

ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

opere destinate



ALLEGATO 2

TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

quantità alimentari

1° settimana

L	RISO E LENTICCHE O ALTRO LEGUME	→	Riso gr. 40; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5.
U	FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA	→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 Carciofi o altra verdura gr. 50.
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
E	PANE	→	Pane gr 40
D	ARANCIA O MELA	→	Arancia o Mela gr 150
I			
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5.
A	PETTO DI POLLO AL LIMONE	→	Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→	Pane gr 40
E	PERA O KIWI	→	Pera o Kiwi gr 150
D			
I			
M	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80; Pasta o altro cereale gr. 40; Olio extrav. gr. 5;
E			Parmigiano grattugiato gr. 5
R	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
C	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
O	PANE	→	Pane gr 40
L	KIWI O CLEMENTINE	→	Kiwi o Clementine gr 150
E			
D			
I			
G	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO	→	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5;
I	FETTINA DI VITELLO AI FERRI	→	Fettina vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Aromi q.b.
O	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav.gr. 5
V	PANE	→	Pane gr 40
E	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr 150
D			
I			
V	SFORMATO DI PATATE	→	Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5
E	PARMIGIANO A SCAGLIE	→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40
N	POMODORI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
R	BANANA	→	Banana gr 100
D			
I			

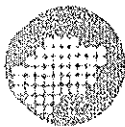


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

2° settimana

		quantità alimentari
L U N E D I'	RISO IN BRODO VEGETALE STRACETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO JULIENNE DI CAROTE PANE PERA O ARANCIA	Riso gr. 50; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Magro di cavallo gr. 50; Pomodori pelati gr. 25; Cipolla gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b. Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pera o Arancia gr. 150
M A R T E D I'	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO) FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE INSALATA VERDE PANE KIWI	Pasta gr. 50; Ricotta vaccina gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; (Pom. pelati gr. 25) Filetto di merluzzo gr. 70; Pomodori gr. 20; Capperi gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b. Insalata verde gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Kiwi gr. 150
M E R C O L E D I'	MINISTRONE CON PASTA PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO PANE MELA O CLEMENTINE	Pasta gr. 40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 30 Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Clementine gr. 150
G I O V E D I'	MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO SOVRA COSCIA POLLO DISSOCCATA ARROSTO INSALATA VERDE E POMODORI PANE MELA O ARANCIA	Minchiareddhi gr. 70; Pomodori pelati gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b. Insalata gr. 30; Pomodori maturi gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Arancia gr. 150
V E N E R D I'	CHIOCCIOLINE o ALTRA PASTA IN PURE' DI FAVE PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE BANANA	Pasta gr. 40; Fave secche gr. 25; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 70; Trito di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr. 5 Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Banana gr. 100



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

3° settimana

quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE	→	Pasta gr. 50; Pesce per brodo gr.15; Passata pomodoro gr.10; Olio extrav.gr. 5; Trito di aromi vegetali q.b.
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE O SPINACI o ALTRA	→	
N	VERDURA	→	
E	PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO	→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; Zucchine o spinaci gr. 50
D	PANE	→	Piselli verdi gr. 80; Pomodori pelati gr. 20; Olio gr. 5; Aromi vegetali q.b.
L	MELA O ARANCIA	→	Pane gr 40
I'		→	Mela o Aranciagr 150
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
A	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	→	Fettine vitello gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Farina e Aromi q.b.
R	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→	Pane gr 40
E	PERA	→	Pera gr 150
D		→	
I'		→	
M	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Riso o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E		→	
R	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
C	BIETOLA COTTA AL POMODORO	→	Bietola gr. 100; Pomodori pelati gr. 15; Olio extrav. gr. 5
O	PANE	→	Pane gr 40
L	MELA O KIWI	→	Mela o Kiwi gr 150
E		→	
D		→	
I'		→	
G	PASTA AL FORNO/SARTU	→	Pasta o riso gr. 40; Pomodori pelati gr. 30; Trito magro di vitellone gr. 30; Mozzarella gr. 20; Parmigiano gr. 10; Olio extrav. gr. 5
I		→	
O	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	→	Zucchina/Melanzane/Carote/o altro gr. 70; Pane gratt. gr 15; Parmigiano gratt. gr. 15; Uovo gr. 5; Olio extrav. gr. 5
V	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
D	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr 150
I'		→	
V	PASTA E PATATE	→	Pasta gr. 40; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	Trito di vitellone magro gr. 40; ; Pomodori pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5
N		→	
E	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	→	Verdure e/o ortaggi misti gr. 100; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
R	PANE	→	Pane gr 40
R	BANANA	→	Banana gr 100
D		→	
I'		→	



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

4° settimana

	quantità alimentari
L U N E	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE → Pasta all'uovo gr 40; Verdura per brodo q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
D I	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA → Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40
	JULIENNE DI CAROTE → Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE → Pane gr 40
	KIWI → Kiwi gr 150
M A R T E	PASTA AL POMODORO → Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
D I	PLATESSA AGLI AROMI → Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO → Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE → Pane gr 40
	PERA → Pera gr 150
M E R C O L E D I	MINISTRONE CON PASTA → Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE → Petto tacchino gr. 60; Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr. 5
	PATATE AL FORNO → Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
	PANE → Pane gr 40
	MELA O ARANCIA → Mela o Arancia gr 150
G I O V E D I	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" → Pasta fresca gr. 60; Ceci secchi gr. 20; Pomodori pelati gr. 10; Olio extrav. gr. 5
	SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO → Tritto di vitellone magro gr. 40; uovo gr. 5; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5
	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO → Verdura gr. 100; Limone q.b. Olio extrav. gr. 5
	PANE → Pane gr 40
	CLEMENTINE O PERA → Clementine o Pera gr 150
V E N E R D I	RISOTTO CON LE CAROTE → Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO → Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA → Pomodori da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE → Pane gr 40
	BANANA → Banana gr 100

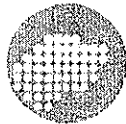
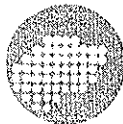


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5° settimana

		quantità alimentari
L U N E D I	PASTA E FAGIOLI O ALIRO LEGUME SECCO	Pasta gr. 40; Fagioli secchi o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	SOVRA COSCIA DI POLLO DISSALATA ARROSTO	Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi gr. q.b.
	JULIENNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE	Pane gr 40
	ARANCIA O MELA	Arancia o Mela gr 150
	M A R T E D I P E R A	PASTA AL POMODORO
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE	Filetto merluzzo gr.70; Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE	Pane gr 40
	PERA	Pera gr 150
M I N E S T R O N E C O N P A S T A	MINISTRONE CON PASTA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	CACIOTTA FRESCA	Caciotta fresca gr. 40
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	PANE	Pane gr 40
	KIWI O CLEMENTINE	Kiwi o Clementine gr 150
G I O V E D I P E R A O A R A N C I A	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	SPEZZATINO DI VITELLONE	Magro di vitellone gr. 50; Pomodori pelati gr. 30; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5
	INSALATA MISTA	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE	Pane gr 40
	PERA O ARANCIA	Pera o Arancia gr 150
V E N E R D I P A N E B A N A N A	RISO E PATATE	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO	Trito di vitellone magro gr. 40; ; Pomodori pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10;
	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI	Olio extrav. gr. 5
	PANE	Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5
	BANANA	Pane gr 40
		Banana gr 100



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

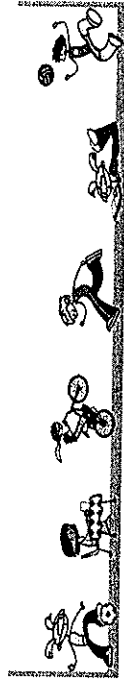


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

1° settimana

	quantità alimentari
L U N E D I'	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE → FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE → JULIENNE DI CAROTE → PANE → MELA O PESCA O UVA →
M A R T E D I'	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA* → COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI → VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO → PANE → PERA O FRAGOLE O MELONE →
M E R C O L E D I'	RISO gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO → INSALATA MISTA → PANE gr 40 → KIWI O CILIEGIE O UVA →
G I O V E D I'	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO → PETTO DI POLLO AL LIMONE → VERDURE DI STAGIONE GRATINATE → PANE gr 40 → BANANA gr 100 →
V E N E R D I'	FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI → CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO → PANE gr 40 → KIWI O ALBICOCCHIE O SUSINE →
	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80; Riso o altro cereale gr. 40; Parmigiano gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5. Pane gr 40 Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100 Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr. 2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Fettina di vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr 10; Aromi e/o spezie q.b. Verdura o ortaggi di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. Pane gr 40 Pera o Melone gr 150 o Fragole gr. 200 Riso gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 40 Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr. 100 Orecchiette fresche gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico q.b. Petto di pollo 60 gr; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b. Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. Pane gr 40 Banana gr 100 Pasta gr 40, zucchine gr 40; Carote gr 30; Gamberetti gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Mozzarella gr 40; Pomodori gr 100; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b. Pane gr 40 Kiwi o Albicocche o Susine gr 150

* Le quantità alimentari della pasta primavera sono riportate il mercoledì della 2° settimana

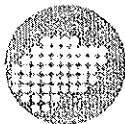


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

2° settimana

		quantità alimentari
L U N E D I'	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO INSALATA MISTA PANE PERA O PESCA O SUSINE	Riso gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Trito magro di cavallo gr. 40; Pomodori pelati gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 10; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b. Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pera o Pesca o Susine gr. 150
M A R T E D I'	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE MELA O KIWI O CILEGIA	Pasta o altro cereale gr. 50; Passato di verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 70; Pomodori gr. 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5 Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Kiwi gr. 150 o Ciliegia gr. 200
M E R C O L E D I'	PASTA PRIMAVERA CACIOTTA FRESCA VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE KIWI O FRAGOLE O UVA	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Caciotta fresca gr. 40 Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. Pane gr. 40 Kiwi o Fragole gr. 150 o Uva gr. 100
G I O V E D I'	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA JULIENNE DI CAROTE PANE PESCA O MELA	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Capperi (e Olive) q.b.; Olio extrav. gr. 5 Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr. 30 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pesca o Mela gr. 150
V E N E R D I'	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO POMODORI MATURI ALL'OLIO PANE MELA O FRAGOLA O MELONE	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80; Pasta o altro cereale gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Pomodori maturi gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Melone gr. 150 o Fragole gr. 200

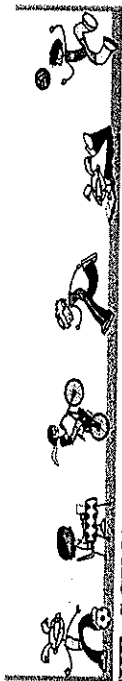


TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

3° settimana

		quantità alimentari
L	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso gr. 50; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr. 10; Zucchine o asparagi gr. 50
N	INSALATA MISTA	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	Pane gr. 40
D	MELA O PESCA O UVA	Mela o Pesca gr. 150 o Uva gr. 100
L	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
I	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	Trito magro di vitellone gr. 40; Pomodori pelati gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 10; Pane grattugiato gr. 10; Uovo gr. 5; Olio extrav. gr. 5
M	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.
A	PANE	Pane gr. 40
R	PERA O SUSINE	Pera o Susine gr. 150
T	PASTA E LENTICCHIE	Pasta gr. 40; Lenticchia secca gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5.
E	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO	Melanzane gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 10; Pane grattugiato gr. 20; Uovo gr. 5
M	POMODORI MATURI IN INSALATA	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	Pane gr. 40
R	BANANA	Banana gr. 150
O	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE	Pasta gr. 40; Carote gr. 30; Zucchine gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5
L	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO CON POMODORINI	Petto di pollo gr. 40; Pomodori freschi gr. 15; Olio extrav. gr. 5
E	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.
D	PANE	Pane gr. 40
I	KIWI O ALBICOCCHIE O UVA	Kiwi o Albicocche gr. 150 o Uva gr. 100
V	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE	Pasta o altro cereale gr. 50; Passato di verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
N	JULIENNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	Pane gr. 40
R	MELA O MELONE O CILIEGIE	Mela o Melone gr. 150 o Ciliegie gr. 200.
D		
I		

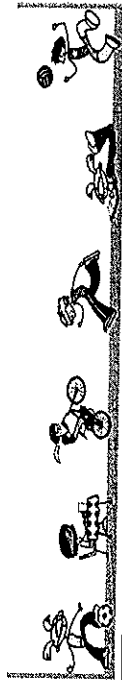
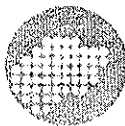


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

4° settimana

	quantità alimentari
L U N E D I	RISOTTO CON LE CAROTE → Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5 SOVRA COSCIA POLLO DISSOCCATA ARROSTO → Sovra coscia pollo gr.60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b. POMODORI MATURI IN INSALATA → Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5 PANE → Pane gr 40 MELA O ALBICOCHE O UVA → Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
M A R T E D I	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE → Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q. b. FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI → Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q. b. VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO → Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 PANE → Pane gr 40 KIWI O PESCA O SUSINE → Kiwi o Pesca o Susine gr 150
M E R C O L E D I	PASTA PRIMAVERA → V Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5 PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA → Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20 JULIENNE DI CAROTE → Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 PANE → Pane gr 40 PERA O ALBICOCHE O MELONE → Pera o Albicocche o Melone gr 150
G I O V E D I	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO → Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b. POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO → Tritto di vitellone magro gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Uovo gr 5 INSALATA MISTA → Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 PANE → Pane gr 40 BANANA → Banana gr 150
V E N E D I	MINESTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE → Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO → Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 PATATE AL FORNO → Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5 PANE → Pane gr 40 PERA O CILIEGIE O UVA → Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100

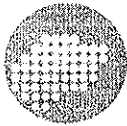
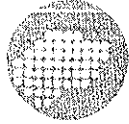


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA INSALATA MISTA PANE PERA O PESCA	→ → → → →	Riso gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 70; Pomodorini gr. 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5 Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pera o Pesca gr. 150
M A R T E D I	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA* SCAMORZA FRESCA VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO PANE MELA O KIWÌ O CILIEGIE	→ → → → →	Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Scamorza fresca gr. 40 Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. Pane gr. 40 Mela o Kiwi gr. 150 o Ciliegie gr. 200
M E R C O L E D I	PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI FRESCI POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO POMODORI MATURI IN INSALATA PANE BANANA	→ → → → →	Pasta gr. 40; Fagioli borlotti freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Melanzane gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 10; Pane grattugiato gr. 20; Uovo gr. 5 Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Banana gr. 150
G I O V E D I	ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E BASILICO STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE MELONE O KIWÌ O FRAGOLE	→ → → → → →	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Basilico q. b. Petto di tacchino gr.60; Pomodori pelati gr. 30; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5 Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. Pane gr. 40 Melone o Kiwi gr. 150 o Fragole gr. 200
V E N E R D I	RISO E PATATE FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO JULIENNE DI CAROTE PANE MELA O ALBICOCCA O UVA	→ → → → →	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Carote tagliate a Julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Albicocca o gr. 150 o Uva gr. 100



APPENDICE I

Le verdure e gli ortaggi "di stagione" da utilizzare sono i seguenti:

- Asparagi : *bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.*
- Barbabietole rosse
- Bietola
- Carciofi
- Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori
- Cicoria (*catalagna*);
- Fagiolini
- Finocchi
- Insalata verde: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*
- Melanzane
- Piselli
- Spinaci
- Zucchine
- Zucca : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*