



MENU PRIMARIA PRIMAVERA/ESTATE 2022/2023

1^ SETTIMANA		2^ SETTIMANA	
ALIMENTI	g	ALIMENTI	g
LUNEDI'		LUNEDI'	
PASTA CON RICOTTA		PASTA FREDDA CON TONNO E POMODORI	
pasta	70	pasta	70
ricotta	20	tonno	20
pomodori	q.b.	pomodori	q.b.
PROSCIUTTO COTTO	40	FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA	80
CETRIOLI	100	ZUCCHINE	100
olio evo	20	olio evo	20
PANE	50	PANE	50
FRUTTA	150	FRUTTA	150
MARTEDI'		MARTEDI'	
RISO IN BIANCO		PASTA AL POMODORO	
riso	70	pasta	70
parmigiano	5	passata di pomodoro	q.b.
burro	5	parmigiano	5
CROCCHETTE DI TONNO		MOZZARELLA/PRIMO SALE	60
Tonno	80	INSALATA DI POMODORO E CETRIOLI	50
Patate	30	Olio evo	20
Uovo	10	PANE	50
olio evo	20	DOLCE	30
PANE	50		
DOLCE	30		
MERCOLEDI'		MERCOLEDI'	
PASTA CON LEGUMI		PASTA AL PESTO	
pasta	70	pasta	70
legumi freschi/surgelati	30	pesto	10
pelati	q.b.	STRACCETTI DI MANZO	
POLPETTE RICOTTA E SPINACI		Manzo	60
CAROTE JULIENNE		Farina	q.b.
Carote	50	SPINACI/BIETOLA	100
Olio evo	20	olio evo	20
PANE	50	PANE	50
FRUTTA	150	FRUTTA	150
GIOVEDI'		GIOVEDI'	
PASTA CON VERDURE		PASTA ALL'OLIO	
pasta	70	pasta	70
zucchine/melanzane/asparagi/carciofi ecc...	q.b.	parmigiano	5
COTOLETTA DI POLLO/TACCHINO AL FORNO	60	BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE	
ZUCCHINE TRIFOLATE	100	Petto di pollo	60
olio evo	20	Pangrattato e farina di mais	q.b.
PANE	50	Limone	q.b.
FRUTTA	150	FAGIOLINI ALL'OLIO	100
		Olio evo	20
		PANE	50
		FRUTTA	150
VENERDI'		VENERDI'	
PASTA AL POMODORO		PASTA CON LEGUMI	
Pasta	70	pasta	70
Passata di pomodoro	q.b.	legumi freschi/surgelati	30
FRITTATA		FRITTATA	
uovo	1	uovo	1
latte parzialmente scremato + parmigiano	q.b.	latte parzialmente scremato + parmigiano	q.b.
ZUCCHINE	100	MELENZANE	100
olio evo	20	olio evo	20
PANE	50	PANE	50
FRUTTA	150	FRUTTA	150



REGIONE ABRUZZO
AZIENDA SANITARIA LOCALE PESCARA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Sede: Largo L. Lama, 68 - 65124 Pescara - Segreteria: tel. 085 425 3906 - 3949

Direttore: **Dr.ssa Amalia Scuderi**

Mail: sian@asl.pe.it; PEC: igienealimenti@aslpe2pec.it
www.asl.pe.it

MENU PRIMARIA PRIMAVERA/ESTATE 2022/2023

3^ SETTIMANA		4^ SETTIMANA	
LUNEDI'		LUNEDI'	
RISO ALLO ZAFFERANO		PASTA FREDDA CON MAIS E TONNO	
riso/farro	70	pasta	70
zafferano	q.b.	mais	20
BASTONCINI DI PESCE	80	tonno	20
FAGIOLINI ALL'OLIO	100	MERLUZZO PANATO/PLATESSA PANATA	80
olio evo	20	pangrattato	q.b.
PANE	50	SPINACI/BIETA/BROCCOLI	100
FRUTTA	150	olio evo	20
		PANE	50
		FRUTTA	150
MARTEDI'		MARTEDI'	
FARRO CON PESTO E POMODORINI		RISO CON PASSATO DI VERDURE	
farro/riso	70	riso/farro	70
pomodorini	q.b.	passato di verdure + parmigiano	q.b.+5
pesto	10	BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE	
FRITTATA/UOVO STRAPAZZATO/UOVO SODO	1	Petto di pollo	60
ZUCCHINE TRIFOLATE	100	Pangrattato e farina di mais	q.b.
olio evo	10	Limone	q.b.
PANE	50	CROCCHETTE DI PATATE	
DOLCE	30	patate	60
		pangrattato	10
		olio	20
		PANE	50
		DOLCE	30
MERCOLEDI'		MERCOLEDI'	
PASTA CON ZUCCHINE		PASTA AL POMODORO	
pasta	70	pasta	70
zucchine	q.b.	passata di pomodoro	q.b.
parmigiano	5	parmigiano	5
MERLUZZO PANATO/PLATESSA PANATA		OMELETTE	
platessa	80	uovo	1
pangrattato	q.b.	mozzarella	10
CAROTE AL VAPORE	100	prosciutto cotto	10
olio evo	20	SPINACI/BIETA/CAVOLFIORE	100
PANE	50	olio evo	20
FRUTTA	150	PANE	50
		FRUTTA	150
GIOVEDI'		GIOVEDI'	
PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO		PASTA E PISELLI	
pasta	70	pasta	70
parmigiano	q.b.	piselli freschi o surgelati	30
POLPETTE DI MANZO AL POMODORO		BASTONCINI DI PESCE	80
Manzo	60	CAROTE COTTE	100
SPINACI/BIETA/CAVOLFIORE	50	olio evo	20
olio evo	20	PANE	50
PANE	50	FRUTTA	150
FRUTTA	150		
VENERDI'		VENERDI'	
PASTA CON LEGUMI		PASTA CON ZUCCHINE	
pasta	70	pasta	70
legumi freschi/surgelati	30	zucchine + parmigiano	q.b.+5
MOZZARELLA	80	RICOTTA	80
INSALATA POMODORI E CETRIOLI		INSALATA DI POMODORO	60
pomodori	30	olio evo	20
cetrioli	30	PANE	50
olio evo	20	FRUTTA	150
PANE	50		
FRUTTA	150		