

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

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