

**Sede di L'Aquila**

Via G. Bellisari  
Tel. e Fax 0862.368980  
Tel. 0862.368874  
Tel. 0862.368968

Dirigenti Medici:  
D.ssa Maria Di Luzio

Personale Sanitario:  
Ass. Sanitario  
Sig.ra Daniela Prisco

Tecnici della Prevenzione  
Dott. Luca Di Francesco  
Dott. Gianfranco Gentile  
D.ssa Maria Palmerini

Ass. Amministrativo:  
Sig.ra Nadia Ciocca

**Sede di Avezzano**

Via Monte Velino, 16  
Tel. 0863499856-5-8  
Fax 0863499856

Dirigenti Medici:  
Dott. Francesco D'Orazi  
D.ssa Maddalena Scipioni  
Dott. Remo G. Pulsari

Tecnici della Prevenzione  
Dott. Antonino Mancini

**Sede di Sulmona**

Via Gorizia, 4  
Tel. 0864499606  
Fax 0864499631

Dirigenti Medici:  
D.ssa Dora Manetta

Tecnici della  
Prevenzione  
Carmine Bucceroni  
Enrico Giovannelli

Collaboratore Amm.vo  
Sig.ra Stefania Di Massa

**Sede di Castel di  
Sangro**

Via Porta Napoli,  
Tel. e Fax 0863899269

Dirigente Biologo:  
D.ssa Diana Di Santo

Tecnici della Prevenzione  
D.ssa Ida Orsini

Prot. n° 30057/14

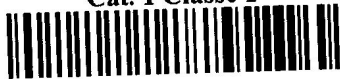
Avezzano li 15/02/2017

Comune di  
**CARSOLI (AQ)**

Arrivo

Prot. N° 0001630 del 23-02-2017

Cat. 1 Classe 1



SERVIZIO GENERALI  
SM

Alla c.a. del Responsabile  
dei S. Generali  
Comune di Carsoli  
Dr.ssa Sabrina Marzano

*Oggetto: invio menù per asilo nido*

*Con riferimento alla Vs. richiesta del 15/02/2017 ns. prot. 30049/17 si  
invia il menù predisposto da codesto servizio.*

*Per la fascia d'età 3-12 mesi si invia anche lo schema merenda.*

*Per la fascia di età 1-3 anni il menù è articolato su 4 settimane, anche in  
questo caso si è provveduto a definire la merenda pomeridiana.*

*Restando a disposizione per eventuali chiarimenti si inviano*

*Cordiali Saluti*



*Il Dirigente Medico SIAN  
Dott.ssa Maddalena Scipioni*

**Dieta per bambini da 3 a 12 mesi**

<b>Età 3 mesi</b>	
Latte in polvere o liquido	150 ml
Crema di riso o biscotto granulato	1 cucchiaino
<i>Note: Somministrare ogni 4 ore</i>	

<b>Età 4 mesi</b>	
Latte in polvere o liquido	180 ml
Crema di riso o biscotto granulato	1 cucchiaino e ½
<i>Note: Somministrare ogni 4 ore</i>	

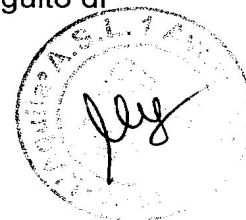
<b>Età 5 mesi</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Brodo Vegetale	Carote, patate, zucchine, acqua	180 ml
	Pastina triplo 0 o crema di riso	20 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	1 cucchiaino
Carne bianca	Pollo o Tacchino	½ vasetto
Frutta	Mela o pera	½ vasetto
<b>Merenda</b>		
Latte	In polvere o liquido	180 ml
	Biscotti o crema di riso	2 o 2 cucchiaini

<b>Età 6-8 mesi</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Brodo Vegetale	Carote, patate, zucchine, acqua	200 ml
	Pastina triplo 0 o crema di riso	30 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	1 cucchiaino
Carne bianca	Pollo o Tacchino	1 vasetto
Ogni nuovo mese aggiungere	Pesce, formaggino	1 vasetto
	Tuorlo d'uovo	1 cucchiaino
Frutta	Mela, pera, banana	1 vasetto
<b>Merenda</b>		
Latte	In polvere o liquido	200-220-240 ml
	Biscotti	3

<b>Età 9-12 mesi</b>		
<b>Pranzo</b>		
<b>Pietanza</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Quantità</b>
Brodo Vegetale	Carote, patate, zucchine, acqua	200 ml
	Pastina, semolino o crema di riso	30/40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
oppure Pasta asciutta	Fettuccine o spaghetti	30/40 gr
	Sugo di pomodoro fresco	q.b.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Carne bianca	Pollo o Tacchino	1 vasetto grande
Ogni nuovo mese aggiungere	Pesce, formaggio	1 vasetto grande
	Tuorlo d'uovo	1
Frutta grattugiata	Mela, pera, banana	½ Frutto
<b>Merenda</b>		
Latte	In polvere o liquido	240-250 ml
	Biscotti	3-4

Somministrazione fino al 4° - 5° mese latti maternizzati di tipo 1, poi di latti di seguito di tipo 2 secondo l'indicazione del pediatra di base.

AVEZZANO 15 FEB. 2017

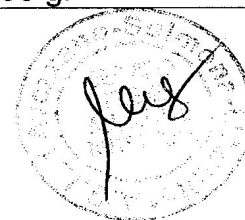


**Dieta per bambini da 1 a 3 anni**

<b>Lunedì – prima settimana</b>		
<b>Pranzo</b>		
<b>Pietanza</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Quantità</b>
Brodo Vegetale	Carote, patate, zucchine, bietole, acqua	250 ml
	Pastina	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Formaggio fresco	Stracchino/Ricotta	40/50 gr
Legumi	Piselli	50 gr
	Burro	q.b.
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Pane		50 gr
	Burro + Marmellata	5+5 gr

<b>Martedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
<b>Pietanza</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Quantità</b>
Pasta asciutta	Fettuccine	40 gr
	Sugo al pomodoro fresco	q.b.
	Olio	q.b.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Carne bianca	Pollo o tacchino ai ferri	60 gr
Verdura cotta	Carote a bastoncino	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Pane		50 gr
Frutta	Mela+ pera+ banana	150 gr
<b>Merenda</b>		
Yogurt	Bianco o alla frutta	125 gr
	Biscotti	30 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017

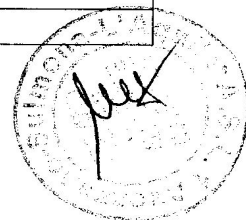


<b>Mercoledì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Passato di verdure	Carote, patate, zucchine, verza bietole, cavolfiore, acqua	200 ml
	Pastina	30/40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaino
Frittata	Uovo intero	1
Verdura cruda	Pomodori	30/40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Pane		50 gr
Frutta	Pera, Mela	150 gr
<b>Merenda</b>		
Pane con olio		50+5 gr
Spremuta di frutta	Arancia	100 gr

<b>Giovedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta al forno	Mezze maniche, sugo, mozzarella, parmigiano	60 gr
Prosciutto	Cotto senza conservanti	40 gr
Purè	Patate	30/40 gr
	Latte, burro	5+5 gr.
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Latte		200 gr
	Biscotti	30 gr

<b>Venerdì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Risotto	Riso	40 gr.
	Burro	5 gr
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Pesce al pomodoro	Palombo	70 gr
	Olio, pomodori pelati, odori	q.b.
Verdure cotte	Cavolfiore	50 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Tè e ciambella	Tè deteinato	100 gr
	Ciambellone al forno	40 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017

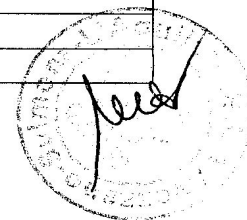


<b>Lunedì – seconda settimana</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Brodo di carne	Carne magra, carota, sedano, acqua	250 ml
	Pastina	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Bollito	Carne magra	60/70gr
Patate prezzemolate	Patate, prezzemolo, olio	40 gr
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Yogurt		125 gr
Biscotti		30 gr

<b>Martedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta asciutta	Farfalle	40 ml
	Sugo al pomodoro fresco	q.b.
	Olio	q.b.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Uovo in camicia	Uovo intero, acqua	1
Verdure cotte	Zucchine	50 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
latte		200 gr
Biscotti	Savoardi al forno	40 gr

<b>Mercoledì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Passato di legumi	Fagioli, piselli, lenticchie, acqua	40 ml
	Riso	40 gr.
	Olio	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Formaggio fresco	Stracchino, robiola	40/50 gr
Verdura lessa	Bietola	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Pane		50 gr
	Burro+ marmellata	5+5 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017



<b>Giovedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta asciutta	Gnocchetti	40 gr
	Pomodoro fresco	q.b.
	Olio	5 gr
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Carne bianca	Petto di pollo alla piastra	60 gr
Insalata mista	Insalata verde + mais	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Latte		50 gr
	Biscotti	30 gr

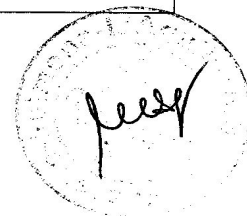
<b>Venerdì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Risotto	Riso	40 ml
	Burro	5 gr
	Piselli	30 gr
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Pesce	Filetto di platessa lesso	70 gr
Verdura cruda	Pomodori	50 gr
	Olio extra vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Tè e ciambella	Tè deteinato	100 gr
	Ciambellone al forno	40 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017

<b>Lunedì- terza settimana</b>		
<b>Pranzo</b>		
<b>Pietanza</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Quantità</b>
Pasta asciutta	Farfalle	40 ml
	Sugo al pomodoro fresco	q.b.
	Olio	q.b.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Frittatina	Uovo	1
	Olio	q.b.
Verdure cotte	Zucchine	50 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Spremuta di frutta	Arancia	200 gr
Pane con olio		50+5 gr

<b>Martedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
<b>Pietanza</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Quantità</b>
Brodo di carne	Carne magra, carota, sedano, acqua	250 ml
	Pastina	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Bollito	Carne magra	60/70 gr
Patate prezzemolate	Patate, prezzemolo, olio	40 gr
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Yogurt		125 gr
Biscotti		30 gr

AVEZZANO 15 FEB, 2017



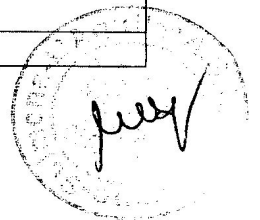


<b>Mercoledì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Risotto	Riso	30/40 ml
	Burro	5 gr
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Pesce al forno	Bastoncini di merluzzo	70 gr
	Olio	q.b.
Insalata mista	Insalata + carote	50 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Tè e ciambella	Tè deteinato	100 gr
	Ciambellone al forno	40 gr

<b>Giovedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta al forno	Mezze maniche, sugo, mozzarella, parmigiano	60 gr
Prosciutto	Cotto senza conservanti	50 gr
Verdura saltata	Cavolfiore	50 gr
	Burro	q.b.
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Latte		200 gr
	Biscotti	30 gr

<b>Venerdì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Passato di legumi	Fagioli, piselli, lenticchie, acqua	150 ml
	Riso	40 gr.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Formaggio fresco	Stracchino o ricotta	40/50 gr
Verdura lessa	Bietola	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Pane		50 gr
	Burro+ marmellata	5+5 gr

AVIZZANO 15 FEB. 2017



<b>Lunedì –quarta settimana</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Risotto	Riso	40 ml
	Olio	5 gr
	Piselli	30 gr
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Carne bianca	Petto di pollo alla piastra	70 gr
Purè di patate	Patate	50 gr
	Burro, latte	q.b.
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Tè e ciambella	Tè deteinato	100 gr
	Ciambellone al forno	40 gr

<b>Martedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta asciutta	Gnocchetti	40 gr.
	Pomodoro fresco	q.b.
	Olio	q.b.
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Pesce lesso	Sogliola	70 gr.
	Olio	q.b.
Verdure cotte	Broccoletti	50 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
Frutta	Mela o pera	150 gr
Pane		50 gr
<b>Merenda</b>		
Latte		200 gr
Biscotti	Savoardi al forno	40 gr

<b>Mercoledì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Brodo di carne	Carne magra, carota, sedano, acqua	250 ml
	Pastina	40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaini
Bollito	Carne magra	60/70 gr
Verdura cotta	Bietola	40 gr
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Tè deteinato		125 gr
	Biscotti	30 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017

*per*

<b>Giovedì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Passato di verdure	Carote, patate, zucchine, verza bietole, cavolfiore, acqua	200 ml
	Pastina	30/40 gr
	Olio extra Vergine d'oliva	1 cucchiaino
	Parmigiano Reggiano	2 cucchiaino
Uovo in camicia	Uovo intero	1
Verdura cruda	Pomodori	30/40 gr
Pane		50 gr
Frutta	Pera, Mela	150 gr
<b>Merenda</b>		
Pane con olio		50+5 gr
Spremuta di frutta	Arancia	100 gr

<b>Venerdì</b>		
<b>Pranzo</b>		
Pietanza	Ingredienti	Quantità
Pasta al forno	Mezze maniche, sugo, mozzarella, parmigiano	60 gr
Prosciutto	Cotto senza conservanti	40 gr
Legumi	Piselli	30/40 gr
	Olio extra vergine d'oliva	5 gr.
Pane		50 gr
Frutta		150 gr
<b>Merenda</b>		
Yogurt	Bianco o alla frutta	125 gr
	Biscotti	30 gr

AVEZZANO 15 FEB. 2017

