



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

L U N E D I R	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME -----→ Riso gr. 60(80) ; Lenticchia secca o altro legume gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav.gr. 5(7)
M A R T E D I R	FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE -----→ Uovo n.1 (55 gr.) (1 1/2 (80gr) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ;
J U L I E N N E D I R	JULIENNE DI CAROTE -----→ Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E R I D I R	PANE -----→ Pane gr 50(70)
A R T E D I R	ARANCIA O MELA -----→ Arancia o Mela gr 150 (150)
M A R T E D I R	PASTA AL POMODORO -----→ Pasta gr. 70(90) ; Pomodori pelati gr. 50(60) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
F I L E T T O D I R	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)* -----→ <u>Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 15(20)</u>
V E R D U R A D I R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→ Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E R I D I R	PANE -----→ Pane gr 50(70)
P E R A O K I W I D I R	PERA O KIWI -----→ Pera o Kiwi gr 150(150)
M E R C O L E D I R	MINESTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE -----→ Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. 80 ; Pasta o altro cereale gr. 60(80) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano gr. 5(10)
P E T T O D I R	PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)* -----→ <u>Petto pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina q.b.</u>
I N S A L A T A D I R	INSALATA MISTA -----→ Misto di Lattuga gr. 20(25) ; Radicchio rosso gr. 20(25) ; Carote gr. 20(30) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E R I D I R	PANE -----→ Pane gr 50(70)
B A N A N A D I R	BANANA -----→ Banana gr 100(100)
G I O V E D I R	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO -----→ Pasta fresca gr. 90(110) ; Pom. pelati gr. 50(60) ; Olio extrav.gr. 5(7) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
F E T T I N A D I R	FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3) -----→ Fettina vitello gr. 70(90) ; Olio extrav. gr. 5 (7) ; Aromi q.b. <u>Per pizzaiola: pomodoro gr 30(40), capperi, aglio qb.</u>
V E R D U R A D I R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→ Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav.gr. 5(8)
P A N E R I D I R	PANE -----→ Pane gr 50(70)
M E L A O A R C I D I R	MELA O ARANCIA -----→ Mela o Arancia gr 150(150)
S F O R M A T O D I R	SFORMATO DI PATATE -----→ Patate gr. 250(300) ; Pane grattugiato gr. 20(30) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Uovo gr. 20(25) ; Olio extrav.gr. 5(7)
P A R M I G I A N O D I R	PARMIGIANO A SCAGLIE -----→ Parmigiano tagliato a scaglie gr. 60(80)
P O M O D O R I N I S A L A T A D I R	POMODORI IN INSALATA** -----→ Pomodori maturi gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E R I D I R	PANE -----→ Pane gr 50(70)
K I W I O C L E M E N T I R	KIWI O CLEMENTINE -----→ Kiwi o Clementine gr 150(150)

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



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

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

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

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

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



- (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 polpette 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.
- (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	RISOTTO ALLO ZAFFERANO *	→ Riso gr. 70(90) ; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr. 5(10) Olio extrav.gr. 5(7)
M A R T E D I	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI	→ Uovo n.1 (55 gr.)(1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Zucchine o asparagi gr. 70(70)
M E R C O L E D	INSALATA MISTA	→ Misto di Lattuga gr. 20(25) ; Radicchio rosso gr. 20(25) ; Carote gr. 20(30) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E	PANE	→ Pane gr 50(70)
P E R A	MELA O PESCA O UVA	→ Mela o Pesca gr 150 (150) o Uva gr 100(100)
M A R T E D I	PASTA AL POMODORO	→ Pasta gr. 70(90) ; Pomodori pelati gr. 50(60) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
P E R C O L E D	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO	→ Trito magro di vitellone gr. 50(70) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Pangrattato gr 15(20) ; Parmigiano gr 10(10) ; Uovo gr 6(7)
V E R E D I	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→ Verdure miste di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav.gr. 5(8)
P A N E	PANE	→ Pane gr 50(70)
P E R A	PERA O SUSINE	→ Pera o Susine gr 150(150)
M E R C O L E D	PASTA E LENTICCHIE	→ Pasta gr. 60(80) ; Lenticchia secca gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav.gr. 5(7)
P E R C O L E D	POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO	→ Melanzane gr 70 ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano gratt. gr. 10(10) ; Pane grattugiato gr. 20 ; Uovo gr. 6(7) ;
G I O V E D I	POMODORI MATURI IN INSALATA	→ Pomodori maturi da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E	PANE	→ Pane gr 50(70)
B A N A	BANANA	→ Banana gr 100(100)
G I O V E D I	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE	→ Pasta gr. 60(80) ; Carote gr 40(50) ; Zucchine gr 50(60) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
S T R A C C E T T I	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI	→ Petto di pollo gr 80(100) ; Pomodorini freschi gr 20(25) ; Olio extrav. gr. 5(7)
V E R E D I	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	→ Verdure miste di stagione gr. 120(150) ; Pane grattugiato gr. 10(20) ; Olio extrav.gr. 5(8) ; Parmigiano gr. 5(10) ; Aromi q.b.
P A N E	PANE	→ Pane gr 50(70)
K I W I	KIWI O ALBICOCCHE O UVA	→ Kiwi o Albicocche gr 150(150) o Uva gr 100(100)
P A S S A T E R D I	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE*	→ Pasta o altro cereale gr. 70(90) ; Passato di verdure e ortaggi gr 80(100) ; Parmigiano gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
F I L E T T O D I	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)	→ Filetto di merluzzo gr. 90(120) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano gratt. gr. 5(10) ; Pane grattugiato gr. 10(15)
J U L I E N N E R D I	JULIENNE DI CAROTE	→ Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
P A N E	PANE	→ Pane gr 50(70)
M E L A O M E L O C I L I E G I E	MELA O MELONE O CILIEGIE	→ Mela o Melone gr 150(150) o Ciliegie gr 200



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

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



R	PANE -----	→ Pane gr 50(70)
D	MELA O ALBICOCCA O UVA -----	→ Mela o Albicocca o gr 150(150) o Uva gr 100(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 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.
- **(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.**