

ALLEGATO 2

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

Rev. 18.02.16

1° settimana

quantità alimentari

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

(2) Alternativa: Schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr. 20, polpo gr. 20, calamari gr. 40) (filetti di merluzzo gr. 40) (filetti 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



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore - Dott. Giovanni De Filippis

DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8

73100 Lecce - Tel e Fax 0832.215318 - e-mail: diprev@ausl.le.it

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

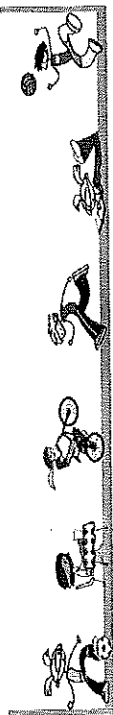


TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISO IN BRODO VEGETALE STRACCETTI/SPIZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO INSALATA MISTA PANE PERA O ARANCIA	→ Riso gr 50; Verdura per brodo gr 80; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio extrav. gr 5 → Magro di cavallo gr 50; Pomodori pelati gr 25; Cipolla gr 20; Olio extrav. gr 5; Aromi vegetali q.b. → Misto di insalate gr 20; Radicchio rosso gr 20; Carote gr 20; Olio extrav. gr 5; Olio extrav. gr 5 → Pane gr 40 → Pera o Arancia gr 150
M A R T E D I	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO) FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1) JULIENNE DI CAROTE PANE KIWI	→ Pasta gr 50; Ricotta vaccina gr 30; Parmigiano grattugiato gr 5; (Pom. pelati gr 25) → Filetto di merluzzo gr 70; Pomodori gr 20; Capperi gr 20; Olio extrav. gr 5; Cipolla q.b. → Carote a julienne gr 100; Olio extrav. gr 5 → Pane gr 40 → Kiwi gr 150
M E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTA SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO SPINACI O FINOCCHIO O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO PANE MELA O CLEMENTINE	→ Pasta gr 40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr 80; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio extrav. gr 5 → Sovracoscia di pollo dissolata gr 60; Olio extrav. gr 5; Aromi q.b. → Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr 100; Parmigiano grattugiato gr 5; Pane grattugiato gr 5; Olio extrav. gr 5 → Pane gr 40 → Mela o Clementine gr 150
G I O V E D I	MINCHIAREDDI FRESCHI AL POMODORO FILETTO DI PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1/2) INSALATA VERDE E POMODORI** PANE MELA O ARANCIA	→ Minchiareddi gr 70; Pomodori pelati gr 40; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio extrav. gr 5 → Filetto di platessa gr 70; Tritto di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr 5 → Insalata verde gr 30; Pomodori gr 50; Olio extrav. gr 5 → Pane gr 40 → Mela o Arancia gr 150
V E N E R I	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 40; Fave secche o altro legume gr 25; Olio extrav. gr 5 → Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr 30 → Verdura di stagione gr 100; Olio extrav. gr 5 → Pane gr 40 → 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: schiacciate o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) o (filetti di merluzzo gr 40, filetti 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

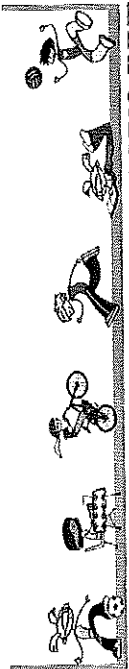


TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

quantità alimentari

3° settimana

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



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore - Dott. Giovanni De Filippis

DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8

73100 Lecce - Tel e Fax 0832.275318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



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

4° settimana

quantità alimentari

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



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

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

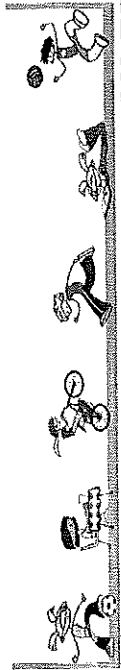


TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

5° settimana

quantità alimentari

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

- (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: schiacciate 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.