



ALLEGATO 2

**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

1° settimana

quantità alimentari

Rev. 18.02.16

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì      | <b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME</b> ----->     | Riso gr. <b>40</b> ; Lenticchia secca o altro legume gr. <b>20</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> . |
|                                 | <b>FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE</b> ----->           | Uovo n.1 ( <b>55</b> gr.) Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> ,  |
|                                 | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                   | Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> .   |
|                                 | <b>PANE</b> ----->                                 | Pane gr <b>40</b>   |
|                                 | <b>ARANCIA O MELA</b> ----->                       | Arancia o Mela gr <b>150</b>  |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì | <b>PASTA AL POMODORO</b> ----->                    | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> .               |
|                                 | <b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> (1)(2)*-----> | <i>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</i>                          |
|                                 | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->         | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                 | <b>PANE</b> ----->                                 | Pane gr <b>40</b>   |
|                                 | <b>PERA O KIWI</b> ----->                          | Pera o Kiwi gr <b>150</b>   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E | <b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> -----> | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; Pasta o altro cereale gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5       |
|                                 | <b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> (3)*----->         | <i>Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.</i>   |
|                                 | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                       | Misto di insalate gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                    |
|                                 | <b>PANE</b> ----->                                 | Pane gr <b>40</b>   |
|                                 | <b>BANANA</b> ----->                               | Banana gr <b>100</b>  |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì | <b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO</b> ----->      | Pasta fresca gr. <b>70</b> ; Pom. pelati gr. <b>50</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ;             |
|                                 | <b>FETTINA DI VITELLO AI FERRI</b> (3) ----->      | Fettina di vitello gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> Aromi q.b. Per pizzaiola : sugo gr. <b>30</b> , aglio e capperi q.b.     |
|                                 | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->         | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>   |
|                                 | <b>PANE</b> ----->                                 | Pane gr <b>40</b>   |
|                                 | <b>MELA O ARANCIA</b> ----->                       | Mela o Arancia gr <b>150</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì | <b>SFORMATO DI PATATE</b> ----->                   | Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5                                |
|                                 | <b>MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA</b> ----->  | <i>Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40</i>   |
|                                 | <b>POMODORI IN INSALATA</b> **----->               | Pomodori gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                 | <b>PANE</b> ----->                                 | Pane gr <b>40</b>   |
|                                 | <b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->                    | Kiwi o Clementine gr <b>150</b>   |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** Schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- (3) **Alternative nella stessa quantità di carne:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaiola
- \*N.B. Il 2° piatto del mercoledì può essere **SCAMBIATO** con il 2° piatto del martedì e viceversa
- \*\*N.B. I **pomodori** possono essere sostituiti da finocchi gr 100



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

2° settimana

quantità alimentari

|   |  |   |
|---|--|---|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì                | RISO IN BRODO VEGETALE ----->                                | Riso gr. 50; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5                         |
|   | STRACETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO----->             | Magro di cavallo gr. 50; Pomodori pelati gr. 25; Cipolla gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b.        |
|   | INSALATA MISTA ----->  | Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Olio extrav. gr. 5         |
|   | PANE ----->  | Pane gr 40  |
|   | PERA O ARANCIA ----->  | Pera o Arancia gr 150   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì           | PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)----->                     | Pasta gr. 50; Ricotta vaccina gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; (Pom. pelati gr. 25)                        |
|   | FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)----->                 | Filetto di merluzzo gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi gr 20; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b.                   |
|   | JULIENNE DI CAROTE ----->                                    | Carote a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5   |
|   | PANE ----->  | Pane gr 40  |
|   | KIWI ----->  | Kiwi gr 150   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D<br>Ì | MINISTRONE CON PASTA -- ----->                               | Pasta gr.40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5 |
|   | SOVRACOSCIA DI POLLOARROSTO----->                            | Sovracoscia di pollo disossata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.  |
|   | 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  |
|   | MELA O CLEMENTINE - ----->                                   | Mela o Clementine gr 150  |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì           | MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO----->                      | Minchiareddhi gr.70; Pomodori pelati gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5                    |
|   | FILETTO DI PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2)----->         | Filetto di platessa gr. 70; Trito di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr.5                                     |
|   | INSALATA VERDE E POMODORI**----->                            | Insalata verde gr. 30; Pomodori gr 50 ;Olio extrav. gr.5  |
|   | PANE ----->  | Pane gr 40  |
|   | MELA O ARANCIA ----->  | Mela o Arancia gr 150   |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì           | CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME-> | Pasta gr. 40; Fave secche o altro legume gr. 25; Olio extrav. gr.5  |
|   | PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA -- ----->                 | Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr.30   |
|   | VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->                          | Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr.5  |
|   | PANE ----->  | Pane gr 40  |
|   | BANANA ----->  | Banana gr 100   |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- **\*\*N.B. I pomodori** possono essere sostituiti da finocchi gr 50



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

3° settimana

quantità alimentari

|   |   |   |
|---|---|---|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>I                | <b>TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (4)</b> ----->              | Pasta gr. <b>50</b> ; Pesce per brodo gr. <b>15</b> ; Passata pomodoro gr. <b>10/50</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Trito di aromi vegetali <b>q.b.</b>                                  |
|   | <b>FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE</b> ----->                      | Uovo n.1 ( <b>55</b> gr.) Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> ;  |
|   | <b>PISELLI VERDI ALL'OLIO</b> ----->                          | Piselli verdi gr. <b>80</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>   |
|   | <b>MELA O ARANCIA</b> ----->                                  | Mela o Arancia gr <b>150</b>  |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>I           | <b>PASTA AL POMODORO*</b> ----->                              | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|   | <b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)</b> ----->               | <i>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</i>  |
|   | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                  | Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>   |
|   | <b>PERA</b> ----->  | Pera gr <b>150</b>  |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D<br>I | <b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE*</b> ----->            | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. <b>80</b> ; Riso o altro cereale gr. <b>40</b> ; Parm gratt.gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE</b> ----->                 | <i>Fettine vitello gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Farina e Aromi q.b.</i>  |
|   | <b>BIETOLA COTTA AL POMODORO</b> ----->                       | Bietola gr. <b>100</b> ; Pomodori pelati gr. <b>15</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>   |
|   | <b>MELA O KIWI</b> ----->                                     | Mela o Kiwi gr <b>150</b>   |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>I           | <b>PASTA AL FORNO/SARTU</b> ----->                            | Pasta o riso gr. <b>40</b> ; Pom. pelati gr. <b>30</b> ; magro di vitellone gr. <b>30</b> ; Mozzarella gr. <b>20</b> ; Parmig gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                   |
|   | <b>SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO</b> ----->       | Verdura di stagione gr. <b>70</b> ; Pane gratt. gr. <b>15</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>15</b> ; Uovo gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|   | <b>POMODORI MATURI IN INSALATA **</b> ----->                  | Pomodori maturi gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>   |
|   | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr <b>100</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>I           | <b>PASTA E PATATE</b> ----->                                  | Pasta gr. <b>40</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO</b> -----> | Trito di vitellone magro gr. <b>40</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> ; Parmig Gratt. gr. <b>10</b> ; Pane gratt. gr. <b>10</b> ; Latte gr. <b>10</b> ; Uovo gr. <b>5</b> ; Olio evo gr5 |
|   | <b>MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI</b> ----->          | Verdure e/o ortaggi misti gr. <b>100</b> ; Pane gratt. gr. <b>10</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi q.b.  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>   |
|   | <b>CLEMENTINE O PERA</b> ----->                               | Clementine o Pera gr <b>150</b>   |

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(4) Alternative: Pasta al sugo di pesce:** nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA g50)
- **\*N.B.** Il 1° piatto del mercoledì può essere **SCAMBIATO** con il 1° piatto del martedì e viceversa
- **\*\*N.B.** I pomodori possono essere sostituiti da carote e finocchi crudi gr 100



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

4° settimana

quantità alimentari

|                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì           | PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE----->            | Pasta all'uovo gr <b>40</b> ; Verdura per brodo <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO-- ----->      | Trito di vitellone magro gr. <b>40</b> ; Uovo gr. <b>5</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10</b> ; Pane gratt. gr. <b>10</b> ; Latte gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> |
|                                      | JULIENNE DI CAROTE ----->                         | Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | PANE ----->                                       | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | KIWI ----->                                       | Kiwi gr <b>150</b>   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì      | PASTA AL POMODORO ----->                          | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | FILETTO PLATESSA AGLI AROMI (1)(2)----->          | Filetto di platessa gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b> .  |
|                                      | VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->               | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | PANE ----->                                       | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | PERA ----->                                       | Pera gr <b>150</b>   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D | MINISTRONE CON PASTA ----->                       | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. <b>80</b> ; Pasta gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                             |
|                                      | PETTO DI TACCHINO AI LIMONE ----->                | Petto tacchino gr. <b>60</b> ; Limone, farina, aromi <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | PATATE AL FORNO ----->                            | Patate gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; <u>Aromi q.b.</u>   |
|                                      | PANE ----->                                       | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | BANANA----->                                      | Banana gr <b>100</b>   |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì      | PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" -----> | Pasta fresca gr. <b>60</b> ; Cerci secchi gr. <b>20</b> ; Pomodori pelati gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA----->         | Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. <b>40</b>  |
|                                      | VERDURE DÌ STAGIONE ALL'AGRO ----->               | Verdura gr. <b>100</b> ; Limone <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | PANE ----->                                       | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | CLEMENTINE O PERA ----->                          | Clementine o Pera gr <b>150</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì      | RISOTTO CON CREMA DI CAROTE ----->                | Riso gr. <b>40</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Yogurt bianco gr. <b>15</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                  |
|                                      | FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)----->           | Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>   |
|                                      | POMODORI MATURI IN INSALATA**----->               | Pomodori maturi gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ;   |
|                                      | PANE ----->                                       | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | MELA O ARANCIA----->                              | Mela o Arancia gr <b>150</b>   |

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto al forno (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. **10**, erbe aromatiche.
- **\*\*N.B.** I pomodori possono essere sostituiti da Misto di insalate gr. **20**; Radicchio rosso gr. **20**; Carote gr. **20**;



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

5° settimana

**quantità alimentari**

|                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì           | <b>RISO E PATATE</b> ----->                                 | Riso gr. <b>40</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5</b> ; Pomodori pelati gr. <b>10</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->                 | Sovra coscia di pollo disossata gr. <b>60</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi gr. <b>q.b.</b>  |
|                                      | <b>FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE</b> ----->                  | Finocchio e carote a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>ARANCIA O MELA</b> ----->                                | Arancia o Mela gr <b>150</b>   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì      | <b>PASTA AL POMODORO</b> ----->                             | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)(2)</b> ----->          | Filetto merluzzo gr. <b>70</b> ; Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->                  | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>PERA</b> ----->  | Pera gr <b>150</b>   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D | <b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->                          | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80</b> ; Pasta gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO</b> ----->           | Trito di vitellone magro gr. <b>40</b> ; Pom pelati gr. <b>30</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10</b> ; Pane gratt. gr. <b>10</b> ; Latte gr. <b>10</b> ; Uovo gr <b>5</b> ; Olio evo gr. <b>5</b> |
|                                      | <b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO</b> -----> | Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>100</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->                             | Kiwi o Clementine gr <b>150</b>  |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì      | <b>PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO</b> ----->          | Pasta gr. <b>40</b> ; Fagioli secchi o altro legume gr. <b>20</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA</b> ----->                 | Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10, verdure di stagione gr. 50  |
|                                      | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                | Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>PERA O ARANCIA</b> ----->                                | Pera o Arancia gr <b>150</b>   |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì      | <b>CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO</b> ----->    | Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5  |
|                                      | <b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->                               | Caciotta fresca gr. <b>40</b>  |
|                                      | <b>VERDURE E ORTAGGI GRATINATI</b> ----->                   | Verdure e ortaggi misti gr. <b>100</b> ; Olio gr. <b>5</b> ; Pane gratt. gr <b>10</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr <b>10</b>  |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinati), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

|   |   |  |
|---|---|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì                | <b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE</b> ----->           | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; <b>Riso</b> o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 |
|   | <b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE</b> ----->                 | Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50  |
|   | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                            | Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40   |
|   | <b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->                            | Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100  |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì           | <b>PASTA AL PESTO / <u>PASTA PRIMAVERA</u> (5)</b> ----->   | Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5  |
|   | <b>COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI</b> ----->                 | Fettina di vitello gr.50; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr 10; Aromi e/o spezie q.b.   |
|   | <b>VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->     | Verdura o ortaggi di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b.   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40   |
|   | <b>PERA O FRAGOLE O MELONE</b> ----->                       | Pera o Melone gr 150 o Fragole gr. 200   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D<br>Ì | <b>RISO E PISELLI</b> ----->                                | Riso gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5                                      |
|   | <b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u> (1)</b> ----->      | <u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>                               |
|   | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                | Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40   |
|   | <b>KIWI O CILIEGIE O UVA</b> ----->                         | Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr.100  |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì           | <b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO</b> ----->    | Orecchiette fresche gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico q.b.                       |
|   | <b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> ----->                      | Petto di pollo 60 gr; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.   |
|   | <b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->                 | Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.                   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40   |
|   | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr 100  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì           | <b>FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E</b>          |  |
|   | <b>GAMBERETTI</b> ----->                                    | Pasta gr 40; zucchine gr 40; Carote gr 30; Gamberetti gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5                        |
|   | <b>CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO</b> -----> | Mozzarella gr 40; Pomodori gr 100; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b.   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40   |
|   | <b>KIWI O ALBICOCHE O SUSINE</b> ----->                     | Kiwi o Albicocche o Susine gr 150  |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinati), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50;
- (5) **Alternativa pasta primavera :** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gr. 5; Olio extrav gr.5



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

**2° settimana**

**quantità alimentari**

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì           | <b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->                 | Riso gr. <b>50</b> ; Pomodoro gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO</b> ----->             | Trito magro di cavallo gr. <b>40</b> ; Pom. pelati gr. <b>25</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>10</b> ; Pangrat gr. <b>10</b> ; Uovo gr <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b> |
|                                      | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                   | Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->   | Pane gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>PERA O PESCA O SUSINE</b> ----->                            | Pera o Pesca o Susine gr <b>150</b>   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì      | <b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE (6)</b> -----> | Pasta o altro cereale gr. <b>50</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)(2)</b> ----->        | Filetto di platessa gr. <b>70</b> ; Pomodorini gr <b>20</b> ; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->                     | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->   | Pane gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>MELA O KIVI O CILIEGIA</b> ----->                           | Mela o Kiwi gr <b>150</b> o Ciliegia gr. <b>200</b>   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D | <b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->                                  | Pasta gr. <b>50</b> ; Pom. pelati gr. <b>30</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                    |
|                                      | <b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->                                  | Caciotta fresca gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->                    | Verdure miste di stagione gr. <b>100</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->   | Pane gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>KIWI O FRAGOLE O UVA</b> ----->                             | Kiwi o Fragole gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>  |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì      | <b>PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE</b> ----->           | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Capperi (e Olive) <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA *</b> ----->              | <u>Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 30</u>  |
|                                      | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                               | Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->   | Pane gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>PESCA O MELA</b> ----->                                     | Pesca o Mela gr <b>150</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì      | <b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->             | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine)gr. <b>80</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                              |
|                                      | <b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)*</b> ----->               | <u>Filetto di merluzzo gr. <b>70</b>; Olio extrav. gr. <b>5</b>; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b>; Pane grattugiato gr. <b>5</b></u>  |
|                                      | <b>POMODORI MATURI ALL'OLIO</b> ----->                         | Pomodori maturi gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->   | Pane gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>MELA O FRAGOLA O MELONE</b> ----->                          | Mela o Melone gr <b>150</b> o Fragole gr. <b>200</b>  |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50;
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- (6) **Alternativa pasta all'ortolana:**Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 20; Verdure miste per sugo 60gr; Parmigiano gr. 5; Olio EVO.gr.5
- \*N. B. il 2° piatto del venerdì può essere **SCAMBIATO** con il 2° **piatto** del giovedì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
3° settimana quantità alimentari

|   |   |  |
|---|---|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì                | <b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO *</b> ----->                        | Riso gr. <b>50</b> ; Zafferano e cipolla <b>q.b.</b> ; Verdure per brodo vegetale <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> |
|   | <b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI</b> ----->         | Uovo n.1 ( <b>55</b> gr.) Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> ; Zucchine o asparagi gr. <b>50</b>   |
|   | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                  | Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|   | <b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->                              | Mela o Pesca gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì           | <b>PASTA AL POMODORO</b> ----->                               | Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO</b> ----->         | Trito magro di vitellone gr.40; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Pom. pelati gr 25; Pane grattugiato gr 10; Uovo gr 5; Parmigiano gr10                              |
|   | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->                    | Verdure di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|   | <b>PERA O SUSINE</b> ----->                                   | Pera o Susine gr <b>150</b>  |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D<br>Ì | <b>PASTA E LENTICCHIE</b> ----->                              | Pasta gr. <b>40</b> ; Lenticchia secca gr. <b>20</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> .  |
|   | <b>CROCCHETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> --> | Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo extrav. gr <b>5</b>               |
|   | <b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->                     | Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|   | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr <b>100</b>   |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì           | <b>FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE</b> ----->                       | Pasta gr. <b>40</b> ; Carote gr <b>30</b> ; Zucchine gr <b>40</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>                              |
|   | <b>STRACCETTI DI PETTO DI POLLO CON POMODORINI</b> ----->     | Petto di pollo gr 60; Pomodorini freschi gr <b>15</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->                   | Verdure miste di stagione gr. <b>100</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>      |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|   | <b>KIWI O ALBICOCHE O UVA</b> ----->                          | Kiwi o Albicocche gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì           | <b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE*</b> ----->   | Pasta o altro cereale gr. <b>50</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>              |
|   | <b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->            | Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>                                 |
|   | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                              | Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|   | <b>MELA O MELONE O CILIEGIE</b> ----->                        | Mela o Melone gr <b>150</b> o Ciliegie gr <b>200</b> .   |

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- **\*N.B.** Il 1° piatto del lunedì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del venerdì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

4° settimana

quantità alimentari

|   |   |   |
|---|---|---|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>Ì                | <b>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</b> ----->                   | Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5                              |
|   | <b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->                 | Sovra coscia di pollo dissolata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi <b>q.b.</b>  |
|   | <b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->                   | Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40  |
|   | <b>MELA O ALBICOCHE O UVA</b> ----->                        | Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100   |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>Ì           | <b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->               | Pasta gr. 50; Pom. pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico <b>q.b.</b>     |
|   | <b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)</b> ----->            | <u>Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi <b>q.b.</b></u>  |
|   | <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->                  | Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40  |
|   | <b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->                         | Kiwi o Pesca o Susine gr 150  |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D<br>Ì | <b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->                               | Pasta gr.50; Pom. pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr.5 |
|   | <b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->               | Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20  |
|   | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                            | Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40  |
|   | <b>PERA O ALBICOCHE O MELONE</b> ----->                     | Pera o Albicocche o Melone gr 150   |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>Ì           | <b><u>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO</u> *</b> ----->  | <u>Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico <b>q.b.</b></u>                            |
|   | <b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --> | Trito di vitellone magro gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Uovo gr 5                    |
|   | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                | Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5  |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40  |
|   | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr 100   |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>Ì           | <b><u>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</u> *</b> -----> | <u>Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extr. gr. 5</u>   |
|   | <b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</u></b> ----->   | <u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>  |
|   | <b>PATATE AL FORNO</b> ----->                               | Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5   |
|   | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr 40  |
|   | <b>PERA O CILIEGIE O UVA</b> ----->                         | Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100   |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) (filetti di merluzzo gr 40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.

\*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del giovedì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

5° settimana

quantità alimentari

|                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>D<br>I           | <b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->                | Riso gr. <b>50</b> ; Pomodoro gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)</b> ----->          | Filetto di platessa gr. <b>70</b> ; Pomodorini gr. <b>20</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>→</b>  | Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>INSALATA MISTA</b> ----->                                  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pera o Pesca gr <b>150</b>   |
|                                      | <b>PERA O PESCA</b> ----->                                    |  |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>D<br>I      | <b>PASTA AL PESTO /PASTA PRIMAVERA(4)</b> ----->              | Pasta gr. <b>50</b> ; Basilico gr. <b>5</b> ; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>SCAMORZA FRESCA</b> ----->                                 | Scamorza fresca gr <b>40</b>   |
|                                      | <b>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->                 | Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>MELA O KIWI O CILIEGIE</b> ----->                          | Mela o Kiwi gr <b>150</b> o Ciliegie gr <b>200</b>   |
| M<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>D | <b>PASTA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME</b> ----->                | Pasta gr. <b>40</b> ; Fagioli borlotti freschi o secchi (solo se non reperibili i freschi) gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> |
|                                      | <b>POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> ----> | Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo gr <b>5</b>                                   |
|                                      | <b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->                     | Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>BANANA</b> ----->  | Banana gr <b>100</b>   |
| G<br>I<br>O<br>V<br>E<br>D<br>I      | <b>ORECCHIETTE O “MINCHIAREDDI” FRESCHI AL POMODORO E</b>     |  |
|                                      | <b>BASILICO</b> ----->  | Pasta fresca gr. <b>70</b> ; Pom. pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Basilico <b>q. b.</b>                           |
|                                      | <b>STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO</b> ----->        | Petto di tacchino gr- <b>60</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->                   | Verdure miste di stagione gr. <b>100</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>                  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>MELONE O KIWI O FRAGOLE</b> ----->                         | Melone o Kiwi gr <b>150</b> o Fragole gr <b>200</b>  |
| V<br>E<br>N<br>E<br>R<br>D<br>I      | <b>RISO E PATATE</b> ----->                                   | Riso gr. <b>40</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5</b> ; Pomodori pelati gr. <b>10</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->            | Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>   |
|                                      | <b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->                              | Carote tagliate a Julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>  |
|                                      | <b>PANE</b> ----->  | Pane gr <b>40</b>  |
|                                      | <b>MELA O ALBICOCCA O UVA</b> ----->                          | Mela o Albicocca o gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>   |

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) o (filetti di merluzzo gr 40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.

- **(4) Alternativa pasta primavera** : Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5

## APPENDICE I

Le **verdure e gli ortaggi** da utilizzare nella dicitura “**Verdure di stagione**” sono i seguenti:

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