COMUNE DI LASCARI

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.lascari.gov.it
ufficiogare@lascari.gov.it

Tab. 1

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA DELL'INFANZIA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie:** - Pasta di grano duro gr. 40 - lenticchie gr. 20 **Hamburger di manzo gr.100** **Pomodori gr. 30** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 30**	**Pasta pomodoro e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 70 - salsa di pomodoro gr. 60 - parmigiano grattugiato gr. 10 **Frittata di patate:** - uovo intero n. 1 - patate gr. 60 - olio d'oliva extravergine gr. 5 **Frutta fresca di stagione gr. 150** **Pane gr. 30**	**Minestrone con pasta:** - pastina gr. 90 - verdure miste gr. 200 **Pesce fresco locale gr. 100** **Insalata mista gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr.150** **Pane gr. 30**	**Pasta con ragu:** - pasta di grano duro gr. 70 - ragu di carne gr. 30 - parmigiano grattugiato gr.10 - passata di pomodoro q.b. **Vitello panato gr. 80** **Carote a vapore gr. 80** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 150** **Pane gr. 30**	**Pasta con piselli:** - pasta di grano duro gr. 80 - Piselli freschi gr. 30 **Petto di pollo gr. 100** **Carote a vapore gr. 150** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Pere gr. 150** **Pane gr. 30**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*
- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.lascari.gov.it
ufficiogare@lascari.gov.it

Tab. 1

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA DELL'INFANZIA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie** **-** pasta di grano duro gr. 40 - lenticchie gr. 20 **Omelette** - mozzarella gr. 30 - prosciutto cotto gr. 10 - uovo intero n. 1 **Pomodori gr. 30** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 30**	**Gnocchi con salsa di pomodoro** Gnocchi di patate gr. 150 - salsa di pomodoro q.b. - parmigiano grattugiato gr. 10 **Pesce fresco locale gr. 100** **Carote a vapore gr. 80** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 150** **Pane gr. 30**	**Pasta col tonno:** - pasta di grano duro gr. 80 - tonno sott'olio sgocciolato gr. 20 **Hamburger di manzo gr. 100** **Carote a vapore gr. 80** **Frutta fresca di stagione gr. 150** **Pane gr. 30**	**Pasta pomodoro e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 70 - salsa di pomodoro q.b. - parmigiano grattugiato gr. 10 **Bel Paese gr. 40** **Patate al forno gr. 60** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 250** **Pane gr. 30**	**Pasta con olio e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 70 - olio d'oliva extravergine gr. 10 - parmigiano grattugiato gr.10 **Coscia di pollo al forno gr. 120** **Patate al forno gr. 60** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 150** **Pane gr. 10**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*
- *Bel Paese: preferire Provola delle Madonie non stagionata;*
- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 2

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA PRIMARIA – **I TURNO**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie:** - Pasta di grano duro gr. 80 - lenticchie gr. 40 **Hamburger di manzo gr. 120** **Pomodori gr. 40** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Pasta pomodoro e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 100 - salsa di pomodoro gr. 80 - parmigiano grattugiato gr. 20 **Frittata di patate:** - uovo intero n. 1 - patate gr. 80 - olio d'oliva extravergine gr. 5 **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Minestrone con pasta:** - pastina gr. 100 - verdure miste gr. 250 **Pesce fresco locale gr. 150** **Insalata mista gr. 150** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Pasta con ragu:** - pasta di grano duro gr. 100 - ragu di carne gr. 40 - parmigiano grattugiato gr.10 - passata di pomodoro q.b. **Vitello panato gr. 100** **Carote a vapore gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 30**	**Pasta con piselli:** - pasta di grano duro gr. 100 - Piselli freschi gr. 50 **Petto di pollo gr. 150** **Carote a vapore gr. 200** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca gr. 200** **Pane gr. 50**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*
- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016

COMUNE DI LASCARI

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 2

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA PRIMARIA – **I TURNO**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie** **-** pasta di grano duro gr. 50 - lenticchie gr. 40 **Omelette** - mozzarella gr. 50 - prosciutto cotto gr. 10 - uovo intero n. 1 **Pomodori gr. 30** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Gnocchi con salsa di pomodoro e parmigiano:** - Gnocchi di patate gr. 150 - salsa di pomodoro q.b. - parmigiano grattugiato gr. 20 **Pesce fresco locale gr. 150** **Insalata mista gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 5** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 30**	**Pasta col tonno:** - pasta di grano duro gr. 80 - tonno sott'olio sgocciolato gr. 20 **Hamburger di manzo gr. 120** **Fagiolini freschi gr. 150** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Pasta pomodoro e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 80 - salsa di pomodoro q.b. - parmigiano grattugiato gr. 20 **Bel Paese gr. 50** **Patate al forno gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**	**Pasta con olio e parmigiano:** - pasta di grano duro gr. 100 - olio d'oliva extravergine gr. 20 - parmigiano grattugiato gr.20 **Coscia di pollo al forno gr. 80** **Patate al forno gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*
- *Bel Paese: preferire Provola delle Madonie non stagionata;*
- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 2

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA PRIMARIA – **II TURNO**

MERCOLEDI

	MERCOLEDI
1^ S E T T I M A N A	**Minestrone con pasta:** - pastina gr. 100 - verdure miste gr. 250 **Pesce fresco locale gr. 150** **Insalata mista gr. 150** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
In data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 2

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA PRIMARIA – **II TURNO**

MERCOLEDI

	MERCOLEDI
2^ S E T T I M A N A	**Pasta col tonno:** - pasta di grano gr. 80 - tonno sott'olio sgocciolato gr. 20 **Hamburger di manzo gr. 120** **Fagiolini freschi gr. 150** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 200** **Pane gr. 50**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
In data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 3

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

	LUNEDI	MERCOLEDI
1^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie:** - Pasta di grano duro gr. 80 - lenticchie gr. 80 **Hamburger di manzo gr. 130** **Pomodori gr. 120** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 300** **Pane gr. 70**	**Minestrone con pasta:** - pastina gr. 120 - verdure miste gr. 200 **Pesce fresco locale gr. 200** **Insalata mista gr. 100** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr.250** **Pane gr. 70**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Pesce fresco locale: preferire sarago di luna, lampuga sfilettata, spatola, tonno rosso, in assenza sostituire con merluzzo, platessa, passera;*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo – prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016

C O M U N E D I L A S C A R I

P.zza A.Moro, 6 – 90010 Lascari (PA) – P.I. 00549740827 –
Tel. 0921/427172 Fax 0921/427216
www.comune.lascari.pa.it
ufficiogare@comune.lascari.pa.it

Tab. 3

PROSPETTO RIEPILOGATIVO MENU REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

	LUNEDI	MERCOLEDI
2^ SETTIMANA	**Pasta e lenticchie** **-** pasta di grano duro gr. 40 - lenticchie gr. 80 **Omelette** - mozzarella gr. 70 - prosciutto cotto gr. 20 - uovo intero n. 1 **Pomodori** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 300** **Pane gr. 70**	**Pasta col tonno:** - pasta di grano duro gr. 100 - tonno sott'olio sgocciolato gr. 20 **Hamburger di manzo gr. 150** **Fagiolini freschi gr. 200** **Olio d'oliva extravergine gr. 10** **Frutta fresca di stagione gr. 250** **Pane gr. 70**

Modifiche e/o sostituzioni autorizzate:

- *Carote al vapore: possono essere sostituite con spinaci, fagiolini, zucchine o bieta.*

Autorizzata da:
A.S.P. di Palermo prot. n. 799/AST
U.O. Territoriale di Cefalù
in data 18.10.2016