



ALLEGATO 2

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME -----→	Riso gr. 40; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5.
	FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA -----→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10, verdure di stagione gr. 50
	JULIENNE DI CAROTE -----→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
	PANE -----→	Pane gr 40
	ARANCIA O MELA -----→	Arancia o Mela gr 150
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO -----→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5.
	PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)* -----→	<u>Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.</u>
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE -----→	Pane gr 40
	PERA O KIWI -----→	Pera o Kiwi gr 150
M E R C O L E	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE -----→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; Pasta o altro cereale gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)* -----→	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
	INSALATA MISTA -----→	Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE -----→	Pane gr 40
	BANANA -----→	Banana gr 100
G I O V E D Ì	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO -----→	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5;
	FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3) -----→	<u>Fettina di vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Aromi q.b. Per pizzaiola : sugo gr.30, aglio e capperi q.b.</u>
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav.gr. 5
	PANE -----→	Pane gr 40
	MELA O ARANCIA -----→	Mela o Arancia gr 150
V E N E R D Ì	SFORMATO DI PATATE -----→	Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5
	PARMIGIANO A SCAGLIE -----→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40
	POMODORI IN INSALATA ** -----→	Pomodori gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE -----→	Pane gr 40
	KIWI O CLEMENTINE -----→	Kiwi o Clementine gr 150

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(2) Alternativa:** Schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- **(3) Alternative nella stessa quantità di carne:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaiola
- *N.B. Il 2° piatto del mercoledì può essere *SCAMBIATO* con il 2° piatto del martedì e viceversa
- **N.B. I pomodori possono essere sostituiti da finocchi gr 100



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISO IN BRODO VEGETALE ----->	Riso gr. 50; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	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.
	INSALATA MISTA ----->	Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr 150
M A R T E D I	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)----->	Pasta gr. 50; Ricotta vaccina gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; (Pom. pelati gr. 25)
	FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi gr 20; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b.
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI ----->	Kiwi gr 150
M E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTA -- ----->	Pasta gr.40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5
	SOVRACOSCIA DI POLLOARROSTO----->	Sovracoscia di pollo disossata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O CLEMENTINE - ----->	Mela o Clementine gr 150
G I O V E D I	MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO----->	Minchiareddhi gr.70; Pomodori pelati gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5
	FILETTO DI PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2)----->	Filetto di platessa gr. 70; Trito di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr.5
	INSALATA VERDE E POMODORI**----->	Insalata verde gr. 30; Pomodori gr 50 ;Olio extrav. gr.5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O ARANCIA ----->	Mela o Arancia gr 150
V E N E R D I	CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME----->	Pasta gr. 40; Fave secche o altro legume gr. 25; Olio extrav. gr.5
	PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA -- ----->	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr.30
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr.5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- ****N.B. I pomodori** possono essere sostituiti da finocchi gr 50



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (4) ----->	Pasta gr. 50 ; Pesce per brodo gr. 15 ; Passata pomodoro gr. 10/50 ; Olio extrav. gr. 5 ; Trito di aromi vegetali q.b.
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA ----->	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 ; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 50
	PISELLI VERDI ALL'OLIO ----->	Piselli verdi gr. 80 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O ARANCIA ----->	Mela o Arancia gr 150
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO* ----->	Pasta gr. 50 ; Pomodori pelati gr. 50 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE ----->	Fettine vitello gr. 60 ; Olio extrav. gr. 5 ; Farina e Aromi q.b.
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20 ; Radicchio rosso gr. 20 ; Carote gr. 20 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA ----->	Pera gr 150
M E R C O L E D	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE* ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80 ; Riso o altro cereale gr. 40 ; Parm gratt. gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1) ----->	Filetto di merluzzo gr. 70 ; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Pane grattugiato gr. 5
	BIETOLA COTTA AL POMODORO ----->	Bietola gr. 100 ; Pomodori pelati gr. 15 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O KIWI ----->	Mela o Kiwi gr 150
G I O V E D I'	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
	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO ----->	Verdura di stagione gr. 70 ; Pane gratt. gr. 15 ; Parmigiano gratt. gr. 15 ; Uovo gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA ** ----->	Pomodori maturi gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100
V E N E R D I'	PASTA E PATATE ----->	Pasta gr. 40 ; Patate gr. 60 ; Pomodori pelati gr. 30 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO ----->	Trito di vitellone magro gr. 40 ; Pomodori pelati gr. 30 ; Parmig Gratt. gr. 10 ; Pane gratt. gr. 10 ; Latte gr. 10 ; Uovo gr. 5 ; Olio evo gr. 5
	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.
	PANE ----->	Pane gr 40
	CLEMENTINE O PERA ----->	Clementine o Pera gr 150

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(4) Alternative: Pasta al sugo di pesce:** nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA g50)
- ***N.B.** Il 1° piatto del mercoledì può essere **SCAMBIATO** con il 1° piatto del martedì e viceversa
- ****N.B.** I **pomodori** possono essere sostituiti da carote e finocchi crudi gr 100



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE----->	Pasta all'uovo gr 40; Verdura per brodo q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	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
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI ----->	Kiwi gr 150
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO PLATESSA AGLI AROMI (1)(2)----->	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA ----->	Pera gr 150
M E R C O L E D Ì	MINISTRONE CON PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE ----->	Petto tacchino gr. 60; Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr. 5
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA----->	Banana gr 100
G I O V E D Ì	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" ----->	Pasta fresca gr. 60; Cechi secchi gr. 20; Pomodori pelati gr. 10; Olio extrav. gr. 5
	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA----->	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40
	VERDURE DÌ STAGIONE ALL'AGRO ----->	Verdura gr. 100; Limone q.b. Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	CLEMENTINE O PERA ----->	Clementine o Pera gr 150
V E N E D Ì	RISOTTO CON CREMA DI CAROTE ----->	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA**----->	Pomodori maturi gr. 100; Olio extrav. gr. 5;
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O ARANCIA----->	Mela o Arancia gr 150

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto al forno (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- **N.B. I pomodori possono essere sostituiti da Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D D i	RISO E PATATE ----->	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO ----->	Sovra coscia di pollo dissolata gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi gr. q.b.
	FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE ----->	Finocchio e carote a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	ARANCIA O MELA ----->	Arancia o Mela gr 150
M A R T E D i	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)(2) ----->	Filetto merluzzo gr.70; Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA ----->	Pera gr 150
M E R C O L E D i	MINISTRONE CON PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr. 40
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 100; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI O CLEMENTINE ----->	Kiwi o Clementine gr 150
G I O V E D i	PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO ----->	Pasta gr. 40; Fagioli secchi o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA ----->	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10, verdure di stagione gr. 50
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr 150
V E R D i	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO ----->	Trito di vitellone magro gr. 40; Pom pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Uovo gr 5; Olio evo gr. 5
	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI ----->	Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr 10; Parmigiano gratt. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 10

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinati), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016

1° settimana

quantità alimentari

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

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinati), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50;
- (5) **Alternativa pasta primavera :** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gr. 5; Olio extrav. gr.5



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO----->	Riso gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO ----->	Trito magro di cavallo gr. 40; Pom. pelati gr. 25; Parmig. gratt. gr. 10; Pangrat gr. 10; Uovo gr 5; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b.
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O PESCA O SUSINE ----->	Pera o Pesca o Susine gr 150
M A R T E D Ì	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE (6) ----->	Pasta o altro cereale gr. 50; Passato di verdure e ortaggi gr 80; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)(2)----->	Filetto di platessa gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O KIWI O CILIEGIA ----->	Mela o Kiwi gr 150 o Ciliegia gr. 200
M E R C O L E D Ì	PASTA PRIMAVERA ----->	Pasta gr.50; Pom. pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr.5
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr 40
	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.
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI O FRAGOLE O UVA----->	Kiwi o Fragole gr 150 o Uva gr 100
G I O V E D Ì	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE ----->	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 *----->	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 30
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PESCA O MELA ----->	Pesca o Mela gr 150
V E N E D Ì	MINISTRONE 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
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)*----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	POMODORI MATURI ALL'OLIO ----->	Pomodori maturi gr. 100; Olio extrav. gr.5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O FRAGOLA O MELONE ----->	Mela o Melone gr 150 o Fragole gr. 200

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50;
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) o (filetti di merluzzo gr 40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- (6) **Alternativa pasta all'ortolana:** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 20; Verdure miste per sugo 60gr; Parmigiano gr. 5; Olio EVO.gr.5
- *N. B. il 2° piatto del venerdì può essere *SCAMBIATO* con il 2° piatto del giovedì e viceversa.



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016
3° settimana **quantità alimentari**

L U N E D Ì	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
	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI ----->	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 ; Zucchine o asparagi gr. 50
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20 ; Radicchio rosso gr. 20 ; Carote gr. 20 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O PESCA O UVA ----->	Mela o Pesca gr 150 o Uva gr 100
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50 ; Pomodori pelati gr. 50 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO ----->	Trito magro di vitellone gr. 40 ; Olio extrav. gr. 5 ; Pom. pelati gr. 25 ; Pane grattugiato gr. 10 ; Uovo gr. 5 ; Parmigiano gr. 10
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdure di stagione gr. 100 ; Olio extrav.gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O SUSINE ----->	Pera o Susine gr 150
M E R C O L E D Ì	PASTA E LENTICCHIE ----->	Pasta gr. 40 ; Lenticchia secca gr. 20 ; Parmigiano grattugiato gr. 5 ; Olio extrav.gr. 5 .
	CROCCHETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO ----->	Melanzane gr 70 ; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 10 ; Pane grattugiato gr. 20 ; Uovo extrav. gr. 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100
G I O V E D Ì	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE ----->	Pasta gr. 40 ; Carote gr 30 ; Zucchine gr 40 ; Parmig. grattugiato gr. 10 ; Olio extrav. gr. 5
	STRACCETTI DÌ PETTO DI POLLO CON POMODORINI ----->	Petto di pollo gr 60 ; Pomodorini freschi gr 15 ; Olio extrav. gr. 5
	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.
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI O ALBICOCCHIE O UVA ----->	Kiwi o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
V E N E R D Ì	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
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2) ----->	Filetto di merluzzo gr. 70 ; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Pane grattugiato gr. 5
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O MELONE O CILIEGIE ----->	Mela o Melone gr 150 o Ciliegie gr 200 .

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) o (filetti di merluzzo gr 40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. **5**, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- ***N.B.** Il 1° piatto del lunedì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del venerdì e viceversa.



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	RISOTTO CON CREMA DI CAROTE ----->	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O ALBICOCCHES O UVA ----->	Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE ----->	Pasta gr. 50; Pom. pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1) ----->	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI O PESCA O SUSINE ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr 150
M E R C O L E D Ì	PASTA PRIMAVERA ----->	Pasta gr.50; Pom. pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b. ; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr.5
	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20
	JULIENNE DI CAROTE - ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O ALBICOCCHES O MELONE ----->	Pera o Albicocche o Melone gr 150
G I O V E D Ì	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO * ----->	Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
	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
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100
V E N E D Ì	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE * ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extr. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2) ----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O CILIEGIES O UVA ----->	Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari).Filetto di salmone gratinato gr 50
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40)o(filetti di merluzzo gr40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.

*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del giovedì e viceversa.



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO →	Riso gr. 50; Pomodoro gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1) →	Filetto di platessa gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5
	INSALATA MISTA →	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE →	Pane gr 40
	PERA O PESCA →	Pera o Pesca gr 150
M A R T E D I	PASTA AL PESTO /PASTA PRIMAVERA(4) →	Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	SCAMORZA FRESCA →	Scamorza fresca gr 40
	VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO →	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b.
	PANE →	Pane gr 40
MELA O KIWI O CILIEGIE →	Mela o Kiwi gr 150 o Ciliegie gr 200	
M E R C O L E D	PASTA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME →	Pasta gr. 40; Fagioli borlotti freschi o secchi (solo se non reperibili i freschi) gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO →	Melanzane gr 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 10; Pane grattugiato gr. 20; Uovo gr 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA →	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE →	Pane gr 40
	BANANA →	Banana gr 100
G I O V E D I	ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E	
	BASILICO →	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Basilico q. b.
	STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO →	Petto di tacchino gr-60; Pomodori pelati gr. 30; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5
	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.
	PANE →	Pane gr 40
MELONE O KIWI O FRAGOLE →	Melone o Kiwi gr 150 o Fragole gr 200	
V E N E R D I	RISO E PATATE →	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2) →	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	JULIENNE DI CAROTE →	Carote tagliate a Julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE →	Pane gr 40
	MELA O ALBICOCCA O UVA →	Mela o Albicocca o gr 150 o Uva gr 100

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 50
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 40) o (filetti di merluzzo gr 40, filetto di platessa o rana pescatrice gr 30), Uovo gr. 5, Pane gratt. gr. 10, erbe aromatiche.
- (4) **Alternativa pasta primavera :** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5

APPENDICE I

Le **verdure e gli ortaggi** da utilizzare nella dicitura “**Verdure di stagione**” sono i seguenti:

- **Asparagi** : *bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.*
- **Barbabietole rosse**
- **Bietola**
- **Carciofi**
- **Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori**
- **Carote**
- **Cicoria** (*catalogna*);
- **Fagiolini**
- **Finocchi**
- **Insalata verde**: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*
- **Melanzane**
- **Piselli**
- **Pomodori**
- **Spinaci**
- **Zucchine**
- **Zucca** : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*