

TABELLE DIETETICHE

PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA INFANZIA

1° settimana		quantità alimentari (gr)
L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con piselli Frittata al forno Insalata lattuga Pane integrale Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 40 gr; piselli surgelati 60 gr; sale 5 gr; olio 5 gr; Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.; Lattuga 30 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 all'ortolana Tocchetti di pollo panati al forno (la panatura viene fatta dal cuoco) Melanzane a tocchetti 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; verdure di stagione (zucchine 20 gr, melanzane 20 gr, peperoni 20 gr) ; aromi e spezie q.b. Petto pollo 50 gr; pangrattato 10 gr; olio EVO 5 gr; spezie q.b. (la panatura viene fatta dal cuoco) melanzane 100 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"> Riso con bieta Filetto di merluzzo panato al forno (la panatura viene fatta dal cuoco) Fagiolini al limone Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso 50 gr; bieta 80 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; parmigiano reg grattugiato 5 gr 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) Fagiolini 100 gr; olio 5 gr; limone 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 Scamorza Pomodoro Pane integrale Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 50 gr; pomodoro 20 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; parmig reg 5 gr Scamorza fresca 40 gr Insalata pomodoro 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"> Pasta con pesto di zucchine Hamburger di vitello Peperoni gratinati Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 50 gr; zucchine 80 gr; olio 5 gr; parmig. Reg 5 gr; pinoli 5 gr Carne di vitello 50 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b Peperoni 100 gr; pangrattato 10 gr; olio 5 gr Pane con farina di tipo 0 40 gr Frutta fresca 150 gr

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI 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"> • Pasta con pesto di basilico • Frittata al forno con bieta • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 50 gr; pesto di basilico 80 gr; olio 5 gr; parmigiano 5 gr; pinoli 5 gr; aromi q.b.; • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; bieta 80 gr • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale al pomodoro • Ricotta • Insalata mista • 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 • Ricotta 40 gr • Insalata mista 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"> • Pasta e lenticchie • Merluzzo gratinato • Bieta al vapore • Pane di tipo 0 • 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. • Bieta 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 con verdure estive • 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; zucchina 40 gr; melanzana 40 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"> • Riso con crema di zucchine • Petto di tacchino panato • Melanzane a tocchetti • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 40 gr; zucchine 80 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 • Melanzane 100 gr; olio EVO 5 gr; aromi q.b. • 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

3° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Frittata al forno • Insalata mista • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 40 gr; ceci 40 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b.; • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr.; aromi q.b.; • Insalata mista 30 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 al pomodoro • Straccetti di pollo al limone • Fagiolini al limone • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 50 gr; pomodoro passato 20 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr ;aromi e sale q.b. • Petto di pollo 50 gr; olio 5 gr; limone e aromi q.b. • Fagiolini 100 gr; olio 5 gr; limone q.b. • 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 primavera • Filetto di merluzzo panato al forno • Zucchine gratinate • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 gr ; peperoni 20 gr; zucchine 20 gr; pomodori 30 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) • Zucchine 100 gr; pangrattato 10 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"> • Pasta alla norma • Scamorza • Pomodoro • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 gr; melanzana 60 gr; pomodoro passata 20 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b.; • Scamorza 40 gr • Insalata di pomodoro 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"> • Insalata di farro • Salsiccia di vitello • Insalata lattuga • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro 50 gr; zucchine 20 gr; melanzane 20 gr; peperoni 20 gr; pomodori 20 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; aromi e sale q.b. • Vitello 50 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Insalata lattuga 30 gr; olio EVO 5 gr • Pane di tipo 0 40 gr • Frutta fresca 150 gr

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE / ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIUSEPPA FORTE
Dirigente Medico

4° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con lenticchie • Scamorza • Insalata valeriana • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 gr; lenticchie 40 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Scamorza 40 gr • Insalata valeriana 30 gr; olio 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 • Petto di tacchino panato • Zucchine gratinate • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 50 gr; pomodoro 20 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; olio 5 gr; sale e aromi q.b. • Petto tacchino 50 gr; olio 5 gr; pangrattato 10 gr • Zucchine 100 gr; pangrattato 5 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 • Fagiolini al vapore • 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) • Fagiolini 100 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 con piselli • Frittata al forno di zuccina • Pane integrale • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 gr; piselli surgelati 60 gr; gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Uovo 60 gr; olio EVO 5 gr; parmigiano reg. 5 gr; aromi q.b.; zuccina 80 gr; • Pane integrale 50 gr • Frutta fresca 150 gr
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con pesto di basilico • Hamburger di pollo • Insalata lattuga • Pane di tipo 0 • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 50 gr; basilico 80 gr; olio 5 gr; parmigiano grattugiato 5 gr; pinoli 5 gr • Hamburger di pollo 50 gr; olio 5 gr; aromi e sale q.b. • Insalata lattuga 30 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 MASIA CRISTINA FORTE
Dirigente 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 passata di pomodoro da produzione biologica in tutti i preparati che richiedono pomodoro.

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