

AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO

ALLEGATO 3

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Lanciano

MENU' per MENSA SOLIDARIETA' – COMUNE di ORTONA

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro con olive e capperi • Cotoletta di tacchino • Zucchine * 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso e piselli • Formaggio • Lattuga al limone 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro e parmigiano • Prosciutto cotto o crudo • Carote o finocchi sfilacciati 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale con pastina • Vitello alla pizzaiola • Patate arrosto o in purea
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di pasta e legumi • Mozzarella • Fagiolini verdi o spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e patate • Prosciutto cotto /crudo • Carote 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Fesa di tacchino agli aromi • Zucchine o altra verdura cotta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tubetti rigati con ceci • Formaggio galbanino • Lattuga al limone
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta alle zucchine • Uova sode o al forno • Carote o pomodori 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata al forno • Fagiolini verdi all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone o passato di verdura con pastina • Fusi di pollo al forno • Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla zucca o parmigiana • Frittata farcita con verdure • Verdura cotte di stagione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Polpette al sugo • Piselli 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pastina • Spezzatino di vitello con • Patate 	<ul style="list-style-type: none"> • Sagnette e fagioli • Mozzarella alla caprese • Pomodori in insalata/verdura cruda di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con pastina • Sformato di patate • Carote o finocchi
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo al forno o in umido • Verdure crude di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al tonno • Platessa panata • Insalata di pomodori 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al tonno e pomodoro • Bastoncini di pesce • Verdure crude di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti al pomodoro • Tonno all'olio di oliva/ al naturale • Verdure crude miste
Sabato	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pastina • Salsicetta di pollo • Patate al forno o in purea 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al ragù • Arista di maiale • Verdura cruda di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Penne rigate al pomodoro • Frittata al forno • Bietola o altra verdura cotta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al forno • Bocconcini di carne bianca o suino magro agli aromi • Verdura cotta di stagione

Tutti i giorni : pane gr. 60 frutta di stagione gr.180 (variare le tipologie in base alla stagione) usare sale iodato e con moderazione

* si possono variare le verdure nel corso della settimana, sempre nell'ambito della stagionalità

Il Medico SIAN
Dott.ssa Ornella Marinelli

Il Dirigente medico IASP
Dott. Francesco Concistrè