



ALLEGATO 3

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

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	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)
	FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA --->	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Carciofi (surgelati) o altra verdura surg. o fresca di stag. gr. 70(70)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	ARANCIA O MELA ----->	Arancia o Mela gr 150 (150)
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 70(90) ; Pomodori pelati gr. 50(60) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
	PETTO DI POLLO AL LIMONE (2)* ----->	Petto pollo gr. 80(100) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Limone e farina q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA O KIWI ----->	Pera o Kiwi gr 150(150)
M E R C O L E D I	MINISTRONE 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)
	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)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
G I O V E D I'	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO ----->	Pasta fresca gr. 90(110) ; Pom. pelati gr. 50(60) ; Olio extrav.gr. 5(7) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
	FETTINA DI VITELLO AI FERRI (2) ----->	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 ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav.gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O ARANCIA ----->	Mela o Arancia gr 150(150)
V E N E R D I'	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)
	PARMIGIANO A SCAGLIE ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 60(80)
	POMODORI IN INSALATA** ----->	Pomodori maturi gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	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), 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 finocchio crudo gr 120 (150)



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

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



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

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (3) ----->	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.
	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)
	PISELLI VERDI ALL'OLIO ----->	Piselli verdi gr. 100(120) ; Pomodori pelati gr. 20(30) ; Olio extrav gr. 5(8) ; Aromi vegetali q.b.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O ARANCIA ----->	Mela o Arancia gr 150(150)
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)
	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE ----->	Fettine vitello gr. 70(90) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Farina e Aromi 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 ----->	Pera gr 150(150)
M E R C O L E D I	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE* ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano.....) gr. 80(100) ; Riso o altro cereale gr. 60(80) ; 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. 10(15)
	BIETOLA COTTA AL POMODORO ----->	Bietola gr. 120(150) ; Pomodori pelati gr. 15(20) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O KIWI ----->	Mela o Kiwi gr 150(150)
G I O V E D I	PASTA AL FORNO/SARTU ----->	Pasta o riso gr. 60(80) ; Pomodori pelati gr. 40(50) ; Trito magro di vitellone gr. 40(50) ; Mozzarella gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	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)
	POMODORI MATURI IN INSALATA** ----->	Pomodori maturi gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
V E N E R D I	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)
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO ----->	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)
	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.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	CLEMENTINE O PERA ----->	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), filetto di salmone gratinato.

• (3) **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	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)
	SCHIACCIATINA DI VITELLONE 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) ;
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a iulienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI ----->	Kiwi gr 150(150)
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)
	PLATESSA AGLI AROMI (1) ----->	Filetto di platessa gr. 90(120) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA ----->	Pera gr 150(150)
M E R C O L E D I	MINISTRONE CON PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80(100) ; Pasta gr 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7) .
	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE ----->	Petto tacchino gr. 80(100) ; Limone, farina, aromi q.b. ; Olio extrav. gr. 5(7)
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 50 ; Olio extrav. gr. 5(8) .
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
G I O V E D I	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" ----->	Pasta fresca gr. 90(110) ; Cechi secchi gr. 30(40) ; Pomodori pelati gr. 20(30) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA ----->	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 60(80) Olio extrav. gr. 5(7)
	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO ----->	Verdura gr. 120(150) ; Limone q.b. Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	CLEMENTINE O PERA ----->	Clementine o Pera gr 150(150)
V E N E D I	RISOTTO CON LE CAROTE ----->	Riso gr. 60(80) ; Carote tritate finemente gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) .; Yogurt bianco gr. 20(30) ; Olio extrav. gr. 5(7) .
	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)
	POMODORI MATURI IN INSALATA** ----->	Pomodori maturi gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O ARANCIA ----->	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), filetto di salmone gratinato.
- ** N.B. I pomodori possono essere sostituiti da Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30)



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

L U N E D I	RISO E PATATE ----->	Riso gr. 60(80) ; Patate gr. 60 ; Olio gr. 5(7) ; Pomodori pelati gr. 20(30) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
	SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo disossata gr. 80(100) ; Olio extrav. gr. 5 (7) ; Aromi gr. q.b.
	FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE ----->	Finocchi e carote a iulienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	ARANCIA O MELA ----->	Arancia o Mela gr 150(150)
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)
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1) ----->	Filetto merluzzo gr. 90(120) ; Farina e limone 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)
	PERA ----->	Pera gr 150(150)
M E R C O L E D I	MINISTRONE CON PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80(100) ; Pasta gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr. 60(80)
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 120(150) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Pane grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O CLEMENTINE ----->	Kiwi o Clementine gr 150(150)
G I O V E D I	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)
	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)
	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 ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr 150(150)
V E N E R D I	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)
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO ----->	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 GRATINATI ----->	Verdure e ortaggi misti gr. 120(150) ; Olio gr. 5(8) ; Pane gratt. gr 10(20) ; Parmigiano gratt. gr. 5(10)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	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), filetto di salmone gratinato.



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	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. 80(100) ; Riso o altro cereale gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE ----->	Uovo n.l (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(4) ----->	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 I	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 I	FARFALLINE O ALTRA PASTA 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) Mozzarella gr 60(80) ; Pomodori gr 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8) ; Basilico q.b.
	CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO ----->	Pane gr 50(70)
	PANE ----->	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150(150)
	KIWI O ALBICOCHE O SUSINE ----->	

- **(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
- **(4) Alternativa pasta primavera :** Pasta gr. **70(90)**; Pomodori pelati gr. **50(60)**; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico **q.b.**; Parmigiano grattugiato gr. **5(10)**; Olio extrav. gr.**5(7)**



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

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	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 I	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)
	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1) ----->	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)
M E R C O L E D I	MELA O KIWI O CILIEGIA ----->	Mela o Kiwi gr 150(150) o Ciliegia gr. 200(200)
P A S T E	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)
G I O V E D I	KIWI O FRAGOLE O UVA----->	Kiwi gr 150(150) o Fragole 200 (200) o Uva gr 100(100)
	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)
	PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA *----->	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 50(70)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
V E N E D I	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PESCA O MELA ----->	Pesca o Mela gr 150(150)
	MINISTRONE 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)
	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)
P O M O D O R I	POMODORI MATURI 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),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 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)
	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI ----->	Uovo n.1 (55 gr.)(1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Zucchine o asparagi gr. 70(70)
	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)
	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)
	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)
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Pane gr 50(70)
	PANE ----->	Pera o Susine gr 150(150)
M E R C O L E D I	PASTA E LENTICCHIE ----->	Pasta gr. 60(80) ; Lenticchia secca gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav.gr. 5(7)
	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) ;
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	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) ; Parmig.grattugiato gr. 10(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI ----->	Petto di pollo gr 80(100) ; Pomodorini freschi gr 20(25) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	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)
KIWI O ALBICOCHE O UVA ----->	Kiwi o Albicocche gr 150(150) o Uva gr 100(100)	
V E N E 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)
	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)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	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),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 PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016
4° settimana quantità alimentari

L U N E D I	RISOTTO CON LE 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)
	SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. 80(100) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Aromi q.b.
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O ALBICOCHE O UVA ----->	Mela o Albicocche gr 150 (150) o Uva gr 100(100)
M A R T E D I	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) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Basilico q.b.
	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1) ----->	Filetto di platessa gr. 90(120) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	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) .
	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 25(30) ; Bresaola gr 30(40)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a iulienne gr.: 120(150) Olio extrav. gr. 5(8) .
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA O ALBICOCHE O MELONE ----->	Pera o Albicocche o Melone gr 150(150)
G I O V E D I	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.
	POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE 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)
	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)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
V E N E R D I	MINISTRONE 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)
	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)
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 60(80) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA O CILIEGIE O UVA ----->	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), 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 PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO ----->	Riso gr. 70(90) ; Pomodoro gr. 60(70) Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1) ----->	Filetto di platessa gr. 90(120) ; Pomodorini gr. 20(30) ; Capperi, olive e cipolla q.b. ; Olio extrav. gr. 5(7)
	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 ----->	Pera o Pesca gr 150(150)
M A R T E D I'	PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA (4) ----->	Pasta gr. 70(90) ; Basilico gr. 5(10) ; Pinoli gr. 4(6) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 7(7)
	SCAMORZA FRESCA ----->	Scamorza fresca gr 60(80)
	VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8) ; Pomodoro q.b.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O KIWI O CILIEGIE ----->	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 ----->	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) .
	POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO ----->	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 IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8) .
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
G I O V E D I'	ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E BASILICO ----->	Pasta fresca gr. 90(110) ; Pom. pelati gr. 50(60) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Basilico q. b.
	STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO ----->	Petto di tacchino gr 80(100) ; Pomodori pelati gr. 30(50) ; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5(7) ;
	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)
	MELONE O KIWI O FRAGOLE ----->	Melone o Kiwi gr 150 (150) o Fragole gr 200(200)
V E N E R D I'	RISO E PATATE ----->	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 GRATINATO (1) ----->	Filetto di merluzzo gr. 90(120) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano gratt. gr. 5(10) ; Pane grattugiato gr. 10(15)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	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), filetto di salmone gratinato.
- **(4) 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 "di stagione " da utilizzare 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.*

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