



**ALLEGATO 3**

**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

**Rev. 18.02.16**

<b>L U N E D I'</b>	<b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME -----&gt;</b>	Riso gr. <b>60 (80)</b> ; Lenticchia secca o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE-----&gt;</b>	Uovo n.1 <b>(55 gr.)</b> (1 ½ <b>(80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ;
	<b>JULIENNE DI CAROTE -----&gt;</b>	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE -----&gt;</b>	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>ARANCIA O MELA -----&gt;</b>	Arancia o Mela gr <b>150 (150)</b>
<b>M A R T E D I'</b>	<b>PASTA AL POMODORO -----&gt;</b>	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)*-----&gt;</u></b>	<u>Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b>; Pane grattugiato gr. <b>15(20)</b></u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----&gt;</b>	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE -----&gt;</b>	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O KIWI -----&gt;</b>	Pera o Kiwi gr <b>150(150)</b>
<b>M E R C O L E D I'</b>	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE-----&gt;</b>	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. <b>80</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b>
	<b><u>PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)*-----&gt;</u></b>	<u>Petto pollo gr. <b>80(100)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>; Limone e farina q.b.</u>
	<b>INSALATA MISTA -----&gt;</b>	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE -----&gt;</b>	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA -----&gt;</b>	Banana gr <b>100(100)</b>
<b>G I O V E D I'</b>	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO-----&gt;</b>	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b><u>FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3)-----&gt;</u></b>	<u>Fettina vitello gr. <b>70(90)</b>; Olio extrav. gr. <b>5 (7)</b>; Aromi q.b. Per pizzaioia: pomodoro gr <b>30(40)</b>, capperi, aglio qb.</u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----&gt;</b>	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE -----&gt;</b>	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA -----&gt;</b>	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
<b>V E N E R D I'</b>	<b>SFORMATO DI PATATE -----&gt;</b>	Patate gr. <b>250(300)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Uovo gr. <b>20(25)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE -----&gt;</b>	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>60(80)</b>
	<b><u>POMODORI IN INSALATA**-----&gt;</u></b>	<u>Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b></u>
	<b>PANE -----&gt;</b>	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE -----&gt;</b>	Kiwi o Clementine gr <b>150(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60))o(filetti di merluzzo gr50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **(2) Alternative nella stessa quantità di carne:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaioia.

\*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 finocchio crudo gr 120 (150)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

**2° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I	<b>RISO IN BRODO VEGETALE</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Verdura per brodo gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>STRACCETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO</b> ----->	Magro di cavallo gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>25(40)</b> ; Cipolla gr. <b>25(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Ricotta vaccina gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10); (Pom. pelati gr. 20(30))</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi gr <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Cipolla <b>q.b.</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI</b> ----->	Kiwi gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano. ...) gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO</b> ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O CLEMENTINE</b> - ----->	Mela o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I	<b>MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO</b> ----->	Minchiareddhi gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Tritto di aromi vegetali <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>INSALATA VERDE E POMODORI**</b> ----->	Insalata verde gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori maturi gr <b>70 (90)</b> ;Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I	<b>CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fave secche o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA</b> -- ----->	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. <b>50(70)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) ) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*\* N.B. I pomodori** possono essere sostituiti da finocchio crudo gr 70 (90)



## TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	<b>TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (4)</b> -----→	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pesce per brodo gr. <b>15</b> ; Passata pomodoro gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Trito di aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE</b> -----→	Uovo n.1 ( <b>55</b> gr.) (1 ½ ( <b>80gr</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Piselli verdi gr. <b>100(120)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Olio
	<b>PISELLI VERDI ALL'OLIO</b> -----→	extrav gr. <b>5(8)</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> -----→	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO*</b> -----→	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)</b> -----→	<i>Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr.10(15)</i>
	<b>INSALATA MISTA</b> -----→	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> -----→	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE*</b> -----→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano.) gr. <b>80(100)</b> ; Riso o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE</b> -----→	<i>Fettine vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Farina e Aromi q.b.</i>
	<b>BIETOLA COTTA AL POMODORO</b> -----→	Bietola gr. <b>120(150)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>15(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O KIWI</b> -----→	Mela o Kiwi gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I	<b>PASTA AL FORNO/SARTU</b> -----→	Pasta o riso gr. <b>60(80)</b> ; Pom. pelati gr. <b>40(50)</b> ; Trito magro di vitellone gr. <b>40(50)</b> ; Mozzarella gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>10(15)</b> ;
	<b>SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO</b> -----→	Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA**</b> -----→	Verdura di stagione gr. <b>100(120)</b> ; Pane gratt. gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10(15)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>BANANA</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b> Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I	<b>PASTA E PATATE</b> -----→	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>80(100)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>40(50)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO</b> -----→	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Pom. pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. gratt gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI</b> -----→	Verdure e/o ortaggi misti gr. <b>120(150)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>CLEMENTINE O PERA</b> -----→	Clementine o Pera gr <b>150(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 70
- (4) **Alternativa: Pasta al sugo di pesce** nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA g70(90).  
\*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 julienne di carote gr 120 (150)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**  
**4° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I	<b>PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</b> ----->	Pasta all'uovo gr. <b>60(80)</b> ; Verdura per brodo <b>gr.80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO</b> ----->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ;
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a iulienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI</b> ----->	Kiwi gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PLATESSA AGLI AROMI (1)(2)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>PETTO DI TACCHINO AI LIMONE</b> ----->	Petto tacchino gr. <b>80(100)</b> ; Limone, farina, aromi <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I	<b>PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA"</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Ceci secchi gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO</b> ----->	Verdura gr. <b>120(150)</b> ; Limone <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>CLEMENTINE O PERA</b> ----->	Clementine o Pera gr <b>150(150)</b>
V E N E D I	<b>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>5(10)</b> .; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA**</b> ----->	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancio gr <b>150(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) ) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*\* N.B.** I **pomodori** possono essere sostituiti da Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**  
**5° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5 (7)</b> ; Aromi gr. <b>q.b.</b>
	<b>FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE</b> ----->	Finocchi e carote a iulienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>ARANCIA O MELA</b> ----->	Arancia o Mela gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)(2)--</b> ----->	Filetto merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Farina e limone <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO</b> ----->	Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
		Kiwi o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I	<b>PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fagioli secchi o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) ( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. <b>70(70)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I	<b>CAVATELLI O “MINCHIAREDDI” FRESCHI AL SUGO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO</b> ----->	Latte gr. <b>10(20)</b> ; Uovo gr 6 (7); Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
		Verdure e ortaggi misti gr. <b>120(150)</b> ; Olio gr. <b>5(8).</b> ; Pane gratt. gr <b>10(20)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b>
	<b>VERDURE E ORTAGGI GRATINATI</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
	<b>BANANA</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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.





**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
**1° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I	<b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE</b> -----→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. <b>80(100)</b> ; Riso o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE</b> -----→	Uovo n.1 <b>(55 gr.)</b> ( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Verdura gr. <b>70(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> -----→	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> -----→	Mela o pesca gr <b>150(150)</b> ; o Uva gr. <b>100(100)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL PESTO / <u>PASTA PRIMAVERA(5)</u></b> -----→	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Basilico gr. <b>5(10)</b> ; Pinoli gr. <b>4(6)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>7(7)</b>
	<b>COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI</b> -----→	Cotoletta di vitello gr. <b>70(90)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Pangrattato gr <b>15(20)</b> ; Aromi e/o spezie <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO</b> -----→	Verdura o ortaggi di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O FRAGOLE O MELONE</b> -----→	Pera o Melone gr <b>150(150)</b> o Fragole gr. <b>200(200)</b>
M E R C O L E D	<b>RISO E PISELLI</b> -----→	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Piselli gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)</u></b> -----→	<u>Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b>; Pane grattugiato gr. <b>15(20)</b></u>
	<b>INSALATA MISTA</b> -----→	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CILIEGIE O UVA</b> -----→	Kiwi o Ciliegie gr <b>150 (150)</b> o Uva gr. <b>100(100)</b>
G I O V E D I	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO</b> -----→	Orecchiette fresche gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> -----→	Petto di pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Limone e farina <b>q.b.</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> -----→	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> -----→	Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I	<b>FARFALLINE O ALTRA PASTA CON CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI</b> -----→	Pasta gr <b>60(80)</b> ; zucchine gr <b>50(60)</b> ; Carote gr <b>40(50)</b> ; Gamberetti gr. <b>25(30)</b> ; Parmigiano gratt.gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO</b> -----→	Mozzarella gr <b>60(80)</b> ; Pomodori gr <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O ALBICOCHE O SUSINE</b> -----→	Kiwi o Albicocche o Susine gr <b>150(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 70
- **(5) Alternativa pasta primavera :** Pasta gr. **70(90)**; Pomodori pelati gr. **50(60)**; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico **q.b.**; Parmigiano grattugiato gr. **5(10)**;

Olio extrav. gr.5(7)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
**2° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>50(60)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO</b> ----->	Trito magro di cavallo gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Uovo gr 6 (7);Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O PESCA O SUSINE</b> ----->	Pera o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE (6)</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)(2)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ---->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O KIWI O CILIEGIA</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150(150)</b> o Ciliegia gr. <b>200(200)</b>
M E R C O L E D I'	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ;
	<b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Caciotta fresca gr <b>60(80)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>KIWI O FRAGOLE O UVA</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
		Kiwi gr <b>150(150)</b> o Fragole <b>200 (200)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Capperi (e Olive) <b>q.b</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA *</b> ----->	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr <b>50(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PESCA O MELA</b> ----->	Pesca o Mela gr <b>150(150)</b>
V E N E D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ;
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO(1)*</b> ----->	Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POMODORI MATURI ALL'OLIO</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>MELA O FRAGOLA O MELONE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
		Mela o Melone gr <b>150(150)</b> o Fragole gr. <b>200(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) ) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), 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 PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

**3° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I	<b><u>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</u> *</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI</b> ----->	Uovo n.1 <b>(55 gr.)</b> (1 ½ <b>(80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Zucchine o asparagi gr. <b>70(70)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o Pesca gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO</b> ----->	Trito magro di vitellone gr. <b>50(70)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Pangrattato gr <b>15(20)</b> ; Parmigiano gr 10(10) ; Uovo gr 6(7)
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O SUSINE</b> ----->	Pera o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	<b>PASTA E LENTICCHIE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Lenticchia secca gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> --->	Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .; Parmigiano gratt. gr. <b>10(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ;
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I	<b>FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Carote gr <b>40(50)</b> ; Zucchine gr <b>50(60)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI</b> ----->	Petto di pollo gr <b>80(100)</b> ; Pomodorini freschi gr <b>20(25)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi q.b.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Kiwi o Albicocche gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
V E N E D I	<b><u>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE</u>*</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u> (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O MELONE O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Melone gr <b>150(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*N.B.** Il 1° piatto del lunedì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del venerdì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
**4° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I	<b>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Mela o Albicocche gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> /freschi gr <b>60(70)</b> ; Melanzane gr <b>70(90)</b> ; Olive gr <b>20(30)</b> ; Parmig gratt gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>25(30)</b> ; Bresaola gr <b>30(40)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr.; <b>120(150)</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ALBICOCHE O MELONE</b> ----->	Pera o Albicocche o Melone gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I	<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO *</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori freschi gr. <b>60(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; basilico <b>q.b.</b>
	<b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Parm. gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E D I	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE *</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. grattugiato. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>

I'	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	PERA O CILIEGIE O UVA ----->	Pera o Ciliegie gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(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 70
  - **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- \*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del giovedì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
**5° settimana** **quantità alimentari**

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>60(70)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>→</b>	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pera o Pesca gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PERA O PESCA</b> ----->	
	<b>PASTA AL PESTO / <u>PASTA PRIMAVERA</u> (5)</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Basilico gr. <b>5(10)</b> ; Pinoli gr. <b>4(6)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>7(7)</b>
	<b>SCAMORZA FRESCA</b> ----->	Scamorza fresca gr <b>60(80)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
M E R C O L E D I'	<b>MELA O KIWI O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Ciliegie gr <b>200(200)</b>
	<b>PASTA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fagioli o altro legume freschi o secchi (solo se non reperibili i freschi) gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>100(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
G I O V E D I'	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
	<b>ORECCHIETTE O “MINCHIAREDDI” FRESCHI AL POMODORO E</b>	
	<b>BASILICO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Basilico <b>q. b.</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO</b> ----->	Petto di tacchino gr <b>80(100)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(50)</b> ; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
V E N E	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELONE O KIWI O FRAGOLE</b> ----->	Melone o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Fragole gr <b>200(200)</b>
	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>80(100)</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>

R D I	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	MELA O ALBICOCCA O UVA ----->	Mela o Albicocca o gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(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 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **(5) Alternativa pasta primavera:** Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)

## 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**
- **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.*