

# TABELLE DIETETICHE

## AUTUNNO – INVERNO SCUOLA PRIMARIA

1° settimana		quantità alimentari (gr)
L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con piselli</li> <li>• Frittata al forno con bieta</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso 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.; bieta 100 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>• Tocchetti di pollo panati al forno (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>• Zucca a tocchetti gratinata</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 30 gr; olio 5 gr; parmigiano reg grattugiato 5 gr; aromi di stagione 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>• Zucca 150 gr; olio 5 gr; pangrattato 10 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>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina 40 gr; brodo vegetale 150 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>• carote 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 con lenticchie</li> <li>• Scamorza</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; lenticchie 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.;</li> <li>• Scamorza fresca 50 gr</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>
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro con minestrone di verdure frullate</li> <li>• Spezzatino di vitello</li> <li>• Spinaci al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farro 40 gr; verdure (no patate e no legumi) 100 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr</li> <li>• Carne di vitello 60 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b</li> <li>• Spinaci 150 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 CRISTINA FORTE  
Direttore Medico

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con crema di zucca</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>• Riso 60 gr; zucca gialla 100 gr; olio 5 gr; parmigiano 5 gr; brodo vegetale q.b.; sale e aromi q.b.;</li> <li>• Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; olio 5 gr.; aromi q.b.</li> <li>• Insalata 40 gr; olio EVO 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>• Merluzzo panato</li> <li>• Bieta al vapore</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 50 gr; cipolla 20 gr; sedano e carota 20 gr; olio 5 gr; sale q.b.; parmigiano 5 gr</li> <li>• Merluzzo o nasello fresco 80 gr; pangrattato 15 gr; olio 5 gr; limone q.b.; aromi di stagione q.b.</li> <li>• Bieta 150 gr; olio 5 gr;</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>• Pasta integrale con ceci</li> <li>• Scamorza</li> <li>• Carote a julienne</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale 40 gr; ceci 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>• Scamorza 50 gr</li> <li>• Carote 100 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>• Lasagne al pomodoro</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalata lattuga</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'uovo secca 60 gr; pomodori passata 30 gr; mozzarella di vacca 25 gr; aromi e sale q.b.; olio 5 gr parmigiano grattugiato 5 gr;</li> <li>• Prosciutto cotto 30 gr</li> <li>• Lattuga 100 gr; olio EVO 5 gr</li> <li>• Pane di tipo 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>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Petto di tacchino panato</li> <li>• Finocchi gratinati</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina 40 gr; brodo vegetale 150 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>• Petto di tacchino 60 gr; pangrattato 15 gr.; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Finocchi 150 gr; pangrattato 15 gr; olio EVO 5 gr; aromi q.b.</li> <li>• Pane di tipo 0 50 gr</li> <li>• Frutta fresca 150 gr</li> </ul>

3° settimana

quantità alimentari (gr)

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE / ALIMENTAZIONE  
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
Dirigente

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e lenticchie</li> <li>• Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco)</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 40 gr; lenticchie 40 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>• carote 150 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 con patate con pomodoro</li> <li>• Straccetti di pollo al limone</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale 40 gr; patate 50 gr; pomodoro passato 50 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Petto di pollo 60 gr; olio 5 gr; limone e aromi q.b.</li> <li>• Insalata 40 gr; olio 5 gr</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 con brodo vegetale</li> <li>• Frittata al forno con bieta</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso 40 gr ; brodo vegetale 150 gr; parmigiano grattugiato 5 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.; bieta 100 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 al pomodoro</li> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalata di lattuga</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 60 gr; pomodoro passata 30 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Scamorza 50 gr</li> <li>• Lattuga 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>• Pasta con crema di broccoli</li> <li>• Polpettone di vitello</li> <li>• Spinaci al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 60 gr; broccoli 100 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Vitello 60 gr; uova 60 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Spinaci 150 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 GIULIA FORTE  
Dirigente Medico



L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con fagioli</li> <li>• Frittata al forno con spinaci</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 40 gr; fagioli 40 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.; spinaci 100 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>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Hamburger di pollo</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina 40 gr; brodo vegetale 150 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.</li> <li>• Hamburger pollo 60 gr; olio 5 gr;</li> <li>• Insalata 40 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>• Zucca gratinata</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>• Zucca 150 gr; pangrattato 15 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 al pomodoro</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Insalata lattuga</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola 60 gr; pomodoro passata 30 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Ricotta 50 gr</li> <li>• Lattuga 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>• Pasta con minestrone di verdure frullate</li> <li>• Arrosto di tacchino</li> <li>• Carote al vapore</li> <li>• Pane di tipo 0</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 40 gr; verdure (no patate e no legumi) 100 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr</li> <li>• Fesa di tacchino 60 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b.</li> <li>• Carote 150 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 ALIMENTARE E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GELIZIA 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 ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE  
Dirigente Medico