



ISTITUTO COMPRENSIVO "R. MONTANO"
Via Berardi, nr. 9 - 75018 STIGLIANO (Matera)
Codice Fiscale 83000230777
con Sezioni Associate in Accettura, Aliano, Gorgoglione
Tel. 0835561210- Fax 0835/562929
SITO: www.icstigliano.edu.it
PEO: mtic81100r@istruzione.it - PEC: mtic81100r@pec.istruzione.it



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "R. MONTANO"-STIGLIANO
Prot. 0005824 del 30/10/2020
05-06 (Uscita)

**Ai genitori degli alunni
Scuola dell'Infanzia
Scuola Primaria
Scuola sec. I grado
Stigliano**

Oggetto: Tabelle Dietetiche a. s. 2020/21.

In allegato alla presente si trasmettono le Tabelle Dietetiche in uso al servizio mensa per il corrente anno scolastico.

**La Dirigente Scolastica
Livia CASAMASSIMA**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n. 39/1993



Azienda Sanitaria Locale
101

Att. Prot 2020-0054313
20-10-2020

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI STIGLIANO-MT
TABELLE DIETETICHE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMA SETTIMANA	Pasta e piselli	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno	Pasta al pomodoro	Riso e minestrone
	Filetto di merluzzo	Hamburger vitello	Rastoncini al forno	Petto di pollo	Mozzarella
	Spinaci	Fagiolini	Carote	Patate al forno	Insalata mista
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
SECONDA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e patate	Pasta al pomodoro	Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro	Pastina in brodo
	Prosciutto cotto	Scamorze	Vitello alla pizzaiola	Frittata	Filetto di platessa
	Zucchine	Insalata mista	Carote	Bieta	Pure di patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
TERZA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e fagioli	Pasta al pomodoro	Risotto e zucchine	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno
	Rastoncini al forno	Cotoletta di pollo	Ricotta	Hamburger vitello	Filetto di merluzzo
	Carote	Fagiolini	Insalata mista	Spinaci	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
QUARTA SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Riso e minestrone	Pasta al pomodoro	Pasta e ceci	Pasta alla bolognese	Riso zucchine-zucca
	Prosciutto cotto	Petto di pollo	Filetto di merluzzo gratinato	Brasato di vitello	Frittata con verdure
	Zucchine	Insalata mista	Bieta	Pure di patate	Pomodori a insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

Il Dirigente Medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista
Dott.ssa Rossana D'Amico



azienda sanitaria locale
materà

All. Prot 2020-0054343
del 28-10-2020

MENU 1° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e piselli
Filetto di merluzzo
Spinaci

Pasta di semola
Legumi secchi
Filetto di merluzzo
Spinaci
aromi q.b.

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
100gr	120gr
100gr	150gr

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Hamburger vitello
Fagiolini

Pasta di semola
Pomodoro
Vitello
Fagiolini

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

MERCOLEDI

Pasta al tonno
Bastoncini al forno
Carote

Pasta di semola
tonno
Bastoncini
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
	3
80gr	100gr

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Petto di pollo
Patate al forno

Pasta di semola
Pomodoro
Pollo
Patate

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
80gr	100gr

VENERDI

Riso e minestrone
Mozzarella
Insalata mista

Riso
Verdure
Mozzarella
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
q.b	q.b
80gr	100gr
80gr	100gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

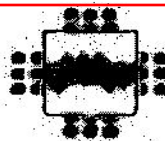
* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista
D.ssa Lorenzana D'Amico

azienda sanitaria locale
materàAll 2020-005433
del 28-10-2020

MENU' 2° SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e patate
Prosciutto cotto
ZucchinePasta di semola
Patate
Prosciutto cotto
Zucchine

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
30gr	40gr
100gr	150gr

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Scamorza
Insalata mistaPasta di semola
Pomodoro
Scamorza
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
50gr	80gr
80gr	100gr

MERCOLEDI

Pasta e lenticchie
Vitello alla pizzaiola
CarotePasta di semola
lenticchie
Vitello
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
80gr	100gr
80gr	100gr

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Frittata
BietaPasta di semola
Pomodoro
Uovo
Bieta

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
N°1	N°1
100gr	150gr

VENERDI

Pastina in brodo veg.
Platessa
Purè di patatePastina
Verdure
Platessa
Patate
Latte

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
q.b	q.b
100gr	120gr
80gr	100gr
q.b	q.b

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale CarbiLa Dietista
D.ssa Lorenzana D'Amico



azienda sanitaria locale
materà

31
All. Post. 2020-0054343
del 22-10-2020

MENU 3° SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta e fagioli
Bastoncini al forno
Carote

Pasta di semola
Fagioli
Bastoncini
Carote

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
30gr	40gr
	3
80gr	100gr

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Fagiolini

Pasta di semola
Pomodoro
Pollo
Fagiolini

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

MERCOLEDÌ

Risotto e zucchine
Ricotta
Insalata mista

Riso
Zucchine
Ricotta
Insalata mista

INFANZIA	PRIMARIA
30gr	40gr
40gr	50gr
60gr	80gr
100gr	150gr

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Vitello hamburger
Spinaci

Pasta di semola
Pomodoro
Vitello
Spinaci

INFANZIA	PRIMARIA
40gr	60gr
q.b	q.b
80gr	100gr
100gr	150gr

VENERDÌ

Pasta al tonno
Filetto di merluzzo
Patate al forno

Pasta di semola
Tonno
Merluzzo
Patate

INFANZIA	PR	PRIMARIA
30gr		40gr
30gr		40gr
100gr		120gr
80gr		100gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

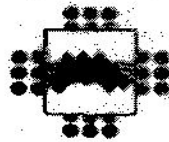
Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Loredana D'Amico



azienda sanitaria locale
materà

MENU' 4° SETTIMANA

All. Post. 2020 - 0053343
del 29-10-2020

LUNEDI

Riso e minestrone
Prosciutto
Zucchine

Riso
Verdure
Prosciutto
Zucchine

INFANZIA	PR	PRIMARIA
30gr		40gr
40gr		50gr
30gr		40gr
100gr		150gr

MARTEDI'

Pasta al pomodoro
Petto di pollo
Insalata mista

Pasta di semola
Pomodoro
Pollo
Insalata mista

INFANZIA	PR	PRIMARIA
40gr		60gr
q.b		q.b
80gr		100gr
100gr		150gr

MERCOLEDI

Pasta e ceci
Filetto di merluzzo gratin
Bieta

Pasta di semola
Ceci
Merluzzo
Bieta

INFANZIA	PR	PRIMARIA
30gr		40gr
30gr		40gr
100gr		120gr
100gr		150gr

GIOVEDI

Pasta alla bolognese
Brasato di vitello
Pure di patate

Pasta di semola
Carne trita
Vitello
Patata
Latte

INFANZIA	PR	PRIMARIA
40gr		60gr
30gr		40gr
80gr		100gr
80gr		100gr
q.b		q.b

VENERDI

Riso zucchine-zucca
Frittata con verdure
Pomodori a insalata

Riso
Zucchine
Uova
Pomodori

INFANZIA	PR	PRIMARIA
30gr		40gr
q.b		q.b
n°1		n°1
100gr		150gr

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco;

frutta fresca di stagione;

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Lorenzana D'Amico

1° SETTIMANA**MARTEDI**

Pasta al pomodoro
Hamburger vitello
Fagiolini

Pasta di semola
Pomodoro
Vitello
Fagiolini

SECONDARIA

80g

q.b

150g

150g

MERCOLEDI

Pasta al tonno
Bastoncini al forno
Carote

Pasta di semola
tonno
Bastoncini
Carote

SECONDARIA

60g

30g

4

100gr

VENERDI

Riso e minestrone
Mozzarella
Insalata mista

Riso
Verdure
Mozzarella
Insalata mista

SECONDARIA

50g

q.b

100gr

180g

2° SETTIMANA**MARTEDI**

Pasta al pomodoro
Scamorza
Insalata mista

Pasta di semola
Pomodoro
Scamorza
Insalata mista

SECONDARIA

80g

q.b

80g

180g

MERCOLEDI

Pasta e lenticchie
Vitello alla pizzaioia
Carote

Pasta di semola
lenticchie
Vitello
Carote

SECONDARIA

60g

30g

150g

100gr

VENERDI

Pastina in brodo veg.
Platessa
Purè di patate

Pastina
Verdure
Platessa
Patate
Latte

SECONDARIA

50g

q.b

180g

100gr

q.b

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco e frutta fresca di stagione

* olio-extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

Pagina 1

La Dietista

Dr.ssa Lorenzana D'Amico

All. Prot. 2020-054343
Foglio 1 del 28-12-2020

3° SETTIMANA**MARTEDI**

Pasta di semola	
Pasta al pomodoro	Pomodoro
Cotoletta di pollo	Pollo
Fagiolini	Fagiolini

SECONDARIA

80g

q.b

150g

150g

MERCOLEDI

Risotto e zucchine	Riso
	Zucchine
Ricotta	Ricotta
Insalata mista	Insalata mista

SECONDARIA

60g

q.b

100gr

180g

VENERDI

Pasta di semola	
Pasta al tonno	Tonno
Filetto di merluzzo	Merluzzo
Patate al forno	Patate

SECONDARIA

60g

30g

180g

100gr

4° SETTIMANA**MARTEDI'**

Pasta di semola	
Pasta al pomodoro	Pomodoro
Petto di pollo	Pollo
Insalata mista	Insalata mista

SECONDARIA

80g

q.b

150g

180g

MERCOLEDI

Pasta di semola	
Pasta e ceci	Ceci
Filetto di merluzzo grat	Merluzzo
Bieta	Bieta

SECONDARIA

60g

30g

180g

200g

VENERDI

Riso zucchine-zucca	Riso
Frittata con verdure	Zucchine
Pomodori a insalata	Uova

SECONDARIA

60g

q.b

N°1

AGGIUNGERE AD OGNI PASTO:

50gr di pane fresco e frutta fresca di stagione

* olio extra vergine di oliva (5g a porzione) pari ad un cucchiaino da caffè;

Parmigiano* o grana se desiderato in aggiunta ai primi piatti

SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI SALE IODATO

Il Dirigente medico
Dott. Pasquale Calbi

La Dietista

Dr.ssa Lorenza D'Amico