

COMUNE DI MATERA

Scuola Media Menù 1° settimana Anno scolastico 2013/14

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
Riso e lenticchie Frittata con zucchine Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al Forno Formaggio fresco Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Merluzzo gratinato Patate al forno Pane Yogurt alla frutta	Pasta al Pomodoro Involtini di tacchino con gli spinaci Pane Frutta fresca di stagione
Kcal giornata 956	Kcal giornata 986	Kcal giornata 935	Kcal giornata 969

	gr.		gr.		gr.	
riso	60	pasta	80	riso	80	gr.
lenticchie	40	pomodori pelati	80	brodo vegetale	q.b.	80
pomodori pelati	10	scamorza	30	olio e.v. di oliva	8	80
olio e.v. di oliva	8	carne tritata	30	parmigiano/grana	8	5
uova	90	parmigiano/grana	10	filetto di merluzzo	120	8
grana	10	olio e.v. di oliva	8	pangrattato	15	120
zucchini	100	latte/farina	q.b.	olio e.v. di oliva	8	8
pane/latte	20	Formaggio fresco	100	patate	100	8
scamorza	20	Insalata mista	80	olio e.v. di oliva	8	10
olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	5	odori	q.b.	80
pane	50	pane	50	pane	50	8
frutta fresca di stagione	150	frutta fresca di stagione	150	Yogurt alla frutta	100	q.b.
acqua	50cl	acqua	50cl	acqua	50cl	150
						50cl

Il Dirigente Medico
Dott. Rocco Eletto

Il Direttore U.O
Dott. Antonio Martemucci

COMUNE DI MATERA

Scuola Media Menù 2° settimana Anno scolastico 2013/14

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
Pasta e fagioli Bastoncini di pesce bietole all'agro Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla Bolognese Mozzarella Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Riso con crema di zucchine Spezzatino di carne Carote crude Pane Frutta fresca di stagione	Gateau di patate Pollo al forno Piselli Pane Succo di frutta
Kcal giornata 952	Kcal giornata 967	Kcal giornata 916	Kcal giornata 1034

pasta	gr.	60	pasta	gr.	80	riso	gr.	80	patate	gr.	200
fagioli		40	pomodori pelati		80	zucchine		100	prosciutto cotto		20
pomodori pelati		15	carne tritata		30	olio e.v. di oliva		5	scamorza		30
olio e.v. di oliva		8	olio e.v. di oliva		7	carne bovina		120	olio e.v. di oliva		8
bastoncini di pesce		100	grana/parmigiano		8	pomodori pelati		20	parmigiano/grana		8
olio e.v. di oliva		8	mozzarella		100	odori		q.b.	pangrattato		q.b.
bietole		100	insalata mista		100	olio e.v. di oliva		8	latte		q.b.
olio e.v. di oliva		8	olio e.v. di oliva		5	carote		100	pollo		150
odori		q.b.				olio e.v. di oliva		8	olio e.v. di oliva		8
									piselli		100
									olio e.v. di oliva		8
pane		50	pane		50	pane		50	pane		50
frutta fresca di stagione		150	frutta fresca di stagione		150	frutta fresca di stagione		150	succo di frutta		125 cl
acqua		50cl	acqua		50cl	acqua		50cl	acqua		50cl

Il Dirigente Medico
Dott. Rocco Eletto

Il Direttore U.O
Dott. Antonio Martemucci

COMUNE DI MATERA

Scuola Media Menù 3° settimana Anno scolastico 2013/14

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
Pasta con i ceci Frittata con zucchine Pane Yogurt alla frutta Kcal giornata	Pasta al Forno Prosciutto Cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Kcal giornata	Risotto alla braccio di ferro Polpettone di carne Carote crude Pane Frutta fresca di stagione Kcal giornata	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al gratin Pure' di patate Pane Frutta fresca di stagione Kcal giornata
969	908	1055	1082

	gr.		gr.		gr.		gr.
pasta	60	pasta	80	riso	80	pasta	80
ceci	40	pomodori pelati	80	spinaci	100	pomodori pelati	80
olio e.v. di oliva	8	scamorza	30	parmigiano/grana	10	parmigiano/grana	5
uova	90	carne tritata	30	olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	8
grana	10	parmigiano/grana	10	carne bovina	80	filetto di merluzzo	120
zucchina	100	olio e.v. di oliva	8	parmigiano/grana	15	pangrattato	15
pane/latte	20	latte/farina	q.b.	pomodori pelati	20	olio e.v. di oliva	8
scamorza	20	prosciutto cotto	60	scamorza	20	patate	150
olio e.v. di oliva	8	insalata mista	80	olio e.v. di oliva	5	latte	20
		olio e.v. di oliva	8	pane	30	olio e.v. di oliva	8
				carote	100	parmigiano/grana	8
				olio e.v. di oliva	8		
pane	50	pane	50	pane	50	pane	50
Yogurt alla frutta	125	frutta fresca di stagione	150	frutta fresca di stagione	150	frutta fresca di stagione	150
acqua	50cl	acqua	50cl	acqua	50cl	acqua	50cl

Il Dirigente Medico
Dott. Rocco Eletto

Il Direttore U.O
Dott. Antonio Martemucci

COMUNE DI MATERA

Scuola Media Menù 4° settimana Anno scolastico 2013/14

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
Pasta al Tonno Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Orecchiette gratinate Bastoncini di pesce Zucchine all'olio Pane Succo di frutta	Pasta e patate Hamburger ai ferri Spinaci filanti Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al Pomodoro Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
Kcal giornata	815	Kcal giornata	1070
Kcal giornata	966	Kcal giornata	933

	gr.		gr.		gr.	gr.	
pasta	80	orecchiette secche	80	pasta	80	pasta	80
pomodori pelati	80	pomodori pelati	80	patate	60	pomodori pelati	70
tonno	40	scamorza	20	pomodori pelati	30	grana	5
olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	8
prosciutto cotto	60	parmigiano/grana	8	parmigiano/grana	8	fesa di tacchino	120
insalata	100	bastoncini di pesce	100	carne bovina	100	pangrattato	15
olio e.v. di oliva	8	olio e.v. di oliva	8	pane	q.b.	olio e.v. di oliva	8
		zucchine	100	olio e.v. di oliva	8	patate	100
		olio e.v. di oliva	8	spinaci	100	olio e.v. di oliva	8
				olio e.v. di oliva	8		
				formaggio			
pane	50	pane	50	pane	50	pane	50
frutta fresca di stagione	150	succo di frutta	125 cl	frutta fresca di stagione	150	frutta fresca di stagione	150
acqua	50cl	acqua	50cl	acqua	50cl	acqua	50cl

Il Dirigente Medico
Dott. Rocco Eletto

Il Direttore U.O
Dott. Antonio Martemucci