

# TABELLE DIETETICHE

## PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA PRIMARIA

1° settimana		quantità alimentari (gr)
L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con piselli</li> <li>Frittata al forno</li> <li>Insalata lattuga</li> <li>Pane integrale</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta 40 gr; piselli surgelati 60 gr; sale 5 gr; olio 5 gr;</li> <li>Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.;</li> <li>Lattuga 40 gr; olio 5 gr</li> <li>Pane con farina integrale 60 gr</li> <li>Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integrale all'ortolana</li> <li>Tocchetti di pollo panati al forno (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>Melanzane a tocchetti</li> <li>Pane di tipo 0</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integrale 60 gr; passata pomodoro 20 gr; olio 5 gr; parmigiano reg grattugiato 5 gr; verdure di stagione (zucchine 30 gr, melanzane 30 gr, peperoni 20 gr) ; aromi e spezie q.b.</li> <li>Petto pollo 60 gr; pangrattato 15 gr; olio EVO 5 gr; spezie q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>melanzane 150 gr; olio 5 gr;</li> <li>Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso con bieta</li> <li>Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>Fagiolini al limone</li> <li>Pane di tipo 0</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso 60 gr; bieta 100 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>Merluzzo o nasello fresco 80 gr; pangrattato 15 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>Fagiolini 150 gr; olio 5 gr</li> <li>Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Scamorza</li> <li>Pomodoro</li> <li>Pane integrale</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta 60 gr; pomodoro 50 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; parmig reg 5 gr</li> <li>Scamorza fresca 50 gr</li> <li>Insalata pomodoro 40 gr; olio 5 gr</li> <li>Pane con farina integrale 60 gr</li> <li>Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con pesto di zucchine</li> <li>Hamburger di vitello</li> <li>Peperoni gratinati</li> <li>Pane di tipo 0</li> <li>Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta 60 gr; zucchine 100 gr; olio 5 gr; parmig. Reg 5 gr; pinoli 5 gr</li> <li>Carne di vitello 60 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b</li> <li>Peperoni 150 gr; pangrattato 15 gr; olio 5 gr</li> <li>Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>Frutta fresca 150 gr</li> </ul>

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE  
Dirigente Medico

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e ceci</li> <li>• Frittata al forno</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 40 gr; ceci 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.;</li> <li>• Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.; aromi q.b.;</li> <li>• Insalata mista 40 gr; olio 5 gr</li> <li>• Pane con farina integrale 60 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale al pomodoro</li> <li>• Straccetti di pollo al limone</li> <li>• Fagiolini al limone</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale 60 gr; pomodoro passato 50 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr ;aromi e sale q.b.</li> <li>• Petto di pollo 60 gr; olio 5 gr; limone e aromi q.b.</li> <li>• Fagiolini 150 gr; olio 5 gr; limone q.b.</li> <li>• Pane di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso primavera</li> <li>• Filetto di merluzzo panato al forno</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso 60 gr ; peperoni 30 gr; zucchine 30 gr; pomodori 40 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>• Merluzzo o nasello fresco 80 gr; pangrattato 15 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>• Zucchine 150 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr</li> <li>• Pane di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta alla norma</li> <li>• Scamorza</li> <li>• Pomodoro</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 60 gr; melanzana 70 gr; pomodoro passata 30 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.;</li> <li>• Scamorza 50 gr</li> <li>• Insalata di pomodoro 40 gr; olio 5 gr</li> <li>• Pane integrale 60 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di farro</li> <li>• Salsiccia di vitello</li> <li>• Insalata lattuga</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro 60 gr; zucchine 25 gr; melanzane 25 gr; peperoni 25 gr; pomodori 25 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Vitello 60 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Insalata lattuga 40 gr; olio EVO 5 gr</li> <li>• Pane di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GLAZIA FORTE  
Dirigente Medico

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con lenticchie</li> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalata valeriana</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 40 gr; lenticchie 40 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Scamorza 50 gr</li> <li>• Insalata valeriana 40 gr; olio 5 gr</li> <li>• Pane integrale 60 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Petto di tacchino panato</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 60 gr; pomodoro 50 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>• Petto tacchino 60 gr; olio 5 gr; pangrattato 10 gr</li> <li>• Zucchine 150 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr;</li> <li>• Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto con spinaci</li> <li>• Platessa gratinata</li> <li>• Fagiolini al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso 60 gr; spinaci 100 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano 5 gr; brodo vegetale q.b.</li> <li>• Platessa 80 gr; pangrattato 15 gr; olio EVO 5 gr; aromi q.b.; (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>• Fagiolini 150 gr; olio 5 gr; aromi q.b.</li> <li>• Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con piselli</li> <li>• Frittata al forno di zuccina</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 40 gr; piselli surgelati 60 gr; gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; aromi q.b.; zuccina 100 gr;</li> <li>• Pane integrale 60 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale con pesto di basilico</li> <li>• Hamburger di pollo</li> <li>• Insalata lattuga</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale 60 gr; basilico 100 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; pinoli 5 gr</li> <li>• Hamburger di pollo 60 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Insalata lattuga 40 gr; olio EVO 5 gr</li> <li>• Pane con farina di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE  
Direttore Medico

\*NOTE



Sostituire pomodori, zucchine e peperoni con fagiolini (100 gr) nei mesi di aprile e maggio.

Sostituire la bieta con i broccoli nel mese di aprile.

Nei mesi in cui la bieta e gli spinaci non sono reperibili si sostituiscono con la zucca o con la carota o col cavolfiore oppure coi broccoli.

Essendo presente il merluzzo, la platessa, il pollo e il tacchino panati, si precisa, come scritto nel menù, che il cuoco provvederà a preparare la panatura il giorno stesso, quindi non è un prodotto surgelato.

Il minestrone è di sole verdure, senza patate e legumi. Verdure a scelta tra broccoli, carote, cavolfiore, finocchi, cavolo verza.

Si utilizzerà salsa di pomodoro da produzione biologica in tutti i preparati che richiedono pomodoro.

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTI  
Dirigente Medico

