



ALLEGATO 2

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

1° settimana

quantità alimentari

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| L U N E D Ì | RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME -----→ | Riso gr. 40; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5. |
| | FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA -----→ | Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10, verdure di stagione gr. 50 |
| | JULIENNE DI CAROTE -----→ | Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5. |
| | PANE -----→ | Pane gr 40 |
| | ARANCIA O MELA -----→ | Arancia o Mela gr 150 |
| M A R T E D Ì | PASTA AL POMODORO -----→ | Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5. |
| | PETTO DI POLLO AL LIMONE (2)* -----→ | <u>Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.</u> |
| | VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→ | Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----→ | Pane gr 40 |
| | PERA O KIWI -----→ | Pera o Kiwi gr 150 |
| M E R C O L E | 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 |
| | FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)* -----→ | <u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u> |
| | INSALATA MISTA -----→ | Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----→ | Pane gr 40 |
| | BANANA -----→ | Banana gr 100 |
| G I O V E D Ì | ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO -----→ | Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; |
| | FETTINA DI VITELLO AI FERRI (2) -----→ | <u>Fettina di vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Aromi q.b. Per pizzaiola : sugo gr.30, aglio e capperi q.b.</u> |
| | VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→ | Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav.gr. 5 |
| | PANE -----→ | Pane gr 40 |
| | MELA O ARANCIA -----→ | Mela o Arancia gr 150 |
| V E N E R D Ì | SFORMATO DI PATATE -----→ | Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5 |
| | PARMIGIANO A SCAGLIE -----→ | Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40 |
| | POMODORI IN INSALATA ** -----→ | Pomodori gr. 100; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----→ | Pane gr 40 |
| | 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), filetto di salmone gratinato.
- (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
- **N.B. I pomodori possono essere sostituiti da finocchi gr 100



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

2° settimana

quantità alimentari

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

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari), filetto di salmone gratinato.
- ****N.B. I pomodori** possono essere sostituiti da finocchi gr 50



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

3° settimana

quantità alimentari

| | | |
|--|---|---|
| L U N E D I' | TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (3) -----> | Pasta gr. 50 ; Pesce per brodo gr. 15 ; Passata pomodoro gr. 10/50 ; Olio extrav. gr. 5 ; Trito di aromi vegetali q.b. |
| | FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA -----> | Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 ; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 50 |
| | PISELLI VERDI ALL'OLIO -----> | Piselli verdi gr. 80 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | MELA O ARANCIA -----> | Mela o Arancia gr 150 |
| M A R T E D I' | PASTA AL POMODORO* -----> | Pasta gr. 50 ; Pomodori pelati gr. 50 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE -----> | Fettine vitello gr. 60 ; Olio extrav. gr. 5 ; Farina e Aromi q.b. |
| | INSALATA MISTA -----> | Misto di Lattuga gr. 20 ; Radicchio rosso gr. 20 ; Carote gr. 20 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | PERA -----> | Pera gr 150 |
| M E R C O L E D I' | 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 |
| | FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1) -----> | Filetto di merluzzo gr. 70 ; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Pane grattugiato gr. 5 |
| | BIETOLA COTTA AL POMODORO -----> | Bietola gr. 100 ; Pomodori pelati gr. 15 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | MELA O KIWI -----> | Mela o Kiwi gr 150 |
| G I O V E D I' | 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 |
| | SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO -----> | Verdura di stagione gr. 70 ; Pane gratt. gr. 15 ; Parmigiano gratt. gr. 15 ; Uovo gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | POMODORI MATURI IN INSALATA ** -----> | Pomodori maturi gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | BANANA -----> | Clementine o Pera gr 150 |
| V E N E R D I' | PASTA E PATATE -----> | Pasta gr. 40 ; Patate gr. 60 ; Pomodori pelati gr. 30 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5 |
| | POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO -----> | Trito 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 gr5 |
| | MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI -----> | Verdure e/o ortaggi misti gr. 100 ; Pane gratt. gr. 10 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5 ; Aromi q.b. |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | CLEMENTINE O PERA -----> | 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), filetto di salmone gratinato.
- **(3) Alternative: PASTA AL SUGO DI PESCE:** nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA g50)
- ***N.B.** Il 1° piatto del mercoledì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del martedì e viceversa
- ****N.B.** I pomodori possono essere sostituiti da carote e finocchi crudi gr 100



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

4° settimana

quantità alimentari

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



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

5° settimana

quantità alimentari

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



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

1° settimana

quantità alimentari

| | | |
|---|--|--|
| L U N E D D i | MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE -----> | Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; Riso o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 |
| | FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE -----> | Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50 |
| | JULIENNE DI CAROTE -----> | Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | MELA O PESCA O UVA -----> | Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100 |
| M A R T E D i | PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA (4) -----> | Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 |
| | COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI -----> | Fettina di vitello gr.50; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr 10; Aromi e/o spezie q.b. |
| | VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO -----> | Verdura o ortaggi di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | PERA O FRAGOLE O MELONE -----> | Pera o Melone gr 150 o Fragole gr. 200 |
| M E R C O L E D i | RISO E PISELLI -----> | Riso gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 |
| | FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1) -----> | Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 |
| | INSALATA MISTA -----> | Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | KIWI O CILIEGIE O UVA -----> | Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr.100 |
| G I O V E D i | ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO -----> | Orecchiette fresche gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico q.b. |
| | PETTO DI POLLO AL LIMONE -----> | Petto di pollo 60 gr; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b. |
| | VERDURE DI STAGIONE GRATINATE -----> | Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | BANANA -----> | Banana gr 100 |
| V E N E R D i | FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI -----> | Pasta gr 40; zucchine gr 40; Carote gr 30; Gamberetti gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5 |
| | CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO -----> | Mozzarella gr 40; Pomodori gr 100; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b. |
| | PANE -----> | Pane gr 40 |
| | KIWI O ALBICOCHE O SUSINE -----> | Kiwi o Albicocche o Susine gr 150 |

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



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

2° settimana

quantità alimentari

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



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

3° settimana

quantità alimentari

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



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

4° settimana

quantità alimentari

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

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari), filetto di salmone gratinato.

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



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

5° settimana

quantità alimentari

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

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

APPENDICE I

Le verdure e gli ortaggi "di stagione" da utilizzare sono i seguenti:

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

Le verdure e gli ortaggi “fuori stagione” consentiti sono: piselli, fagiolini, cuori di carciofo, spinaci, bietole, legumi surgelati.