



ALLEGATO 2

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

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	<b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME</b> -----→	Riso gr. 40; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5.
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA</b> -----→	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10, verdure di stagione gr. 50
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> -----→	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr 40
	<b>ARANCIA O MELA</b> -----→	Arancia o Mela gr 150
M A R T E D Ì	<b>PASTA AL POMODORO</b> -----→	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5.
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)*</b> -----→	<u>Petto pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.</u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> -----→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr 40
	<b>PERA O KIWI</b> -----→	Pera o Kiwi gr 150
M E R C O L E	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> -----→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; Pasta o altro cereale gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)*</b> -----→	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
	<b>INSALATA MISTA</b> -----→	Misto di insalate gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr 40
	<b>BANANA</b> -----→	Banana gr 100
G I O V E D Ì	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO</b> -----→	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5;
	<b>FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3)</b> -----→	<u>Fettina di vitello gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Aromi q.b. Per pizzaiola : sugo gr.30, aglio e capperi q.b.</u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> -----→	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav.gr. 5
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr 40
	<b>MELA O ARANCIA</b> -----→	Mela o Arancia gr 150
V E N E R D Ì	<b>SFORMATO DI PATATE</b> -----→	Patate gr. 180; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15; Olio extrav.gr. 5
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE</b> -----→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40
	<b>POMODORI IN INSALATA **</b> -----→	Pomodori gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> -----→	Pane gr 40
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> -----→	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	<b>RISO IN BRODO VEGETALE</b> ----->	Riso gr. <b>50</b> ; Verdura per brodo gr. <b>80</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>STRACCETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO</b> ----->	Magro di cavallo gr. 50; Pomodori pelati gr. 25; Cipolla gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Aromi vegetali q.b.
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di insalate gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Pera o Arancia gr <b>150</b>
M A R T E D I	<b>PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Ricotta vaccina gr. <b>30</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; ( <b>Pom. pelati gr. 25</b> )
	<b>FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)</b> ----->	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi gr 20; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b.</u>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>KIWI</b> ----->	Kiwi gr <b>150</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON PASTA --</b> ----->	Pasta gr. <b>40</b> ; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. <b>80</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr.5
	<b>SOVRACOSCIA DI POLLOARROSTO</b> ----->	<u>Sovracoscia di pollo disossata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.</u>
	<b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO</b> ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>100</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr.5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O CLEMENTINE -</b> ----->	Mela o Clementine gr <b>150</b>
G I O V E D I	<b>MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO</b> ----->	Minchiareddhi gr.70; Pomodori pelati gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr.5
	<b>FILETTO DI PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2)</b> ----->	<u>Filetto di platessa gr. 70; Trito di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr.5</u>
	<b>INSALATA VERDE E POMODORI**</b> ----->	Insalata verde gr. 30; Pomodori gr 50 ;Olio extrav. gr.5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150</b>
V E N E R D I	<b>CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME</b> ->	Pasta gr. <b>40</b> ; Fave secche o altro legume gr. <b>25</b> ; Olio extrav. gr.5
	<b>PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA --</b> ----->	<u>Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr.30</u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr.5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100</b>

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

- **(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 DI 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 CAVOLFIORE 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	MINESTRONE 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	<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO *</b> ----->	Riso gr. <b>50</b> ; Zafferano e cipolla <b>q.b.</b> ; Verdure per brodo vegetale <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> ; Zucchine o asparagi gr. <b>50</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o Pesca gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>
M A R T E D Ì	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO</b> ----->	Trito magro di vitellone gr. <b>40</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Pom. pelati gr. <b>25</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Uovo gr. <b>5</b> ; Parmigiano gr. <b>10</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdure di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O SUSINE</b> ----->	Pera o Susine gr <b>150</b>
M E R C O L E D Ì	<b>PASTA E LENTICCHIE</b> ----->	Pasta gr. <b>40</b> ; Lenticchia secca gr. <b>20</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> .
	<b>CROCCHETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo extrav. gr. <b>5</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100</b>
G I O V E D Ì	<b>FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE</b> ----->	Pasta gr. <b>40</b> ; Carote gr <b>30</b> ; Zucchine gr <b>40</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>STRACCETTI DÌ PETTO DI POLLO CON POMODORINI</b> ----->	Petto di pollo gr <b>60</b> ; Pomodorini freschi gr <b>15</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>100</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>KIWI O ALBICOCCHIE O UVA</b> ----->	Kiwi o Albicocche gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>
V E N E R D Ì	<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE*</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>50</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O MELONE O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Melone gr <b>150</b> o Ciliegie gr <b>200</b> .

- **(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	<b>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</b> ----->	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	<b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>MELA O ALBICOCCHES O UVA</b> ----->	Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
M A R T E D Ì	<b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->	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 <b>q.b.</b>
	<b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)</b> ----->	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr 150
M E R C O L E D Ì	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	Pasta gr.50; Pom. pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmig. gratt. gr. 5; Olio extrav. gr.5
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> - ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>PERA O ALBICOCCHES O MELONE</b> ----->	Pera o Albicocche o Melone gr 150
G I O V E D Ì	<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO *</b> ----->	Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico <b>q.b.</b>
	<b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --->	Trito di vitellone magro gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Uovo gr 5
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr 100
V E N E D Ì	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE *</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extr. gr. 5
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>PERA O CILIEGIES O UVA</b> ----->	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 I	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.*