

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO Prot.n.168450 del 25/11/2019

1° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ORZO PERLATO CON LENTICCHIE ROSSE • CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato o altri cereali in chicchi 40; Lenticchie rosse DECORTICATE 30; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato. 12; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdure di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI AL POMODORO • FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE CON PINOLI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5; Pinoli tritati 10 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINA IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO AL LIMONE • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina di semola 25; Verdure miste 150; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; • Petto di pollo 50; Olio EVO 5; Limone e farina q.b. • Verdura di stagione a foglia 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> • SPAGHETTI SPEZZATI AL SUGO DI TONNO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • CICORIE NOSTRANE (O ALTRA VERDURA) ALL'OLIO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50, Tonno in scatola all'olio di oliva sgocciolato 20; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; latte Q.B. • Verdura di stagione 150; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI FINOCCHI • RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE) • ASIAGO/RICOTTINA FRESCA • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi crudi 100 • Riso parboiled 50; radicchio rosso 70; parmigiano 5; olio EVO 5 • Asiago a fette 40 oppure Ricotta di siero vaccina 60 • Verdura cruda di stagione a foglia 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO Prot.n.168450 del 25/11/2019

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> PIPE IN BRODO VEGETALE STRACCETTI DI VITELLONE IN UMIDO (O SPEZZATINO) / POLPETTE AL SUGO INSALATA DI PATATE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina secca 25; Verdure miste 150; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 Vitellone 50; Pomodori pelati e verdure 50; Olio EVO 5; Aromi vegetali q.b./ALTERNATIVA POLPETTE AL SUGO: macinato di vitellone 30; parmigiano reggiano 5; pangrattato q.b.; uovo n.1 (ogni 6 b.); salsa di pomodoro q.b.; patate 15 Patate 120 (prezzemolo Q.B. facoltativo); Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> PIZZA MARGHERITA (piatto unico) PIZZA MARGHERITA AL PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Trancio 80 Trancio 90 Verdura di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> PENNETTE SEMI-INTEGRALI CON RICOTTA AL SUGO SCHIACCIATINA DI SEPIE, POLPO E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA A FOGLIA CON PINOLI PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; ricotta 20; basilico q.b. Seppia 20; Polpo 20; Merluzzo 20; Pane grattugiato 10; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura di stagione a foglia 40; Olio EVO 5; Pinoli tritati 10 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> MARGHERITINE IN PURE' DI FAVE BURGER DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) INSALATA VERDE MISTA PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca o altro cereale 25; Fave o Ceci secchi 25; Olio EVO 5 Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 20; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Misto di insalate VERDI (insalata riccia, lattuga, rucola...) 40; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> CAVATELLI FRESCHI AL POMODORO FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Cavatelli freschi 60; Pomodori pelati 50; sed./car./cip. q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; farina di mais, aglio (facoltativo), pangrattato, prezzemolo Q.B. Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO Prot.n.168450 del 25/11/2019

3° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> MACCHERONCINI CON SALSINA DI NOCI (preparata dal cuoco) SOFFICE FRITTATA AI CARCIOFI, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; noci sgusciate tritate 5; Parmigiano reggiano 5; latte 40; farina 2; sale e noce moscata Q.B. olio EVO 2 (TOTALE 50 GR DI SALSINA PER BAMBINO) (preparata dal cuoco) Uovo n.1 (55 gr); sedano, carota e cipolla q.b. carciofi (o altra verdura di stag.) 40; Olio EVO 5; latte q.b. Verdura di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> FARRO DECORTICATO IN CREMA DI VERDURE SOVRACOSCE DI POLLO ARROSTO CON PATATE AL FORNO /PUREA DI PATATE VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Farro decorticato o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 5 Sovracosce di pollo disossata 50; Olio EVO 5; Aromi q.b.; Patate 120; rosmarino (facoltativo) / Pura di patate: Patate 120; Latte 25; parmigiano regg. 5; Olio EVO 5 Verdura di stagione a foglia 40 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> FUSILLI AL POMODORO SCHIACCIATINE DI TOTANI, CALAMARI E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) ERBETTE COTTE (SPINACI/BIETE) PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 Totani 20; Calamari 20 e Merluzzo 20; Pane grattugiato 10; Patata 10; Uovo 10; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura di stagione 150; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> LASAGNA AL RAGÙ DI CARNE E BESCIAPELLA /PASTA AL RAGÙ TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE/TRIFOLATE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca all'uovo 50; Pomodori pelati 20; magro di vitellone e lonza 50; trito di carote/sedano/cipolla Q.B.; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5; [SALSINA BESCIAPELLA: latte p.s.100; farina 5; Olio EVO 5]; Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b. Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> TUBETTI E PATATE POLPETTE DI ZUCCA, CECI E ROSMARINO, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; Patate 40; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 Zucca 30; ceci 20; Parmigiano reggiano 5; Pangrattato 10; rosmarino Q.B. Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura di stagione a julienne 100 Pane con farina di tipo 1 40 Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO Prot.n.168450 del 25/11/2019

4° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • FILINI IN MINESTRA DI VERDURE • LONZA AL LATTE, AL FORNO/SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE • CAVOLFIORRE/FINOCCHIO GRATINATO, AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 25; Verdura per minestra 180. Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5 • Lonza 50; latte fresco intero 15 ml; cipolla, salvia, rosmarino Q.B. Olio EVO 5 • • Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 • • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • SEDANI AL POMODORO • BOCCONCINI DI SEPIOLINE/TOTANETTI ARROSTO, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Seppioline/Totanetti 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato e aromi q.b. • • Verdure di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI CAROTE • PASTA FRESCA E CECI (“CICERI E TRIE”) • CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote crude a bastoncino 100 • Pasta fresca 60; Cenci secchi 25; Olio EVO 5; sedano/carote/cipolla q.b.; rosmarino q.b.(facoltativo) • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 20; Parmigiano reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • FARFALLE ALL'ORTOLANA • MOZZARELLA / GIUNCATA • PATATE E ZUCCA GRATINATE, AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E PINOLI 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; ; Verdure miste 70; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Mozzarella 50 oppure Giuncata 50 • Patate 80; Zucca gialla 70; Olio EVO 5; Aromi q.b. • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150; pinoli 10
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • RISO SEMI-INTEGRALE IN CREMA DI CAROTE/RISOTTO CON LA ZUCCA (asciutto) • FILETTO DI SALMONE GRATINATO, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso semi-integrale 25; Carote tritate finemente 40; Parmigiano reggiano 5; Yogurt bianco 15; Olio EVO 5/ Riso semi-.integrale 50; zucca gialla 60; brodo vegetale q.b.; parmigiano regg. 5; Olio EVO 5; aglio q.b. • Filetto di Salmone 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdure di stagione a bastoncino 100; Olio EVO 5; • • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO Prot.n.168450 del 25/11/2019

5° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI PINOLI (preparato dal cuoco) • FRITTATA CON ERBETTE, AL FORNO • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE E ORTAGGI A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; pinoli 20; Parmigiano reggiano 10; latte Q.B. pangrattato Q.B., basilico e aglio Q.B. (aglio facoltativo) (preparato dal cuoco) • Uovo n.1 (55 gr) Parmigiano reggiano 10; Pangrattato 10; erbette fresche o altre verdure 40; Olio EVO 5; latte Q.B. • Verdure e ortaggi misti 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZE MANICHE RIGATE ALLA PIZZAIOLA (POMODORO, OLIVE E ORIGANO) • PROSCIUTTO COTTO / BRESAOLA DI MANZO • TRICOLORE DI VERDURE GRATINATE CON PATATE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; olive nere 10; origano Q.B.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Prosciutto cotto 25 oppure bresaola di manzo 25 • Verdure di stagione (comprese le patate) 150; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE • FETTINA DI TACCHINO DORATA, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cous cous o altri cerali in chicchi 25; Verdure miste 150; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 5 • Tacchino 50; pangrattato e aromi q.b.; Olio EVO 5; • Verdure di stagione a bastoncino 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • SEDANI ALL'OLIO E PARMIGIANO • POLPETTONE DI RANA PESCATRICE, AL FORNO • INSALATE VERDI MISTE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5 • Pescatrice (coda di rospo) 60; sedano, carote e spinaci (o altra verdura) 30; farina 10; albume (1 ogni 5/b); pangrattato/prezzemolo/brodo vegetale q.b. • Insalate verdi miste 40 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO • CACIOTTINA /PRIMO SALE • PISELLI E CAROTE STUFATI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta fresca 60; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Caciotta fresca 50 oppure primo sale 60 • Piselli (SURGELATI) stufati e carote 150; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150