

TABELLE DIETETICHE

AUTUNNO – INVERNO SCUOLA INFANZIA

1° settimana		quantità alimentari (gr)
L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con piselli • Frittata al forno con bieta • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 40 gr; piselli surgelati 60 gr; sale 5 gr; olio 5 gr; • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.; bieta 80 gr • Pane con farina integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pomodoro • Tocchetti di pollo panati al forno (la panatura viene fatta dal cuoco) • Zucca a tocchetti gratinata • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 50 gr; passata pomodoro 20 gr; olio 5 gr; parmigiano reg grattugiato 5 gr; aromi di stagione q.b. • Petto pollo 50 gr; pangrattato 10 gr; olio EVO 5 gr; spezie q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco) • Zucca 100 gr; olio 5 gr; pangrattato 5 gr • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo vegetale • Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco) • Carote julienne • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina 30 gr; brodo vegetale 100 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Merluzzo o nasello fresco 70 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco) • carote 100 gr; olio 5 gr • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con lenticchie • Scamorza • Insalata mista • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 40 gr; lenticchie 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; • Scamorza fresca 40 gr • Insalata mista 30 gr; olio 5 gr • Pane con farina integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con minestrone di verdure frullate • Spezzatino di vitello • Spinaci al vapore • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro 30 gr; verdure (no patate e no legumi) 80 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr • Carne di vitello 50 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b • Spinaci 100 gr; olio 5 gr • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di zucca • Frittata al forno • Insalata mista • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 gr; zucca gialla 80 gr; olio 5 gr; parmigiano 5 gr; brodo vegetale q.b.; sale e aromi q.b.; • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; olio 5 gr.; aromi q.b. • Insalata 30 gr; olio EVO 5 gr • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo panato • Bieta al vapore • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 50 gr; pomodoro 20 gr; cipolla 20 gr; sedano e carota 20 gr; olio 5 gr; sale q.b.; parmigiano 5 gr • Merluzzo o nasello 70 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b. • Bieta 100 gr; olio 5 gr; • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con ceci • Scamorza • Carote a julienne • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 40 gr; ceci 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Scamorza 40 gr • Carote 100 gr; olio 5 gr • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne al pomodoro • Prosciutto cotto • Insalata lattuga • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'uovo secca 50 gr; pomodori passata 20 gr; mozzarella di vacca 25 gr; aromi e sale q.b.; olio 5 gr parmigiano grattugiato 5 gr; • Prosciutto cotto 20 gr • Lattuga 30 gr; olio EVO 5 gr • Pane di tipo integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo vegetale • Petto di tacchino panato • Finocchi gratinati • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina 30 gr; brodo vegetale 100 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Petto di tacchino 50 gr; pangrattato 10 gr.; olio 5 gr; aromi e sale q.b • Finocchi 100 gr; pangrattato 5 gr; olio EVO 5 gr; aromi q.b. • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr

3° settimana

quantità alimentari (gr)

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa GRAZIA FORTE
Dipartimento Medico

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e lenticchie • Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco) • Carote al vapore • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 40 gr; lenticchie 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; • Merluzzo o nasello fresco 70 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco) • carote 100 gr; olio 5 gr • Pane con farina integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con patate con pomodoro • Straccetti di pollo al limone • Insalata mista • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 30 gr; patate 50 gr; pomodoro passato 20 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.; 5 gr parmigiano grattugiato • Petto di pollo 50 gr; olio 5 gr; limone e aromi q.b. • Insalata 30 gr; olio 5 gr • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con brodo vegetale • Frittata al forno con bieta • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 30 gr ; brodo vegetale 100 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.; aromi q.b.; bieta 80 gr; • Pane di tipo 0 50 gr • Frutta fresca 150 gr
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Scamorza • Insalata di lattuga • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 gr; pomodoro passata 20 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b. • Scamorza 40 gr • Lattuga 30 gr; olio 5 gr • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di broccoli • Polpettone di vitello • Spinaci al vapore • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 50 gr; broccoli 80 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b. • Vitello 50 gr; uova 60 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Spinaci 100 gr; olio EVO 5 gr • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr

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

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con fagioli • Frittata al forno con spinaci • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 gr; fagioli 40 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; aromi q.b.; spinaci 80 gr; • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo vegetale • Hamburger di pollo • Insalata mista • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina 30 gr; brodo vegetale 100 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Hamburger pollo 50 gr; olio 5 gr; • Insalata 30 gr; olio 5 gr; • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto con spinaci • Platessa gratinata • Zucca gratinata • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 gr; spinaci 80 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano 5 gr; brodo vegetale q.b. • Platessa 70 gr; pangrattato 10 gr; olio EVO 5 gr; aromi q.b.; (la panatura viene fatta dal cuoco) • Zucca 100 gr; pangrattato 5 gr; olio 5 gr; aromi q.b. • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Ricotta • Insalata lattuga • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 gr; pomodoro passata 20 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b. • Ricotta 40 gr • Lattuga 30 gr; olio 5 gr • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con minestrone di verdure frullate • Arrosto di tacchino • Carote al vapore • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 30 gr; verdure (no patate e no legumi) 80 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr • Fesa di tacchino 50 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Carote 100 gr; olio EVO 5 gr • Pane con farina di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr

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

*NOTE

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 ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GUARIGLIA FORTE
Dirigente Medico