. 3.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	fagiolini	100
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.84

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.85

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	4

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di sogliola	60
2	farina	q.b
3	olio e.v. Oliva	3
4	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.85

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GAMBONI

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTESSA VALERIA SALVATORE
N. 051589 Sez. A

MENU' ESTIVO – TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.86

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
4	orzo	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.86

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	petto di pollo	50
2	farina	q.b
3	Succo di limone	q.b
4	olio e.v. Oliva	5
5	sale fino	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.86

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	albicocche	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.87

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	fagioli	35
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	stracchino	35

Contorno
Ricetta n. 3.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	lattuga	30
2	mais	5
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.87

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.88

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	40
2	cipolla	5
3	carota	10
4	sedano	10
5	olio e.v. Oliva	4
6	parmigiano reggiano	10

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
7	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	arrosto di manzo	50
2	odori (rosmarino)	q.b
3	sale grosso	q.b
4	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (rosmarino)	q.b.
3	sale	q.b.
4	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.88

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.89

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	uovo	1
2	latte	q.b.
3	noce moscata	q.b.
4	parmigiano reggiano	10
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	pasta	50

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.89

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.89

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	25
2	fontina	10
3	rosmarino	q.b.
4	olio e.v. Oliva	q.b.
5	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.90

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	mozzarella	15
4	olio e.v. Oliva	4
5	pan grattato	q.b.

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
6	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	filetto di merluzzo	60
2	pomodoro	20
3	origano	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.90

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna GARBUGLIA

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTTSSA VALERIA SALVATORI N. 051589 Sez. A

MENU' ESTIVO – QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.91

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	40
2	odori (basilico)	q.b.
3	olio e.v. Oliva	4
Pietanza		
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.91

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	mollica di pane	15
3	uovo	1 ogni 15 porz.
4	parmigiano reggiano	5
5	olio e.v. Oliva	3
6	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.91

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	patate	50
2	odori (carota, cipolla sedano)	q.b.
3	sale	q.b.
4	pomodori pelati	10
5	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.91

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	susine	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.92

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	purea di piselli	20
2	olio e.v. Oliva	5
3	parmigiano reggiano	5
Pietanza		
4	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.92

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	ovoline	35

Contorno
Ricetta n. 3.92

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.92

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.93

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	20
2	prosciutto cotto	30
3	pan grattato	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
Pietanza		
5	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.93

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.93

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	farina	20
2	zucchero	15
3	latte	10 ml
4	olio e.v. Oliva	3
5	uova	1 ogni 10 bambini
6	lievito	1 bustina ogni 10 b.

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.94

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori freschi	20
2	olive	q.b.
3	mais	10
4	carote	20
5	odori (basilico)	q.b.
6	olio e.v. Oliva	5
Pietanza		
7	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.94

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	uova	1
2	olio e.v. Oliva	5
3	sale	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.94

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	pane	30
2	olio e.v. Oliva	3
3	sale	q.b.

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.95

Condimento		
n.	ingrediente	grammatura
1	purea di spinaci	25
2	olio e.v. Oliva	4
3	parmigiano reggiano	10
Pietanza		
4	riso	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.95

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	merluzzo	60
2	uovo	1 ogni 6 porzioni
3	pan grattato	q.b
4	olio e.v. Oliva	3
5	sale fino	q.b

Contorno
Ricetta n. 3.95

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	3
4	olio e.v. Oliva	3
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.95

Pietanza		
n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	pesche	50

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBUCI

ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE
DOTT.SSA VALERIA SALVATORE N. 051589 Sez. A

MENU' ESTIVO – QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.96

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	cuore di melanzane	15
2	zucchine	20
3	odori (basilico)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	10
6	pan grattato	q.b.

Pietanza

7	cinque cereali	40

Secondo piatto
Ricetta n. 2.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	prosciutto cotto senza polifosfati	30

Contorno
Ricetta n. 3.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori	60
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.96

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini
4	Polpa di frutta di stagione	80

MARTEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.97

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	20
2	zucchine	15
3	pomodori pelati	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

5	cous cous	35

Secondo piatto
Ricetta n. 2.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	groviera	35

Contorno
Ricetta n. 3.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	zucchine	70
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	5

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.97

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	frutta di stagione	80
2	latte	q.b.

MERCOLEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.98

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	pomodori pelati	20
2	ricotta	15
3	basilico	q.b.
4	olio e.v. Oliva	5
5	parmigiano reggiano	5

Pietanza

6	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.98

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	manzo	50
2	zucchine	20
3	olio e.v. Oliva	5
4	parmigiano reggiano	5
5	sale fino	q.b
6	pomodori pelati	q.b

Contorno

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.98

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	panna liquida	25
2	aucchero	10
3	uova	1 ogni 4 bambini

GIOVEDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.99

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	mozzarella	20
2	uovo	1 ogni 2 porzioni
3	parmigiano reggiano	5
4	pan grattato	q.b.
5	olio e.v. Oliva	5

Pietanza

6	patate	40

Secondo piatto

Contorno
Ricetta n. 3.99

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	finocchi	70
2	sale	q.b.
3	parmigiano reggiano	5
4	olio e.v. Oliva	5
5	pan grattato	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.99

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	12
2	lievito di birra	½ cubetto x 10 b
3	latte	1 cucchiaio x 10b
4	olio e.v. Oliva	2
5	sale	q.b.
6	polpa di pomodoro	15
7	mozzarella	10

VENERDI'

Primo piatto
Ricetta n. 1.100

Condimento

n.	ingrediente	grammatura
1	filetti di merluzzo	15
2	pomodori pelati	30
3	odori (carote e sedano)	q.b.
4	olio e.v. Oliva	

Pietanza

5	pasta	50

Secondo piatto
Ricetta n. 2.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	bastoncini di pesce	60
2	sale fino	q.b
3	olio e.v. Oliva	3

Contorno
Ricetta n. 3.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	carote	50
2	sale	q.b.
3	olio e.v. Oliva	3

Merenda pomeridiana
Ricetta n. 4.100

Pietanza

n.	ingrediente	grammatura
1	farina	15
2	zucchero	10
3	susine	30
4	olio e.v. Oliva	2
5	pan grattato	q.b.
6	yogurt	1 ogni 10 bambini
7	lievito	1 bustina ogni 10 b.
8	succo di frutta	10 ml

A.S.L. RM E
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.I.A.N.
DIETISTA dott.ssa Bruna CARBONI

Bruna Carboni

Valeria Salvatore