



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



ALLEGATO 3

TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016
1° settimana

Rev. 18.02.16

quantità alimentari

L U N E D F	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE JULIENNE DI CAROTE PANE ARANCIA O MELA	→ → → → →	Riso gr. 60 (80); Lenticchia secca o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Arancia o Mela gr 150 (150)
M A R T E D F	PASTA AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)* VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE PERA O KIWÌ	→ → → → →	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10) Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 15(20) Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Pera o Kiwi gr 150(150)
M E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE PETTO DI POLLO ALL' LIMONE (3)* INSALATA MISTA PANE BANANA	→ → → → →	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80; Pasta o altro cereale gr. 60(80); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr. 5(10) Petto pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina q.b. Misto di Latuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Banana gr 100(100)
G I U L I O	OPECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO FETTINA DI VITELLO AL FERRI (3) VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE MELA O ARANCIA	→ → → → →	Pasta fresca gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10) Fettina vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi q.b. Per pizzaiola; pomodoro gr 30(40), capperi, aglio qb. Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Mela o Arancia gr 150(150)
V E N E R D I	SFORMATO DI PATATE POMODORO A SCAGLIE POMODORI IN INSALATA** PANE KIWI O CLEMENTINE	→ → → → →	Patate gr. 250(300); Pane grattugiato gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Uovo gr. 20(25); Olio extrav. gr. 5(7) Parmigiano tagliato a scaglie gr. 60(80) Pomodori maturi gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) 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: schiacciate 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.
- (2) 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



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

** 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 D I	RISO IN BRODO VEGETALE → STRACCETTISPESCATINO 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	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); Pomodori 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 C C O L E D	MINISTRONE CON PASTA → SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO → SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE 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	MINCHIAREDDI FRESCHI AL POMODORO → PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2) → INSALATA VERDE E POMODORI** → PANE → MELA O ARANCIA →	Minchiaricchi gr. 30(114); 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	CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME → PROSCIUTTO COTTO SENZA PFS. O BRESOLA → 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: schiacciate 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)



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

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



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

3° settimana

quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (4)	→	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.
U	FRITTATA/OMELETTE SEMPLICE	→	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.
N	PISELLI VERDI ALL'OLIO	→	Pane gr. 50(70)
D	PANE	→	Mela o Arancia gr. 150(150)
F	MELA O ARANCIA	→	
M	PASTA AL POMODORO*	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
R	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	PERA	→	Pera gr. 150(150)
F		→	
M	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE*	→	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)
E	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	→	Fettine vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Farina e Aromi q.b.
R	BIETOLA COTTA AL POMODORO	→	Bietola gr. 120(150); Pomodori pelati gr. 15(20); Olio extrav. gr. 5(8)
C	PANE	→	Pane gr. 50(70)
O	MELA O KIWI	→	Mela o Kiwi gr. 150(150)
L		→	
D		→	
G	PASTA AL FORNO/SARTU	→	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)
I	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	→	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)
O	POMODORI MATURI IN INSALATA**	→	Pomodori maturi gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
D		→	
F		→	
V	PASTA E PATATE	→	Pasta gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 40(50); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	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)
N	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	→	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.
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr. 150(150)
F		→	

- (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 gr 70(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)



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

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

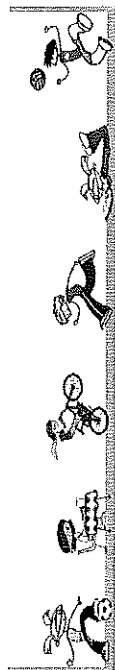


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016
4° settimana

quantità alimentari

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

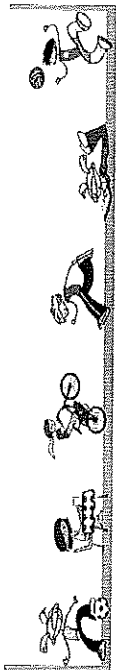


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016
5° settimana

quantità alimentari

L U N E D P	RISO E PATATE SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE PANE ARANCIA O MELA	→ → → → →	Riso gr. 60(80); Patate gr. 60; Olio gr. 5(7); Pomodori pelati gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10) Sovra coscia pollo dissostata gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi gr. q.b. Finocchi e carote a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Arancia o Mela gr 150(150)
M A R T E D P	PASTA AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO ALL'OLIO VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE PERA	→ → → → →	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Filetto merluzzo gr. 90(120); Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5(7) Verdura di stagione gr.120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr 50(70) Pera gr 150(150)
M E R C O L E D I	MINESTRONE CON PASTA SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO PANE KIWI O CLEMENTINE	→ → → →	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80(100); Pasta gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Caciotta fresca gr. 60(80) 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) Kiwi o Clementine gr 150(150)
G I O V E D I	PASTA E CACIOTTO ALTRO LEGUME SECCO INSALATA MISTA PANE PERA O ARANCIA	→ → → →	Pasta gr. 60(80); Fagioli secchi o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Uovo n.1 (55 gr.) (1 1/2 (20g.); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 70(76) Misto di Latuga 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)
V E N E R D I	CAVATELLI O "MUNCIAREDDI" FRESCHI AL SUGO CACIOTTA FRESCA POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO VERDURE E ORTAGGI GRATINATI PANE BANANA	→ → → → → →	Pasta fresca gr. 90(110); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Trito di vitellone magro gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmig. grattugiato gr. 10(15); Pane gratt. gr. 10(20) 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) 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: schiacciate o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) (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.