



ASLLECCE
SERVIZIO SANITARIO D.S. U.A.P. S.I.U.A.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippo
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax:0832.215318 - e-mail: d.preven@asllecce.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLE PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
1^a settimana

	quantità alimentari
L	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE
M	PASTA AL PESTO SENZA AGIO/PRIMAVERA**
N	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE
O	PULLENNE DI CAROTE
P	PANE
Q	MELA O PESCA O UVA
R	PASTA AL PESTO SENZA AGIO/PRIMAVERA**
S	COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI
T	VERDURA O ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO
U	PANE
V	PERA O FRAGOLE O MELONE
W	RISO E FASCIOLI O FAGIOLI FRESCI
X	FILETTO DI MERLUZZO GRAMINATO *
Y	INSALATA MISTA
Z	PANE
AA	KIWI O CILIEGIE O UVA
AB	ORZOCCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO
AC	PETTO DI POLLO AL LIMONE
AD	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE
AE	PANE
AF	BANANA
AG	BARBAPOLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E
AH	GAMBERETTI
AI	CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO
AJ	PANE
AK	KIWI O ALBICOCCHE O SUSINE
	Verdure miste (Zietole, Carote, Sedano, Zucchine...): gr.800(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Lavoro a.l (55 gr.) (1/2 (80gr); Pannigiano grattugiato gr. 10(15); verdure gr. 70(70) Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr. 50(70) Mela o pesca gr. 150(150); oppure uva gr. 100(100) Pasta gr. 70(90); Basilico gr. 5(10); Pinoli gr.4(6); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7) Cotoletta di vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Pannigiano gr. 15(20); Aromi e/o spezie q.b. Verdura o ortaggi di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b. Pane gr. 50(70) Pera o Melone gr. 150(150) o Fragole gr. 200(200) Riso gr. 60(80); Fiaschi o fagioli freschi gr. 50(70); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Filetto di merluccio gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Pannigiano grat. gr. 5(10); Pane grattugiato gr.15(20) Miste di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr. 50(70) Kiwi o Ciliegie gr. 150 (150) o Uva gr. 100(100) Orzocchiele fresche gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Basilico q.b. Petto di pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina q.b. Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Pannigiano gr. 5(10); Aromi q.b. Pane gr. 50(70) Banana gr. 100(100) Pasta gr. 60(80); zucchine gr. 50(60); Carote gr. 40(50); Funghetti gr. 25(30); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Mozzarella gr. 60(80); Pomodori gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Basilico q.b. Pane gr. 50(70) Kiwi o Albicocche o Susine gr. 150(150)

** Le quantità alimentari della pasta primavera sono riportate il mercoledì della 2^a settimana. * Alternative: scapie gr. 90 (120), calamari gr. 90(120), totani gr. 90(120), salmone gr. 70(90);



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PULIZIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 5
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: diripren@asl.lc.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA 8E SECONDARIA - ADULTI PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
2^o settimana quantità alimentari

L	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO	Riso gr. 70(90); Pomodoro gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
O	POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL STUCCO	Trito magro di cavallo gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi vegetali q.b.
D	INSALATA MISTA	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8); Pane gr. 50(70)
F	PERA O PESCA O SUSINE	Pera o Pesca o Susine gr. 150(150)
M	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE	Pasta o altro cereale gr. 70(90); Passato di verdure e ortaggi gr. 80(100); Parmigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA *	Filetto di platessa gr. 90(120); Pomodori gr. 20(30); Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5(7);
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	Pane gr. 50(70)
R	MELA O KIWI O CILIEGIA	Mela o Kiwi gr. 150(150) o Ciliegia gr. 200(200)
M	PASTA PRIMAVERA	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
R	CACIOTTA FRESCA	Caciotta fresca gr. 60(80)
C	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Parmigiano gr. 10(15); Aromi q.b.
O	PANE	Pane gr. 50(70)
L	KIWI O FRAGOLE O UVA	Kiwi gr. 150(150) o Fragole 200 (200) o Uva gr. 100(100)
G	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Capperi (e Olive) q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
I	PROSCIUTTO COTTO S/P/E O BRESOLA	Prosciutto cotto s/P/E o Bresaola gr. 50(70)
V	JULENNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	Pane gr. 50(70)
R	PESCA O MELA	Pesca o Mela gr. 150(150)
T	MINESTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	Verdure miste (Bietola, Carote, Sedano, Zucchini...), gr. 80(100); Pasta o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
N	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
E	POMODORI MATURI ALL'OLIO	Pomodori maturi gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	Pane gr. 50(70)
T	MELA O FRAGOLA O MELONE	Mela o Melone gr. 150(150) o Fragole gr. 200(200)

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASL LECCE
SERVIZIO DI PREVENZIONE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni 8
73103 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: dioprev@asllecce.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLE PRIMARIE (E SECONDARIE ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
3° settimana
quantità alimentari

I	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	→	Riso gr. 70(90); Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr. 5(10) Olio extrav.gr. 5(7)
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPAGGI	→	Lovo n. 1 (55 gr.) X 1/2 (80gr.); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Zucchine o asparagi gr. 70(70)
N	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	MELAO PESCA O LVA	→	Mela o Pesca gr. 150 (150) o Lva gr. 100(100)
L			
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	POI PETTE DI VITTELLO MAGRO AL STUCCO DI POMODORO	→	Trilo magro di vitellone gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 10(10); Pane grattugiato gr. 10(20); Lavo gr. 6(7); Olio extrav. gr. 5(7)
T	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Olio extrav.gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	PERA O SUSINE	→	Pera o Susine gr. 150(150)
F			
M	PASTA E LENTICCHIE	→	Pasta gr. 60(80); Lenticchia secca gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav.gr. 5(7)
X	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO	→	Melanzane gr. 70; Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratl. gr. 10(10); Pane grattugiato gr. 20; Lovo gr. 5
R	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
C	PANE	→	Pane gr. 50(70)
O	BAVANNA	→	Banana gr. 100(100)
L			
X			
D			
F			
G	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE	→	Pasta gr. 60(80); Carote gr. 40(50); Zucchine gr. 50(60); Parmig. grattugiato gr. 10(10); Olio extrav. gr. 5(7)
I	STRACOTTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI	→	Petto di pollo gr. 80(100); Pomodorini fessuti gr. 20(25); Olio extrav. gr. 5(7)
O	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav.gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Avoni q.b.
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	KIWI O ALBICOCCHE O LVA	→	Kiwi o Albicocche gr. 150(150) o Lva gr. 100(100)
D			
F			
Y	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Pasta o altro cereale gr. 70(90); Passato di verdure e ortaggi gr. 80(100); Parmigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
B	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *	→	Filetto di merluzza gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratl. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
N	TUILIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
R	MELAO MELONE O CILIEGIE	→	Mela o Melone gr. 150(150) o Ciliegie gr. 200
D			
F			

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA FAMIGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippo
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: d.priov@asl.la.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
4^a settimana quantità alimentari

L	RISOTTO CON LE CAROTE	Riso gr. 60(80); Carote tritate finemente gr.60(80); Parmigiano gr. 5(10); Yogurt bianco gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7)
M	SOVRACOSCIA POLLO DISSOSSATA ARROSTO	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr.5(7); Aroni qb.
N	POMODORI MATURI IN INSALATA	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
P	PANE	Pane gr. 50(70)
Q	MELA O ALBICOCCHE O UVA	Mela o Albicocche gr. 150 (150) o Uva gr. 100(100)
R	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 30(40); froschi gr. 60(70); Melanzane gr. 70(90); Olive gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); basilico q.b.
S	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI ²	Filetto di platessa gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Aroni qb.
T	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
U	PANE	Pane gr. 50(70)
V	KIWI O PESCA O SUSINE	Kiwi o Pesca o Susine gr. 150(150)
W	PASTA PRIMAVERA	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carota, rosmarino, basilico qb.;
X	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESOLA	Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr.5(7).
Y	JULIENNE DI CAROTE	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 25(30); Bresaola gr. 30(40)
Z	PANE	Carote tagliate a julienne gr.: 120(150) Olio extrav. gr. 5(8).
AA	PERA O ALBICOCCHE O MELONE	Pera o Albicocche o Melone gr. 150(150)
AB	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO	Pasta gr. 70(90); Pomodori freschi gr. 60(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); basilico qb.
AC	POI PETTONE CON TRITO MACRO DI VITTELIONE AL FORNO	Trito di vitellone magro gr.50(70); Parmigiano gr. 10(15); Pane grat. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7); Uovo gr. 6(7)
AD	INSALATA MISTA	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8).
AE	PANE	Pane gr. 50(70)
AF	BANANA	Banana gr. 100(100)
AG	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREAL F	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchini...), gr.80(100); Pasta o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
AH	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ⁵	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grat. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
AI	FALATE AL FORNO	Falate gr. 60(80); Olio extrav. gr. 5(8)
AJ	PANE	Pane gr. 50(70)
AK	PERA O CILIEGIE O UVA	Pera o Ciliegie gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASILECCE
 COMUNE DI SAN MARINO - C.T. 135 - 73014

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
 DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
 73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: dipiprev@asullec.it
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLE PRIMARIA E SECONDARIA - ADULTI PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
 5° settimana quantità alimentari

L	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO.....	Riso gr. 70(90); Pomodoro gr. 60(70) Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
N	FILLETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA *	Filletto di platessa gr. 90(120); Pomodorini gr. 20(30); Cipriani, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
R	INSALATA MISTA	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
D	PANE	Pane gr. 50(70)
F	PERA O PESCA	Pera o Pesca gr. 150(150)
M	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA*	Pasta gr. 70(90); Basilico gr. 5(10); Pinoli gr. 4(6); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7)
A	SCAMORZA FRESCA	Scamorza fresca gr. 60(80)
R	VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b.
T	PANE	Pane gr. 50(70)
E	MELA O KIWI O CILIEGIE.....	Mela o Kiwi gr. 150 (150) o Ciliegie gr. 200(200)
M	PASTA CON FAGIOLI BORIOTTI FRESCI	Pasta gr. 60(80); Fagioli borlotti freschi gr. 50(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7).
E	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO	Melanzane gr. 100(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr. 10(15); Pane grattugiato gr. 20(30); Laven gr. 6(7); Aroni q.b.
C	POMODORI MATURI IN INSALATA	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8).
O	PANE	Pane gr. 50(70)
E	BANANA	Banana gr. 100(100)
D		
G	ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCI AL POMODORO E	
I	BASILICO	Pasta fresca gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); Basilico q. b.
O	STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN C.MIDO	Petto di tacchino gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 30(50); Aroni vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5(7).
V	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Aroni q.b.
D	PANE	Pane gr. 50(70)
F	MELONE O KIWI O FRAGOLE	Melone o Kiwi gr. 150 (150) o Fragole gr. 200(200)
V	RISO E PATATE	Riso gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Olio gr. 5(7); Pomodori pelati gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
K	FILLETTO DI MERLUZZO GRATINATO *	Filletto di merluccio gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grat. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
Z	FILETTE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	Pane gr. 50(70)
D	MELA O ALBICOCCA O UVA	Mela o Albicocca o gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASLLECCE
 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 Direttore - Dott. Giovanni De Filippo
 DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
 73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: oiprev@asllecce.it
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

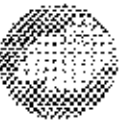
1^o settimana

quantità alimentari

ALLEGATO 3

L	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME	→	Riso gr. 60 (80); Lenticchia secca o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav.gr. 5(7)
M	FRITTARAMELETTE CON CARIOLI O ALTRA VERDURA	→	Uovo n. 1 (5 gr.) (1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Carciofi o altra verdura gr. 70(70)
N	MILLENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
O	PANE	→	Pane gr 50(70)
P	ARANCIA O MELA	→	Arancia o Mela gr 150 (150)
Q	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
R	PETTO DI POLLO AL LIMONE	→	Petto pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone o farina q.b.
S	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	→	Pane gr 50(70)
U	PERA O KIWÌ	→	Pera o Kiwi gr 150(150)
V	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietola, Carote, Sedano, Zucchini...), gr.80; Pasta o altri cereali gr. 60(80); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr.5(10)
W	BILLETTO DI MERLIZZO GRANINATO	→	Friso di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 15(20)
X	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
Y	PANE	→	Pane gr 50(70)
Z	KIWÌ O CLEMENTINE	→	Kiwi o Clementine gr 150(150)
AA			
AB			
AC	ORZICHIETTE FRESCHE AL POMODORO	→	Pasta fresca gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav.gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
AD	FETTINA DI VITELLO AI PERRI	→	Fettina vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5 (7); Aionni qb. Per pizzata. pomodoro gr 30(40), carperi, aglio qb.
AE	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav.gr. 5(8)
AF	PANE	→	Pane gr 50(70)
AG	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr 150(150)
AH			
AI	SVORMATO DI PATATE	→	Patate gr. 250(300); Pane grattugiato gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Uovo gr. 20(25); Olio extrav.gr. 5(7)
AJ	PARMIGIANO A SCAGLIE	→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 60(80)
AK	POVODORI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
AL	PANE	→	Pane gr 50(70)
AM	BANANA	→	Banana gr 100(100)

* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90); ** **alternative nella stessa quantità:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaiola.



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA FAMIGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippo
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 5
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dirprev@asllecce.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - ADULTI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
2^a settimana quantità alimentari

L	RISO IN BRODO VEGETALE	→	Riso gr. 70(90); Verdure per brodo gr. 80(100); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
C	STACCELTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO	→	Magro di cavallo gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 25(40); Cipolla gr. 25(30); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi vegetali q.b.
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	PERA O ARANCIA	→	Pera o Arancia gr. 150(150)
M	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)	→	Pasta gr. 70(90); Ricotta vaccaia gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); (Pom. pelati gr. 20(30))
A	FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIGURIENSE*	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Pomodori gr. 20(30); Capperi gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7); Cipolla q.b.
R	INSALATA VERDE	→	Insalata verde gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	→	Pane gr. 50(70)
B	KIWI	→	Kiwi gr. 150(150)
E	MINESTRONE CON PASTA	→	Pasta gr. 60(80); Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchini, ...) gr. 80(100); Parmigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
M	PROSCIUTTO COTTO S/P/S. O BRESCOLA	→	Prosciutto cotto senza P.F.S. o Brescola gr. 50(70)
R	SPINACI O FINOCCHIO O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO	→	Spinaci/finocchio/Cavolfiore gr. 120(150); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8)
C	PANE	→	Pane gr. 50(70)
O	MELA O CLEMENTINE	→	Mela o Clementine gr. 150(150)
E			
D			
I			
G	MINCHIAREDDI FRESCHI AL POMODORO	→	Minchiareddi gr. 90(110); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
I	SOVRA COSCIA POLLO DISSASSATA ARROSTO	→	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
O	INSALATA VERDE E POMODORI	→	Insalata gr. 30(40); Pomodori maturi gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr. 150(150)
D			
P			
Y	CHIOCCIOLINE o ALTRA PASTA IN PULCE DI FAVE	→	Pasta gr. 60(80); Fave seccate gr. 30(40); Olio extrav. gr. 5(7)
E	PIATTESSA AGLI AROMI VEGETALI*	→	Frittata di piattessa gr. 90(120); Tefo di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
N	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdure di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
K	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
D			
I			

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PROV. DI LECCE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippo
DIREZIONE - Viale Don Minzoni, 5
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: oppiprev@asullec.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - ADULTI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
3^o settimana quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE**	Pasta gr. 70(90); Pesce per brodo gr.15; Passata pomodoro gr.10(20); Olio extrav.gr. 5(7); Trito di aromi vegetali q.b.
N	FRIUTATA/OMELLETTI CON ZUCCHINE O SPINACI O ALTRA VERDURA	Lavo n.1 (55 gr.) (1 1/2 (80)gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Zucchine o spinaci gr.70(70)
P	PISELLI VERDI ALL'OLIO/IN MISO	Piselli verdi gr. 100(120); Pomodori pelati gr. 20(30); Olio gr. 5(8); Aromi vegetali q.b.
F	PANE	Pane gr. 50(70)
M	MELA O ARANCIA	Mela o Arancia gr. 150(150)
A	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
R	SCALOPINE DI VITELLO AL LIMONE	Frittine vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Farina e Aromi q.b.
T	INSALATA MISTA	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	Pane gr. 50(70)
D	PERA	Pera gr. 150(150)
M	MINISTRONE CON RISO O ALIRO CEREALIE	Verdure miste (Bietola, Caroto, Sedano, Zucchine...) gr. 80(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
C	FILETTO DI MERLEZZO GRATINATO*	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
O	BIETOLA COTTA AL POMODORO	Bietola gr. 120(150); Pomodori pelati gr. 15(20); Olio extrav. gr. 5(8)
L	PANE	Pane gr. 50(70)
K	MELA O KIWI	Mela o Kiwi gr. 150(150)
G	PASTA AL FORNO/SARUTI	Pasta o riso gr. 60(80); Pomodori pelati gr. 40(50); Trito magro di vitellone gr. 40(50); Mozzarella gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Olio extrav. gr. 5(7)
V	SCHIACCIAIINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	Zucchini/Melanzane/Carote/oli altre gr. 100(120); Pane gratt. gr. 20(30); Parmigiano gratt. gr. 10(15); Lavo gr. 6(7)
R	POMODORI MATURI IN INSALATA	Olio extrav. gr. 5(7) Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
D	PANE	Pane gr. 50(70)
F	CLEMENTINE O PERA	Clementine o Pera gr. 150(150)
V	PASTA E PATATE	Pasta gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 40(50); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
K	POI/PETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	Trito di vitellone magro gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmig. grattugiato gr. 10(15); Pane gratt. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7)
R	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	Verdure e/o ortaggi misti gr. 120(150); Pane gratt. gr. 10(20); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8); Aromi q.b.
D	PANE	Pane gr. 50(70)
F	BANANA	Banana gr. 100(100)

* Alternative: soppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90); ** pasta al sugo di pesce stesse quantità



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: dipprev@asullec.it
Servizio Igigie e degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - ADULTI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

4° settimana

quantità alimentari

L	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE.....	Pasta all' uovo gr 60(80); Verdura per brodo gr 80(100); Parmigiano grattugiato gr 5(10); Olio extrav. gr 5(7)
N	MOZZARELLA/ASCAMORZA/CACIOTTA FRESCA	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr 60(80)
E	ACCIUENE DI CAROTE	Carote tagliate a cubetti gr 120(150); Olio extrav. gr 5(8)
B	PANE	Pane gr 50(70)
I	KIWI	Kiwi gr 150(150)
M	PASTA AL POMODORO	Pasta gr 70(90); Pomodori pelati gr 50(60); Parmigiano grattugiato gr 5(10); Olio extrav. gr 5(7)
A	PIATTESSA/AGLIAROMI*.....	Filicchio di platessa gr 90(120); Olio extrav. gr 5(7); Aromi q.b.
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr 120(150); Olio extrav. gr 5(8)
T	PANE	Pane gr 50(70)
E	PANE	Pane gr 50(70)
D	PERA	Pera gr 150(150)
F	MINESTRONE CON PASTA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchini.....) gr 80(100); Pasta gr 60(80); Parmigiano grattugiato gr 5(10); Olio extrav. gr 5(7)
B	PELLO DI TACCHINO AL LIMONE	Olio extrav. gr 5(7)
C	PELLO DI TACCHINO AL LIMONE	Pelliccia di tacchino gr 80(100); Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr 5(7)
O	PIATTESSA AL FORNO	Palate gr 50; Olio extrav. gr 5(8)
I	PANE	Pane gr 50(70)
E	MELA O ARANCIA	Mela o Arancio gr 150(150)
D		
F		
G	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICCHI E TRIA"	Pasta fresca gr 90(110); Ceci secchi gr 30(40); Pomodori pelati gr 20(30); Olio extrav. gr 5(7)
I	SCHIACCIAIATA DI VITELLONE AL FORNO.....	Titolo di vitellone magro gr 50(70); uova gr 6(7); Parmigiano gr 10(15); Pane gratt. gr 10(20); Sale gr 10(20);
O		
V		
K	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO	Olio extrav. gr 5(7)
K	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO	Verdura gr 120(150); Limone q.b. Olio extrav. gr 5(8)
D	PANE	Pane gr 50(70)
F	CLEMENTINE O PERA	Clementine o Pera gr 150(150)
V	RISOTTO CON LE CAROTE	Riso gr 60(80); Carote tritate finemente gr 60(80); Parmigiano grattugiato gr 5(10); Yogurt bianco gr 20(30); Olio extrav. gr 5(7)
N		
K	FILICCHIO DI MERLUZZO GRATINATO*.....	Filicchio di merluccio gr 90(120); Olio extrav. gr 5(7); Parmigiano grattugiato gr 5(10); Pane grattugiato gr 5(10)
R	POMODORI NATURI IN INSALATA.....	Pomodori da insalata gr 120(150); Olio extrav. gr 5(8)
D	PANE	Pane gr 50(70)
T	BANANA	Banana gr 100(100)

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



ASL LECCE
 SPINACCI FRESCHI, 99,94 GR/100

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 Direttore - Dott. Giovanni De Filippo
 DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
 73100 Lecce - Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: diprev@asl.le.it
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



FABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - ADULTI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5ª settimana

quantità alimentari

L	PASTA E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME SECCO	Pasta gr. 60(80); Lenticchie secche o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
T	SOVRA COSCIA DI POLLO DI SASSAIA ARROSTO	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi gr. q.b.
N	MILIANNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	Pane gr. 50(70)
D	ARANCIA O MELA	Arancia o Mela gr. 150(150)
P		
V	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	FILETTO DI MERLUZZO ALL'IMONA*	Filetto merluccio gr. 90(120); Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	Pane gr. 50(70)
E	PERA	Pera gr. 150(150)
D		
F		
M	MINISTRONE CON PASTA	Verdure miste (Biete, Carote, Sedano, Zucchini...); gr. 80(100); Pasta gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
R		
C	CACIOTTA FRESCA	Olio extrav. gr. 5(7)
O	SPINACI O FINOCCHIO O CAVOLFORI AL PARMIGIANO	Caciotta fresca gr. 60(80)
L	PANE	Spinaci/finocchio/Cavolfiore gr. 120(150); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8)
D	KIWI O CLEMENTINE	Pane gr. 50(70)
T		Kiwi o Clementine gr. 150(150)
G	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUCCO	Pasta fresca gr. 90(110); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
I	SPEZZATINO DI VITELLONE	Misgno di vitellone gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 30(40); Aromi vegetali Q.B. Olio extrav. gr. 5(7)
O	INSALATA MISTA	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	Pane gr. 50(70)
E	PERA O ARANCIA	Pera o Arancia gr. 150(150)
D		
T		
V	RISO E PATATE	Riso gr. 60(80); Patate gr. 60; Olio gr. 5(7); Pomodori pelati gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
E	POPEPITE DI VITELLONE MAGRO AL SUCCO	Tripe di vitellone magro gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmig. grattugiato gr. 10(15); Pane grilli. gr. 10(20)
N		Latte gr. 10(20) Olio extrav. gr. 5(7)
B	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI	Verdure e ortaggi misti gr. 120(150); Olio gr. 5(8); Pane grilli. gr. 10(20); Parmigiano grati. gr. 5(10)
K	PANE	Pane gr. 50(70)
D		
F	BANANA	Banana gr. 100(100)

* Alternative: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120); totani gr 90(120); salmone gr 70(90);