

MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata al rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio
(1) Risotto bianco con piselli (38) Frittata con grana (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (33) Polpette di ricotta e spinaci (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(3) Crema di verdure e orzo (32) Spezzatino d tacchino (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(4) Gnocchi al ragù (41) Crostone con ceci passati (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta cotta	(2) Pasta al pomodoro (31) Crocchette di pesce al forno (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dot.ssa Deborah Corroni
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio
(18) Risotto ai porri con verdura (* Prosciutto umbro IGP (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca	(16) Crema di fagioli con pastina (46) Cosce di pollo arrosto (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Platessa del forno (* Piselli in bianco (* Frutta fresca	(26) Passato di verdure con crostini di pane (42) Arista al forno (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca	(58) Pasta olio e zafferano (30) Frittata di formaggi (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Piatto unico con pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 2
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casaroli
Pediata - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Infantile



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto
(28) Minestrone di verdure e legumi (35) Roast beef di maiale (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(10) Tortellini in brodo vegetale (49) Crostino al formaggio (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (36) Seppie gratinate (* Piselli in bianco (* Frutta fresca	(5) Risotto alla parmigiana (37) Frittata con verdure al forno (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(*) Antipasto di verdure (5) Pasta olio e grana (38) Bocconcini di pollo all'olio aromatico (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Piatto unico Contorno Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Elisabetta Amadori
Dietista - Specialista in Dietetica e Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(8) Risotto con spinaci (50) Petto di pollo al limone (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(27) Minestra con patate e finocchi (* Mozzarella o formaggio fresco (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (43) Crocchette di pesce o pesce panato (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta cotta	(26) Crema di verdure con crostini di pane (48) Fettina in pizzaiola (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie passate decorticate (30) Frittata al forno (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Cesaroni
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 5° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(6) Pasta con verdure e pomodoro (* Prosciutto cotto (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(34) Vellutata di ceci (44) Crocchette di pollo al forno (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(6) Pasta con verdure (30) Frittata al forno (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(17) Passato di verdure con riso (48) Spezzatino di tacchino (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca	(5) Riso in bianco (40) Pesce al pomodoro (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa B. Caracciolo
Dianista Specialista in Dietetica e Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 6° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/Pane e noci
(28) Passato di verdure e legumi con riso (31) Arista al latte (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(6) Pasta con verdure al pomodoro (35) Pesce al forno (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(1) Orzo con piselli (38) Frittata al forno (* Spinaci (* Pane comune (* Frutta fresca	(10) Pastina in brodo di carne (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta cotta	(5) Antipasto di verdura (24) Polenta al pomodoro (* Formaggio fresco (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Uovo Controno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Controno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Controno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Controno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa P. Lorenzi - Controni
Dietista - Esperta in Educazione Alimentazione
e Nutrizione Umana




MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 7° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto
(8) Risotto con asparagi (35)Roast beef maiale al latte (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(2) Pasta al pomodoro (31) Pesce al forno con patate (* (* Verdura cruda (* Frutta fresca	(17) Passato di verdure con farro (50) Petto di pollo alla salvia (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(34) Zuppa di lenticchie con crostini di pane (38) Frittata al forno con grana (*Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta cotta	(5) Pasta all'olio (* Formaggio fresco (*Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Piatto unico con legumi Controno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Formaggio Controno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Controno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Controno, Pane Frutta	Primo piatto (minestra)con verdure Pesce Controno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa D. ...
Dott.ssa ...
[Signature]



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 8° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto crudo
(11) Pasta al pesto (32) Rollè di tacchino con crema di carote (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(4) Gnocchi al pomodoro (* Formaggio fresco (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(20) Risotto al pomodoro (36) Seppie gratinate (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(7) Minestra di legumi passati e orzo (48) Fettina alla pizzaiola (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(6) Pasta con verdure (* Frittata con piselli (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 4
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa Barbara Casarini
Dietista - Specialista in Nutrizione




MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 9° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale
(27) Crema di piselli e patate e riso (32) Bocconcini di tacchino (* Verdura cotta (* 1/2 Pane integrale (* Frutta cotta	(6) Pasta alle verdure e pomodoro (55) Pesce all'agro (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(17) Minestrone in brodo vegetale (* Parmigiano Reggiano (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(24) Polenta al pomodoro (50) Scaloppina di arista al limone (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(* Antipasto di verdura (58) Risotto allo zafferano (* Prosciutto cotto (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdure Formaggio Controno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto pomodoro Pesce Controno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura Uovo Controno, Pane Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Controno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Casarini
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 10° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco + frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio
(23) Pasta al ragu' (51) Sformato di verdura (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(10) Minestra in brodo di carne (37) Bollito all'agro (*) Verdura cotta (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(14) Risotto con lenticchie passate decorticate (*) Prosciutto crudo IGP (*) Verdura cruda (*) Pane comune (*) Frutta fresca	(2) Pasta alla marinara (31) Polpettine di pesce al forno (*) Verdura cruda (*) Pane integrale (*) Frutta fresca	(3) Crema di verdure e orzo (*) Stracchino (*) Verdura cotta (*) Pane comune (*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto in bianco Legumi Controno Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno,, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Controno, Pane Frutta	Piatto unico Controno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Controno Pane, Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dot.ssa Daniela Casarini
Dietista - Specialista in Scienze dell'Alimentazione
e Nutrizione Umana



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 11° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta+ fette biscottate	Pane e olio
(2) Pasta al pomodoro (30) Frittata al formaggio (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(5) Crema di verdura (32) Tacchino alle erbe (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(12) Risotto olio e parmigiano (55) Pesce alla mugnaia (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca	(13) Pasta in bianco con cannellini (50) Bocconcini di pollo (* Verdura cotta (* Pane integrale (* Frutta fresca	(17) Passato di verdure con orzo perlato (* Prosciutto cotto (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane Frutta

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa Deborah Cesarani
Dietista - Specialista in Scienze di Alimentazione



MENU' MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA COMUNE DI ASSISI

MENU' AUTUNNO-INVERNO 12° settimana

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio
(8) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro (38) Frittata di porri/cipolle (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(16) Quadrucci e ceci (* Prosciutto cotto (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca	(6) Pasta al ragù vegetale (50) Bocconcini di pollo (* Verdura cotta (* Pane comune (* Frutta fresca	(17) Risotto all'ortolana (31) Polpettine di pesce al forno (* Verdura cruda (* Pane integrale (* Frutta fresca	(57) Passato di verdure con orzo (37) Straccetti di tacchino (* Verdura cruda (* Pane comune (* Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane Frutta	Sformato di patate e formaggio Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno, Pane

Az. U.S.L. n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Dott.ssa Elisabetta Cesaroni
Dietista - Specialista in Scienze di Alimentazione
e Nutrizione Umana

