



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

INDICAZIONI GENERALI

I menù sono preparati con rotazione di 4 settimane, differenti per il periodo autunno-inverno e primavera-estate, per garantire la stagionalità di verdura e frutta. Nonostante ciò ciascun Comune ha facoltà di non adottare la versione primavera-estate in base alle condizioni climatiche senza penalizzare la variabilità dei cibi.

Le grammature riportate nelle tabelle dietetiche si riferiscono al singolo bambino e sono da considerarsi a crudo, al netto degli scarti e prodotto scongelato; il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, servendosi anche di strumenti di riferimento (mestoli graduati, bilance, porzioni tipo, ecc.).

Tra i principali obiettivi del Piano Nazionale per la Prevenzione 2020-2025, per ridurre i rischi per la salute correlati alla nutrizione (già a partire dall'età evolutiva) rientrano:

- La riduzione del consumo eccessivo di sale e la promozione dell'utilizzo del **sale iodato** (in linea con il DDL del 26 luglio 2013 Art. 17)
- Il contrasto al sovrappeso e all'obesità, in particolare quella infantile.

A tal fine è opportuno evitare la somministrazione di seconde porzioni, soprattutto del primo piatto, al fine di evitare un apporto di nutrienti monotono e non proporzionato alle necessità dell'organismo.

**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

COMUNE DI AVIGLIANO
MENU REFEZIONE SCOLASTICA
AUTUNNO – INVERNO A.S. 2025 – 2026



I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Riso e lenticchie Uovo al pomodoro Zucchine in padella Pane Mandarini	Pasta integrale al pomodoro Hamburger di vitello Cavolfiori gratinati Pane Mela	Pasta e ceci Tortino di ricotta e prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane Banana	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Carote alla julienne Pane Pera	Pasta al pesto Sformatino di merluzzo e patate Insalata di stagione Cachi
II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con vellutata di zucchine Bastoncini di merluzzo al forno Bietoline in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno Carote alla julienne Pane Mela	Riso e piselli Frittata al formaggio Broccoli in padella Pane Mandarini	Pasta alla bolognese Mozzarella o scamorza Insalata di pomodori Pane integrale Pera	Pasta con brodo vegetale Sogliola alla mugnaia Insalata di stagione Pane Macedonia di frutta
III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Riso con zucca Tortino di ricotta patate e spinaci Zucchine in padella Pane Cachi	Pasta integrale al pomodoro Straccetti di pollo al limone Carote alla julienne Pane Pera	Pasta e fagioli Frittata con verdure Patate al forno Mandarini	Pasta al pomodoro Roastbeef Bietoline in padella Pane Mela	Pasta con minestrone Nasello al forno con pomodorini Finocchi gratinati Pane Banana
IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Riso e lenticchie Frittata alle erbe Zucchine in padella Pane Mandarini	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Insalata di stagione Pane Pera	Pasta con crema di broccoli Merluzzo in umido Spinaci in padella Pane Banana	Pasta al pomodoro Crescenza o stracchino Insalata di pomodori Pane integrale Cachi	Pastina in brodo vegetale Sogliola gratinata Purè di patate Macedonia di frutta

(*) 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 ROSA Sabrina



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 AUTUNNO - INVERNO

A.S. 2025 - 26

1° Settimana

LUNEDÌ

- Riso e lenticchie
- Uovo al pomodoro
- Zucchine in padella
- Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Lenticchie secche	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Zucchine	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mandarini	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

- Pasta integrale al pomodoro
- Hamburger di vitello
- Cavolfiori gratinati
- Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta integrale	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Macinato magro di vitello	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Cavolfiori	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

- Pasta e ceci
- Tortino di ricotta e prosciutto cotto
- Insalata di pomodori
- Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Ceci secchi	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Ricotta vaccina	gr.	50	gr.	100	gr.	150
Prosciutto cotto	gr.	10	gr.	15	gr.	20
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Pangrattato, uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pomodori	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

- Pasta al pomodoro
- Lonza di maiale al forno
- Carote alla julienne
- Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Maiale magro (lonza, arista)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

- Pasta al pesto
- Sformatino di merluzzo e patate
- Insalata di stagione
- Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Pesto di basilico	gr.	15	gr.	20	gr.	25
Filetto di merluzzo	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Patate	gr.	100	gr.	100	gr.	150
Pangrattato, prezzemolo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Cachi	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

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

2° Settimana

LUNEDÌ

- Pasta con vellutata di zucchine
- Bastoncini di merluzzo al forno
- Bietoline in padella
- Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Zucchine , aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Bastoncini di mrluzzo	gr.	75	gr.	100	gr.	125
Bietoline	gr.	100	gr.	150	gr.	
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	

MARTEDÌ

- Pasta al pomodoro
- Fusi di pollo al forno
- Carote alla julienne
- Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pollo (fusi, coscia disossata)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

- Riso e piselli
- Frittata al formaggio
- Broccoli in padella
- Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Piselli freschi o surgelati	gr.	60	gr.	80	gr.	120
Aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Parmigiano reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Broccoli	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mandarini	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ *

- Pasta alla bolognese
- Mozzarella o scamorza
- Insalata di pomodori
- Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carne bovina macinata	gr.	20	gr.	30	gr.	40
Mozzarella o scamorza vaccina	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Pomodori	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

- Pastina in brodo vegetale
- Sogliola alla mugnaia
- Insalata di stagione
- Macedonia di frutta

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Verdure per brodo (carota, sedano..)	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Farina 00	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Burro	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Mela,kiwi,banana.	gr.	100	gr.	50	gr.	50

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
*Pane integrale (GIOVEDÌ)	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

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 f.f. Dr. C. Cufino

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

A.S. 2025 - 26

3° Settimana

LUNEDÌ

Riso con zucca

Tortino di ricotta patate e spinaci

Zucchine in padella

Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Zucca	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Ricotta vaccina	gr.	50	gr.	100	gr.	150
Spinaci	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Pangrattato, patate	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Zucchine	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Cachi	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

Pasta integrale al pomodoro

Straccetti di pollo al limone

Carote alla julienne

Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta integrale	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Farina, limone	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Carote	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli

Frittata con verdure

Patate al forno

Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Fagioli secchi	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Zucchine.....	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Patate	gr.	100	gr.	100	gr.	200
Mandarini	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Roastbeef

Bietoline in padella

Mela

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Vitello (noce, scamone..)	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Bietoline	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Mela	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

Pasta con minestrone

Nasello al forno con pomodorini

Finocchi gratinati

Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Minestrone di verdure	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di nasello	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Pomodorini, aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Finocchi	gr.	100	gr.	150	gr.	150
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

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 f.f. Dr. C. Cufino

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

A.S. 2025 - 26

4° Settimana

LUNEDÌ

- Riso e lenticchie
- Frittata alle erbe
- Zucchine in padella
- Mandarini

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Riso tipo parboiled	gr.	40	gr.	50	gr.	70
Lenticchie secche	gr.	30	gr.	40	gr.	60
Uovo	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Erbe (bietoline o cicoria)	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Zucchine	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Mandarini	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MARTEDÌ

- Pasta al pomodoro
- Cotoletta di pollo
- Insalata di stagione
- Pera

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Petto di pollo	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Pangrattato,uovo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Insalata di stagione	gr.	40	gr.	50	gr.	50
Pera	gr.	100	gr.	150	gr.	150

MERCOLEDÌ

- Pasta con crema di broccoli
- Merluzzo in umido
- Spinaci in padella
- Banana

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Broccoli	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di merluzzo	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Pomodorini, aromi	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Zucchine	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

GIOVEDÌ*

- Pasta al pomodoro
- Crescenza o stracchino
- Insalata di pomodori
- Cachi

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Passata di pomodoro	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Crescenza o stracchino	gr.	60	gr.	80	gr.	100
Pomodori da insalata	gr.	70	gr.	100	gr.	150
Cachi	gr.	100	gr.	150	gr.	150

VENERDÌ

- Pastina in brodo vegetale
- Sogliola gratinata
- Purè di patate
- Macedonia di frutta

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pasta di semola	gr.	50	gr.	60	gr.	80
Verdure per brodo	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Filetti di sogliola	gr.	80	gr.	100	gr.	150
Pangrattato	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Patate	gr.	100	gr.	150	gr.	200
Latte	gr.	q.b.	gr.	q.b.	gr.	q.b.
Burro, Parmigiano Reggiano	gr.	5	gr.	5	gr.	5
Mela,kiwi,banana	gr.	100	gr.	150	gr.	150

OGNI GIORNO AGGIUNGERE:

	INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
Pane	gr.	50	gr.	50	gr.	50
* Pane integrale (GIOVEDÌ)	gr.	60	gr.	60	gr.	60
Olio extravergine di oliva	gr.	10	gr.	15	gr.	15

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 antisoффocamento, tagliare a listarelle gli alimenti cilindrici (es.carote...) e in quarti quelli tondi (es. mozzarelline, pomodorini..).