

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Le proposte alimentari adatte ai bambini piccoli devono essere semplici per far apprezzare i sapori originari degli ingredienti utilizzati e non creare difficoltà digestive, anche se tutto ciò non deve penalizzare l'appetibilità.

E' importante diversificare le **modalità di preparazione** dei cibi, utilizzando materie prime proprie di ciascun periodo dell'anno (es. verdure, ortaggi, erbe aromatiche), per evitare che il pasto sia monotono e/o nutrizionalmente carente. Si ricorda che sono proprio i sapori, i colori e i profumi dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare e scoprire nuovi alimenti.

I **metodi di cottura** da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico degli alimenti, pur assicurandosi che i tempi di cottura siano tali da garantire la sicurezza igienico-sanitaria. Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, poichè richiedono minimi quantitativi di grassi.

Si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura dei vegetali, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Per la preparazione di passati di verdure e/o legumi è preferibile utilizzare un passaverdura rispetto al frullatore ad immersione, prevenendo così la formazione d'aria, che potrebbe causare meteorismo nell'intestino dei bambini più piccoli.

Il **condimento da privilegiare** è l'olio extravergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo. E'consigliabile posticipare l'utilizzo del sale da cucina dopo i 2 anni di età: in seguito, è opportuno che l'uso sia moderato, a crudo, privilegiando il **sale iodato**

La durata della cottura e la consistenza dei cibi devono essere adeguati alla competenza masticatoria e all'autonomia di ogni singolo bambino indipendentemente dall'età..

Tutte le linee di indirizzo concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. carote) sono le forme più pericolose poichè queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.

Infine, per quando riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa (es. formaggi a pasta filata), quella fibrosa (es. sedano) e quella comprimibile (es. mollica di pane). Gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare per la fisiologica mancanza di denti del bambino.

Tabella 1. Principali regole per un pasto sicuro

Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi.

L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, mozzarelline, pomodorini, polpettine)	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. salsicce, carote)	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli	Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)	Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce	Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta o utilizzare un passatutto
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi	Tritare finemente o ridurre in farina.

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.

MENU REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO AUTUNNO – INVERNO A.E. 2025 – 2026



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta al pesto Sformato di merluzzo e patate Indivia belga in padella Pera	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Cavolfiori gratinati Pane Mela	Pasta con passato di ceci Tortino di ricotta e prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane Banana	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Carote lesse Pane Pera	Riso con passato di lenticchie Uovo strapazzato Zucchine in padella Pane Cachi
II SETTIMANA	Pasta con vellutata di zucchine Sogliola alla mugnaia Bietoline in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno Carote lesse Pane Mela	Riso con passato di piselli Frittata al formaggio Broccoli in padella Pane Cachi	Pasta alla bolognese Crescenza o stracchino Insalata di pomodori Pane Pera	Pasta con brodo vegetale Bastoncini di merluzzo al forno Indivia belga in padella Pane Mela
III SETTIMANA	Riso con zucca Merluzzo in umido Spinaci in padella Pane Cachi	Pasta al pomodoro Frittata con zucchine Carote lesse Pane Pera	Pasta con passato di fagioli Tortino di ricotta e spinaci Patate al forno Banana	Pasta al pomodoro Roastbeef Indivia belga gratinata Pane Mela	Pasta con passati di verdure Rana pescatrice in umido Bietoline in padella Pane Banana
IV SETTIMANA	Pasta con crema di broccoli Prosciutto cotto Zucca gratinata Pane Mela	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Spinaci in padella Pane Pera	Riso con passato di lenticchie Frittata al formaggio Zucchine in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Crescenza o stracchino Insalata di pomodori Pane Cachi	Pastina in brodo vegetale Sogliola gratinata Purè di patate Pera

(*) La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana come previsto dalle LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA (MINISTERO DELLA SALUTE – 28/10/2021)

La Dietista Dott.ssa Gabriella Vignola

15/10/2025 22:03



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore ff. Dr. C. Cufino

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

1° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al pesto

Sformato di merluzzo e patate

Indivia Belga in padella

Mandarini

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Pesto di basilico	gr.	5	gr.	10
Filetto di merluzzo	gr.	50	gr.	60
Patate	gr.	50	gr.	50
Pangrattato, prezzemolo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Indivia Belga	gr.	30	gr.	40
Pera	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Scaloppina di vitello

Cavolfiori gratinati

Mela

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Vitello (noce)	gr.	40	gr.	50
Farina 00	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Burro	gr.	5	gr.	5
Cavolfiori	gr.	50	gr.	60
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Mela	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Pasta con passato di ceci

Tortino di ricotta e prosciutto cotto

Insalata di pomodori

Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	20	gr.	30
Ceci secchi decorticati	gr.	15	gr.	20
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Ricotta	gr.	50	gr.	50
Prosciutto cotto	gr.	10	gr.	10
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pomodori	gr.	50	gr.	60
Banana	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al forno

Carote lesse

Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Maiale magro (lonza, arista)	gr.	40	gr.	50
Carote	gr.	50	gr.	60
Pera	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Riso e lenticchie

Uovo strapazzato

Zucchine in padella

Cachi

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	20	gr.	30
Lenticchie secche decorticate	gr.	15	gr.	20
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5
Zucchine	gr.	50	gr.	60
Cachi	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con vellutata di zucchini
Sogliola alla mugnaia
Bietoline in padella
Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Zucchini , aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Filetti di sogliola</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Burro</i>	gr.	5	gr.	5
<i>Bietoline</i>	gr.	70	gr.	80
<i>Banana</i>	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Fusi di pollo al forno
Carote lesse
Mela

	INFANZIA		PRIMARIA	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Pollo (fusi, coscia disossata)</i>	gr.	40	gr.	50
<i>Carote</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Mela</i>	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Riso con passato di piselli
Frittata al formaggio
Broccoli in padella
Cachi

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Riso</i>	gr.	20	gr.	30
<i>Piselli freschi o surgelati</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Aromi</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Uovo</i>	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
<i>Parmigiano reggiano</i>	gr.	5	gr.	5
<i>Broccoli</i>	gr.	70	gr.	80
<i>Cachi</i>	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta alla bolognese
Crescenza o stracchino
Insalata di pomodori
Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Passata di pomodoro</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Carne bovina macinata</i>	gr.	15	gr.	20
<i>Crescenza o stracchino</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Pomodori</i>	gr.	50	gr.	60
<i>Pera</i>	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale
Bastoncini di merluzzo al forno
Indivia Belga in padella
Mela

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Verdure per brodo (carota, sedano..)</i>	gr.	q.b.	gr.	q.b.
<i>Bastoncini di merluzzo</i>	gr.	25	gr.	50
<i>Indivia Belga</i>	gr.	30	gr.	40
<i>Mela</i>	gr.	100	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pane</i>	gr.	30	gr.	30
<i>Olio extravergine di oliva</i>	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

3° Settimana

LUNEDÌ

Riso con zucca
Merluzzo in umido
Spinaci in padella
Cachi

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	30	gr.	40
Zucca	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di merluzzo	gr.	50	gr.	60
Pomodorini, aromi.....	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Spinaci	gr.	70	gr.	80
Cachi	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Frittata con zucchine
Carote lesse
Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	50	gr.	60
Pera	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Pasta con passato di fagioli
Tortino di ricotta e spinaci
Patate al forno
Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	20	gr.	30
Fagioli secchi decorticati	gr.	15	gr.	20
Ricotta vaccina	gr.	50	gr.	50
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Patate	gr.	60	gr.	80
Banana	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Roastbeef
Bietoline in padella
Mela

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Roastbeef	gr.	40	gr.	50
Bietoline	gr.	70	gr.	80
Mela	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pasta con passato di verdure
Rana pescatrice in umido
Indivia Belga gratinata
Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Minestrone di verdure	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di rana pescatrice	gr.	50	gr.	60
Passata di pomodoro, aromi....	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Indivia Belga	gr.	30	gr.	40
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Banana	gr.	100	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore ff. Dr. C. Cufino

MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2025 - 26

4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con crema di broccoli

Prosciutto cotto

Zucca gratinata

Mandarini

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Broccoli	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Prosciutto cotto magro alta qualità	gr.	10	gr.	20
Zucca	gr.	50	gr.	60
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Mandarini	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Cotoletta di pollo

Spinaci in padella

Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	40	gr.	50
Pangrattato,uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Spinaci	gr.	70	gr.	80
Pera	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Riso con passato di lenticchie

Frittata al formaggio

Zucchine in padella

Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	20	gr.	30
Lenticchie secche decorticate	gr.	15	gr.	20
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5
Zucchine	gr.	50	gr.	60
Banana	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Crescenza o stracchino

Insalata di pomodori

Cachi

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Crescenza o stracchino	gr.	30	gr.	40
Pomodori da insalata	gr.	50	gr.	60
Cachi	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pastina in brodo vegetale

Sogliola gratinata

Purè di patate

Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Verdure per brodo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	50	gr.	60
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	60	gr.	80
Burro	gr.	5	gr.	5
Latte	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5
Broccoli	gr.	70	gr.	80
Pera	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

La Dietista Dott.ssa Gabriella Vignola

15/10/2025 22:19

MENU REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO PRIMAVERA – ESTATE A.S. 2025 - 2026



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Riso con passato di piselli Frittata al formaggio Bietoline in padella Pane Albicocche	Pasta al pomodoro Insalata di pollo Carote lesse Pane Banana	Pasta con crema di zucchine Sogliola gratinata Purè di patate Pane Pesca	Pasta con pomodoro Lonza di maiale al forno Indivia belga in padella Pane Mela	Pasta al pesto Tortino di ricotta e spinaci Insalata di pomodori Pane Pera
II SETTIMANA	Pasta con crema di fagiolini e patate Merluzzo ad insalata Insalata di pomodori Pane Susine	Pasta al pomodoro Scaloppina di vitello Spinaci in padella Pane Pera	Riso con passato di ceci Crescenza o stracchino Insalata di cetrioli Pane Fragole	Pasta al pomodoro Frittata all'ortolana Carote lesse Pane Melone	Pasta con melanzane Sogliola alla mugnaia Bietoline in padella Pane Banana
III SETTIMANA	Risotto con crema di spinaci Rollè di frittata con prosciutto cotto Indivia belga in padella Pane Albicocche	Pasta al pomodoro Roastbeef "Ciambotta" Pane Mela	Pasta con passato di fagioli Crescenza o stracchino Insalata di pomodori Pane Pesca	Pasta con pomodoro Cotoletta di pollo Insalata di cetrioli Pane Susine	Pasta con crema di zucchine Sformato di merluzzo e patate Insalata di fagiolini Pera
IV SETTIMANA	Pasta e ricotta Prosciutto cotto Zucchine in padella Insalata di cetrioli Fragole	Pasta con pomodorini Fusi di pollo al forno Indivia belga gratinata Pane Pera	Riso con passato di piselli Bastoncini di merluzzo al forno Carote lesse Pane Albicocche	Pasta al pomodoro Uovo strapazzato Spinaci in padella Pane Banana	Pasta al pesto Rana pescatrice alla mediterranea Insalata di patate Pesca

(*) La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana come previsto dalle LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA (MINISTERO DELLA SALUTE – 28/10/2021)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE A.E. 2025 - 26

1° Settimana

LUNEDÌ

Riso con passato di piselli

Frittata al formaggio

Bietoline in padella

Albicocche

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	20	gr.	30
Piselli freschi/surgelati	gr.	30	gr.	40
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Bietoline	gr.	70	gr.	80
Albicocche	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Fusi di pollo al forno

Carote lesse olio e limone

Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pollo (fusi o coscia disossati)	gr.	40	gr.	50
Sedano, carote, aromi...	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	50	gr.	60
Banana	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Pasta con crema di zucchine

Sogliola gratinata

Purè di patate

Pesca

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	50	gr.	60
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	60	gr.	80
Burro	gr.	5	gr.	5
Latte	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Pesca	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Lonza di maiale al latte

Indivia belga in padella

Mela

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Maiale magro (lonza, arista)	gr.	40	gr.	50
Latte	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Indivia belga	gr.	30	gr.	40
Mela	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pasta al pesto

Tortino di ricotta e spinaci

Insalata di pomodori

Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Pesto di basilico	gr.	5	gr.	10
Ricotta	gr.	50	gr.	50
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Pomodori	gr.	50	gr.	60
Pera	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es. carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
A.E. 2025 - 26**

2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta con crema di fagiolini e patate

Merluzzo ad insalata

Insalata di pomodori

Susine

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	<i>gr.</i>	20	<i>gr.</i>	30
<i>Fagiolini</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Patate</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	50
<i>Merluzzo</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	60
<i>Limone, prezzemolo</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Pomodori</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	60
<i>Susine</i>	<i>gr.</i>	100	<i>gr.</i>	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Scaloppina di vitello

Spinaci in padella

Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	<i>gr.</i>	30	<i>gr.</i>	40
<i>Passata di pomodoro</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Vitello (noce)</i>	<i>gr.</i>	40	<i>gr.</i>	50
<i>Farina 00</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Burro</i>	<i>gr.</i>	5	<i>gr.</i>	5
<i>Spinaci</i>	<i>gr.</i>	70	<i>gr.</i>	80
<i>Pera</i>	<i>gr.</i>	100	<i>gr.</i>	100

MERCOLEDÌ

Riso con passato di ceci

Crescenza o stracchino

Insalata di cetrioli

Fragole

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Riso</i>	<i>gr.</i>	20	<i>gr.</i>	30
<i>Ceci secchi decorticati</i>	<i>gr.</i>	15	<i>gr.</i>	20
<i>Crescenza o stracchino</i>	<i>gr.</i>	30	<i>gr.</i>	40
<i>Cetrioli</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	60
<i>Fragole</i>	<i>gr.</i>	100	<i>gr.</i>	100

GIOVEDÌ

Pasta con pomodoro

Frittata all'ortolana

Carote lesse olio e limone

Melone

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	<i>gr.</i>	30	<i>gr.</i>	40
<i>Passata di pomodoro</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Uovo</i>	<i>gr.</i>	30 (½)	<i>gr.</i>	30 (½)
<i>Ortaggi (melanzane, peperoni..)</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Carote</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	60
<i>Olio e limone</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Melone</i>	<i>gr.</i>	100	<i>gr.</i>	100

VENERDÌ

Pasta con melanzane

Sogliola alla mugnaia

Bietoline in padella

Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pasta di semola</i>	<i>gr.</i>	30	<i>gr.</i>	40
<i>Melanzane</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Filetti di sogliola</i>	<i>gr.</i>	50	<i>gr.</i>	60
<i>Burro</i>	<i>gr.</i>	5	<i>gr.</i>	5
<i>Farina 00</i>	<i>gr.</i>	q.b.	<i>gr.</i>	q.b.
<i>Bietoline</i>	<i>gr.</i>	70	<i>gr.</i>	80
<i>Banana</i>	<i>gr.</i>	100	<i>gr.</i>	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
<i>Pane</i>	<i>gr.</i>	30	<i>gr.</i>	30
<i>Olio extravergine di oliva</i>	<i>gr.</i>	10	<i>gr.</i>	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisofoffamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore ff. Dr. C. Cufino

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
A.E. 2025 - 26**
3° Settimana
LUNEDÌ

Risotto con crema di spinaci
Rollè di frittata con prosciutto cotto
Indivia Belga in padella
Albicocche

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	30	gr.	40
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Prosciutto cotto magro alta qualità	gr.	10	gr.	10
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Indivia belga	gr.	30	gr.	40
Albicocche	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Roastbeef
Ciambotta
Mela

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Vitello (lombata, controfiletto)	gr.	40	gr.	50
Ciambotta: peperoni, pomodori, melanzane, zucchine.	gr.	70	gr.	80
Mela	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Pasta con passato di fagioli
Crescenza o stracchino
Insalata di pomodori
Pesca

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	20	gr.	30
Fagioli secchi decoricati	gr.	15	gr.	20
Crescenza o stracchino	gr.	30	gr.	40
Pomodori	gr.	50	gr.	60
Pesca	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo
Insalata di cetrioli
Susine

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	40	gr.	50
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Cetrioli	gr.	50	gr.	60
Susine	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pasta con crema di zucchine
Sformato di merluzzo e patate
Carote lesse olio e limone
Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Zucchine	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di merluzzo	gr.	50	gr.	60
Patate	gr.	50	gr.	50
Carote	gr.	50	gr.	60
Olio e limone	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pera	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

**DIPARTIMENTO PREVENZIONE COLLETTIVA
DELLA SALUTE UMANA**
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Ciccotti - POTENZA

tel. 0971.310323 – 0971.310387 – 0973.48550

e-mail: sian.potenza@aspbasilicata.it

pec: sian.potenza@pec.aspbasilicata.it

Direttore f.f. Dr. C. Cufino

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
A.E. 2025 - 26**
4° Settimana
LUNEDÌ

Pasta e ricotta
Prosciutto cotto
Zucchine in padella
Fragole

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Ricotta	gr.	50	gr.	50
Prosciutto cotto magro alta qualita	gr.	10	gr.	10
Zucchine	gr.	50	gr.	60
Fragole	gr.	100	gr.	100

MARTEDÌ

Pasta con pomodoro
Fusi di pollo al forno
Indivia belga gratinata
Pera

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pollo (fusi o coscia disossati)	gr.	40	gr.	50
Indivia belga	gr.	30	gr.	40
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pera	gr.	100	gr.	100

MERCOLEDÌ

Riso con passato di piselli
Bastoncini di merluzzo al forno
Carote lesse olio e limone
Albicocche

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Riso	gr.	20	gr.	30
Piselli freschi/surgelati	gr.	30	gr.	40
Bastoncini di merluzzo	gr.	25	gr.	50
Carote	gr.	50	gr.	60
Albicocche	gr.	100	gr.	100

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Uova strapazzate
Spinaci in padelle
Banana

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	30 (½)	gr.	30 (½)
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5
Spinaci	gr.	70	gr.	80
Banana	gr.	100	gr.	100

VENERDÌ

Pasta al pesto
Rana pescatrice alla mediterranea
Insalata di patate
Pesca

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pasta di semola	gr.	30	gr.	40
Pesto di basilico	gr.	5	gr.	10
Filetti di rana pescatrice	gr.	50	gr.	60
Zucchine,melanzane,passata di pomodoro....	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	60	gr.	80
Pesca	gr.	100	gr.	100

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	12-24 MESI		24-36 MESI	
Pane	gr.	30	gr.	30
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	10

La frutta e la verdura indicate, possono essere sostituite con altre varietà di stagione, alternando almeno 4 tipologie diverse a settimana.

In rispetto delle norme antisoffocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).

ALLEGATO

La ristorazione scolastica ha obiettivi educativi e nutrizionali, tuttavia possono essere previste eccezioni **facoltative** in particolari occasioni, nel rispetto delle festività, della territorialità o anche solo per favorire la convivialità.

“UN GIORNO DOLCE A SCUOLA” (1 VOLTA AL MESE AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

12-24 MESI	24-36 MESI
GR 40	GR 60

Le porzioni si riferiscono a dolci del tipo torta margherita, torta di mele, ciambella con gocce di cioccolato o crostata di frutta.

“DOLCE SALUTO” (2 VOLTE ALL’ANNO, AD INIZIO E FINE ANNO SCOLASTICO, AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

12-24 MESI	24-36 MESI
GR 40	GR 40

Le porzioni si riferiscono a gelato confezionato in vaschetta o coppetta. Può anche essere associato a macedonia di frutta, seguendo le indicazioni del ricettario merceologico.

“DOLCE DELLE FESTIVITA’” (2 VOLTE ALL’ANNO, PRIMA DELLE VACANZE DI PASQUA E NATALE, AL TERMINE DEL PASTO PREVISTO DAL MENU’)

12-24 MESI	24-36 MESI
GR 20	GR 30

Le porzioni si riferiscono a dolci tipici delle feste come pandoro, panettone e colomba.