



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
- Spinaci
- Zucchine
- Zucca : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D F	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE-----> FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE -----> JULIENNE DI CAROTE -----> PANE -----> MELA O PESCA O UVA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr.80; Riso o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5. Pane gr 40 Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100
M A R T E D F	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA*-----> COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI-----> VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO-----> PANE -----> PERA O FRAGOLE O MELONE----->	Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Fettina di vitello gr.50; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr 10; Aromi e/o spezie q.b. Verdura o ortaggi di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. Panc gr 40 Pera o Melone gr 150 o Fragole gr. 200
M E R C O L E D I	RISO E PISELLI O FAGIOLI FRESCI-----> FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO**-----> INSALATA MISTA -----> PANE -----> KIWI O CILIEGIE O UVA ----->	Riso gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Misto di Lattuga gr. 20; Radichio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 40 Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr.100
G I O V E D I	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO-----> PETTO DI POLLO AL LIMONE -----> VERDURE DI STAGIONE GRATINATE -----> PANE -----> BANANA ----->	Orecchiette fresche gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico q.b. Petto di pollo 60 gr; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b. Verdure miste di stagione gr. 100; Panc grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. Pane gr 40 Banana gr 100
V E N E D I	FARFALLE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI-----> CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO -----> PANE -----> KIWI O ALBICOCHE O SUSINE----->	Pasta gr 40; zucchine gr 40; Carote gr 30; Gamberetti gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5 Mozzarella gr 40; Pomodori gr 100; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b. Pane gr 40 Kiwi o Albicocche o Susine gr 150

* le quantità alimentari della pasta primavera sono riportate il mercoledì della 2° settimana

**alternative:plattessa gr70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I F	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO INSALATA MISTA PANE PERA O PESCA O SUSINE	→ → → → →	Riso gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 fritto magro di cavallo gr. 40; Pomodori pelati gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 10; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b. Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pera o Pesca o Susine gr. 150
M A R T E D	PASSAIO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA* VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE MELA O KIWI O CILIEGIA	→ → → → →	Pasta o altro cereale gr. 50; Passato di verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 70; Pomodori gr. 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5 Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Mela o Kiwi gr. 150 o Ciliegia gr. 200
M E R C O L E D	PASTA PRIMAVERA CACIOTTA FRESCA VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE KIWI O FRAGOLE O UVA	→ → → → →	Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5 Caciotta fresca gr. 40 Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b. Pane gr. 40 Kiwi o Fragole gr. 150 o Uva gr. 100
G I O V E D	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA JULIENNE DI CAROTE PANE PESCA O MELA	→ → → → →	Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Capperi (e Olive) q.b.; Olio extrav. gr.5 Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr. 30 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 40 Pesca o Mela gr. 150
V E N E R D I	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO* POMODORI MATURI ALL'OLIO PANE MELA O FRAGOLA O MELONE	→ → → → →	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Pomodori maturi gr. 100; Olio extrav. gr.5 Pane gr. 40 Mela o Melone gr. 150 o Fragole gr. 200

*alternative: platessa gr.70, seppie gr. 70, calamari gr. 70, totani gr. 70, salmone gr. 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

3° settimana

quantità alimentari

L	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	→	Riso gr. 50; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI	→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; Zucchine o asparagi gr. 50
N	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
D	MELA O PESCA O UVA	→	Mela o Pesca gr 150 o Uva gr 100
L	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
M	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	Trito magro di vitellone gr. 40; Pomodori pelati gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 10; Panc grattugiato gr. 10;
A	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Uovo gr 5; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	→	Verdure miste di stagione gr. 100; Panc grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.
T	PERA O SUSINE	→	Pane gr 40
E	PASTA E LENTICCHIE	→	Pera o Susine gr 150
D	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO	→	Pasta gr. 40; Lenticchia secca gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5.
I	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Melanzane gr 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 10; Pane grattugiato gr. 20; Uovo gr 5
M	PANE	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	BANANA	→	Pane gr 40
D		→	Banana gr 150
I			
G	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE	→	Pasta gr. 40; Carote gr 30; Zucchine gr 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Olio extrav. gr. 5
I	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO CON POMODORINI	→	Petto di pollo gr 60; Pomodori freschi gr 15; Olio extrav. gr. 5
O	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	→	Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.
V	PANE	→	Pane gr 40
E	KIWI O ALBICOCCHIE O UVA	→	Kiwi o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
D			
I			
V	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Pasta o altro cereale gr. 50; Passato di verdure e ortaggi gr 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
R	MELA O MELONE O CILIEGIE	→	Mela o Melone gr 150 o Ciliegie gr 200.
D			
I			

*alternative: platessa gr 70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

4° settimana

quantità alimentari

L	RISOTTO CON LE CAROTE	→	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
U	SOVRA COSCIA POLLO DI SOSSAIA ARROSTO	→	Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.
N	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
D	PANE	→	Pane gr 40
E	MELA O ALBICOCHE O UVA	→	Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
T	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
M	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI*	→	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q. b.
A	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	→	Pane gr 40
E	KIWI O PESCA O SUSINE	→	Kiwi o Pesca o Susine gr 150
D	PASTA PRIMAVERA	→	V Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5
F	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA	→	Parmigiano grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Bresaola gr 20
R	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
O	PANE	→	Pane gr 40
C	PERA O ALBICOCHE O MELONE	→	Pera o Albicocche o Melone gr 150
L	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO	→	Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
E	POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO	→	Trito di vitellone magro gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Uovo gr 5
V	INSALATA MISTA	→	Misto di lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
I	PANE	→	Pane gr 40
V	BANANA	→	Banana gr 150
E	MINESTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
N	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
E	PATATE AL FORNO	→	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	→	Pane gr 40
D	PERA O CILIEGIE O UVA	→	Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100
D			
T			

*alternative:platessa gr70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E I N S A L A T A M I S T A	→ RISO gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 → Filetto di platessa alla SALENTINA * → Mistro di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 → Pane gr. 40 → Pera o Pesca gr. 150
M A R T E D I V	→ PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA * → SCAMORZA FRESCA → Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q. b. → Pane gr. 40 → Mela o Kiwi gr. 150 o Ciliegie gr. 200
M E R C O L I D I	→ PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI → POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO → POMODORI MATURI IN INSALATA → Pane gr. 40 → Banana gr. 150
G I O V E D I	→ ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E → BASILICO → PETTO DI TACCHINO IN UMIDO → VERDURE DI STAGIONE GRATINATE → Pane gr. 40 → Melone o Kiwi gr. 150 o Fragole gr. 200
V E N E R D I	→ RISO E PATATE → FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO* → JULIENNE DI CAROTE → Pane gr. 40 → Mela o Albicocca o Uva → Melone o Uva gr. 100

*alternative: platessa gr. 70, seppie gr. 70, calamari gr. 70, totani gr. 70, salmone gr. 50;



ALLEGATO 2

TABELLE DIETETICHE **SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

1° settimana

quantità alimentari

L	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME	→	Riso gr. 40; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5.
U	FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA	→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 Carciofi o altra verdura gr. 50.
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
E	PANE	→	Pane gr 40
D	ARANCIA O MELA	→	Arancia o Mela gr 150
T			
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5.
A	PETTO DI POLLO AL LIMONE	→	Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→	Pane gr 40
E	PERA O KIWI	→	Pera o Kiwi gr 150
D			
M	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr. 40; Olio extrav. gr. 5;
F			Parmigiano grattugiato gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO*	→	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grati. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
R	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
O	PANE	→	Pane gr 40
C	KIWI O CLEMENTINE	→	Kiwi o Clementine gr 150
L			
E	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO	→	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5;
D	FETTINA DI VITELLO AL FERRI**	→	<u>Fettina vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Aromi q.b. Per pizzaioia : sugo gr.30, aglio e capperi q.b.</u>
G	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav.gr. 5
I	PANE	→	Pane gr 40
O	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr 150
V			
E	SFORMATO DI PATATE	→	Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5
N	PARMIGIANO A SCAGLIE	→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40
E	POMODORI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
R	BANANA	→	Banana gr 1
D			
T			

* **alternative:** platessa gr 70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50,** **alternative nella stessa quantità:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaioia.



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

L	RISO IN BRODO VEGETALE	→ Riso gr. 50; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
U	STRACCETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO	→ Magro di cavallo gr. 50; Pomodori pelati gr. 25; Cipolla gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b.
N	JULIENNE DI CAROTE	→ Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→ Pane gr. 40
D	PERA O ARANCIA	→ Pera o Arancia gr. 150
M	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)	→ Pasta gr. 50; Ricotta vaccina gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; (Pom. pelati gr. 25)
A	FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE*	→ Filetto di merluzzo gr. 70; Pomodori gr. 20; Capperi gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b.
R	INSALATA VERDE	→ Insalata verde gr. 50; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→ Pane gr. 40
E	KIWI	→ Kiwi gr. 150
D		
M	MINESTRONE CON PASTA	→ Pasta gr. 40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA	→ Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 30
R	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO	→ Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
C	PANE	→ Pane gr. 40
O	MELA O CLEMENTINE	→ Mela o Clementine gr. 150
L		
E		
D		
G	MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO	→ Minchiareddhi gr. 70; Pomodori pelati gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
I	SOVRA COSCIA POLLO DISSOATA ARROSTO	→ Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
O	INSALATA VERDE E POMODORI	→ Insalata gr. 30; Pomodori maturi gr. 50; Olio extrav. gr. 5
V	PANE	→ Pane gr. 40
E	MELA O ARANCIA	→ Mela o Arancia gr. 150
D		
I		
V	CHIOCCIOLINE o ALTRA PASTA IN PURE' DI FAVE	→ Pasta gr. 40; Fave secche gr. 25; Olio extrav. gr. 5
E	PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI*	→ Filetto di platessa gr. 70; Tritto di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr. 5
N	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→ Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→ Pane gr. 40
R	BANANA	→ Banana gr. 100
D		
I		

* alternative: merluzzo o platessa gr. 70, seppie gr. 70, calamari gr. 70, totani gr. 70, salmone gr. 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

3° settimana

quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE**	→	Pasta gr. 50; Pesce per brodo gr.15; Passata pomodoro gr.10/50; Olio extrav.gr. 5; Trito di aromi vegetali q.b.
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE O SPINACI o ALTRA	→	
N	VERDURA	→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; Zucchine o spinaci gr. 50
E	PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO	→	Piselli verdi gr. 80; Pomodori pelati gr. 20; Olio gr. 5; Aromi vegetali q.b.
D	PANE	→	Pane gr 40
L	MELA O ARANCIA	→	Mela o Aranciagr 150
I		→	
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
A	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	→	Fettine vitello gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Farina e Aromi q.b.
R	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→	Pane gr 40
E	PERA	→	Pera gr 150
D		→	
I		→	
M	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Riso o altro cereale gr.40; Parm gratt.gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
R	BIE'TOLA COTTA AL POMODORO	→	Bietola gr. 100; Pomodori pelati gr. 15; Olio extrav. gr. 5
C	PANE	→	Pane gr 40
O	MELA O KIWI	→	Mela o Kiwi gr 150
L		→	
G	PASTA AL FORNO/SARTU	→	Pasta o riso gr. 40; Pom. pelati gr. 30; magro di vitellone gr. 30; Mozzarella gr. 20; Parmig gr. 10; Olio extrav. gr. 5
I	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	→	Zucchina/Melanzane/Carote/o altro gr. 70; Pane gratt. gr. 15; Parmigiano gratt. gr. 15; Uovo gr. 5; Olio extrav. gr. 5
O	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
V	PANE	→	Pane gr 40
E	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr 150
D		→	
I		→	
V	PASTA E PATATE	→	Pasta gr. 40; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	Trito di vitellone magro gr. 40; ; Pomodori pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5
N		→	
E	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	→	Verdure e/o ortaggi misti gr. 100; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
R	PANE	→	Pane gr 40
D	BANANA	→	Banana gr 100
I		→	

* alternative: platessa gr70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50; **pasta al sugo di pesce: stesse quantità, per il sugo gr 50



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

4° settimana

quantità alimentari

L	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE	→	Pasta all' uovo gr. 40; Verdura per brodo q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
U	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA	→	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
E	PANE	→	Pane gr 40
D	KIWI	→	Kiwi gr 150
F			
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
A	PLATESSA AGLI AROMI*	→	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	→	Pane gr 40
E	PERA	→	Pera gr 150
D			
F			
M	MINISTRONE CON PASTA	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
E	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE	→	Petto tacchino gr. 60; Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr. 5
R	PATATE AL FORNO	→	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
C	PANE	→	Pane gr 40
O	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr 150
L			
G	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA"	→	Pasta fresca gr. 60; Ceci secchi gr. 20; Pomodori pelati gr. 10; Olio extrav. gr. 5
I	SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO	→	Trito di vitellone magro gr. 40; uovo gr. 5; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5
O	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO	→	Verdura gr. 100; Limone q.b. Olio extrav. gr. 5
V	PANE	→	Pane gr 40
E	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr 150
D			
F			
V	RISOTTO CON LE CAROTE	→	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO*	→	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
N	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori da insalatata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	→	Pane gr 40
E	BANANA	→	Banana gr 100
R			
D			
F			

* alternative: platessa gr 70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I T	PASTA E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME SECCO → SOVRA COSCIA DI POLLO DISSOSSATA ARROSSIO JULIENNE DI CAROTE PANE ARANCIA O MELA	Pasta gr. 40; Lenticchie secche o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi gr. q.b. Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Panc gr 40 Arancia o Mela gr 150
M A R T E D I P	PASTA AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE* VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE PERA	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Filetto merluzzo gr.70; Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5 Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5 Panc gr 40 Pera gr 150
M E R C O L E D I P	MINISTRONE CON PASTA CACIOTTA FRESCA SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO PANE KIWI O CLEMENTINE	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Caciotta fresca gr. 40 Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Panc gr 40 Kiwi o Clementine gr 150
G I O V E D I P	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO SPEZZATINO DI VITELLONE INSALATA MISTA PANE PERA O ARANCIA	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Magro di vitellone gr. 50; Pomodori pelati gr. 30; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5 Misto di Latuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Panc gr 40 Pera o Arancia gr 150
V E N E R D I	RISO E PATATE POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO VERDURE E ORTAGGI GRATINATI PANE BANANA	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5 Trito di vitellone magro gr. 40; ; Pomodori pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Panc gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5 Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5 Panc gr 40 Banana gr 100

* alternative: platessa gr 70, seppie gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;