

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

1° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE • LONZA DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Fettina di lonza 50; Olio EVO 5; Limone e farina q.b. • Verdura di stagione 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"> • SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO • FILETTO DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS AL FORNO • VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA • 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 • Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; Farina di mais 15; Olio EVO 5; cipolla/aglio/prezzemolo q.b. • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5 • 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"> • RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE • STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50; carote 60; patate 30; Olio EVO 2; Parmigiano reggiano 5; Prezzemolo q.b. • Pollo o Tacchino 50; Olio EVO 5; Pangrattato 15; erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano..) q.b. • Verdure cotte 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"> • ANTIPASTO DI CAROTE • PENNETTE CON GAMBERETTI, ZUCCHINE E ZAFFERANO • CACIOTTINA FRESCA E BOCCONCINI DI PARMIGIANO • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione a bastoncino 100; • Pasta secca 50; zucchine 50; Gamberetti 25; Olio EVO 5; zafferano q.b. aglio/cipolla/prezzemolo q.b. • Caciotta 25; Bocconcini di Parmigiano 15; • Verdura cruda a foglia di stagione 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"> • TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI • CROCCHETTE DI VERDURE, 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 all'uovo 50; Lenticchie rosse DECORTICATE 30; pomodori pelati 30; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato. 12; Olio EVO 5 . • Verdure di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.168450 del 25/11/2019
2° settimana **quantità alimentari (gr)**

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI CAROTE • SPAGHETTI SPEZZATI AL SUGO DI TONNO • FRITTATA ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO/FRITTATA AL LATTE AL FORNO • ERBETTE CON NOCI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda di stagione a bastoncino gr.100 • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Tonno all'olio extravergine d'oliva sgocciolato 18; Olio EVO 5 • Per rotolo: Uovo n.1 (55 gr); Ricotta vaccina 18; Parmigiano Reggiano 7; Fontina 20; Prosciutto cotto 20; prezzemolo q.b./Per frittata con erbe: Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B; • Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5; noci (TRITATE) 10 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO • HAMBURGER DI CECI, AL FORNO (preparati dal cuoco) • VERDURA CRUDA MISTA DI STAGIONE IN INSALATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchetti di patate freschi/surgelati 150; Pomodori pelati 80; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Cenci 25; Patate 18; Ricotta vaccina 12; Uova 12 (preparati dal cuoco) • Verdura di cruda di stagione 150; Olio EVO 5 • 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 ALL'OLIO E PARMIGIANO • SCHIACCIATINA DI SEPIE, POLPO E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • POMODORINI CILIEGINI E CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5 • Seppia 20; Polpo 20; Merluzzo 20; Pane grattugiato 10; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Pomodorini 50 + verdura cruda di stagione a julienne 100; 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"> • RISO SEMI-INTEGRALE IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA • PATATE AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso semi-integrale 50; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; Verdure miste 150; • Vitellone 50; Pomodori pelati 20; Olive denocciolate 15; capperi q.b. Olio EVO 5 • Patate 120; rosmarino (facoltativo) • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • PIZZA MARGHERITA (piatto unico) • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tranci 90 + 90 • Lattuga 10; Radicchio rosso 10; Rucola 20; Olio EVO 5. • Frutta fresca 150

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

3° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL POMODORO E BASILICO • FILETTO DI SALMONE CON PANE PROFUMATO • CONTORNO DI PISELLINI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Filetto di Salmone 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Pisellini freschi (o surgelati) 80; prezzemolo q.b. (aglio facoltativo); 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"> • GARGANELLI (O TAGLIATELLINE) ALL'UOVO AL RAGÙ DI CARNE • VERDURE GRATINATE CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO • 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 5; Olio EVO 5 • Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b.; [SALSA BESCIAPELLA:latte 15; farina 5;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"> • CORONCINE IN CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI • BURGER 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"> • Pasta secca 25; Fagioli borlotti freschi o surgelati 80; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 20; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZE MANICHE ALLA PIZZAIOLA • BOCCONCINI CODA DI ROSPO E MERLUZZO GRATINATI, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denocc. 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5 • Coda di rospo (o altro pesce) e merluzzo 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; prezzemolo e aglio (facoltativo) q.b. • Verdure di stagione a bastoncino 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D Ì	<ul style="list-style-type: none"> • GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E PINOLI/SALSA DI NOCI (preparato dal cuoco) • POLLO ARROSTO AL FORNO CON PUREA DI PATATE • INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Zucchine 70; Pinoli 10; Ricotta vaccina 25; Parmigiano reggiano 5; aglio q.b. (facoltativo) Olio EVO 5 / Salsa di noci: noci sgusciate tritate 5; Parmigiano reggiano 5; latte 40; farina 2; sale e noce moscata Q.B. olio EVO 2 (TOTALE 50 GR DI SALSA PER BAMBINO) (preparato dal cuoco) • Pollo 50; aromi q.b.; Olio EVO 5 - Purea di patate: Patate 120; Latte 25; Parmigiano Reg. 5; Olio EVO 5 • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.168450 del 25/11/2019
4° settimana **quantità alimentari (gr)**

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • CAVATAPPI CON RICOTTA FRESCA E ZAFFERANO • CILIEGINE DI MOZZARELLA • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Ricotta vaccina 10; Parmigiano reggiano 5; Zafferano q.b.; Olio EVO 5 • Mozzarella 50 • Verdura cruda a foglia di stagione 40; 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"> • ZUPPA ALL'ORTOLANA CON ORZO PELATO • GATEAU DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Patate 140; Pangrattato 10; Olio EVO 5; Prosciutto cotto 20; Uova 15 • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5 • 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"> • FARFALLE ALLA PIZZAIOLA/FARFALLE FREDE IN INSALATA CON POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURA CRUDA A JULIENNE E INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denocc. 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5/ Per pasta fredda: Pasta secca 50; pomodorini 50; olive denocc. 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5; prezzemolo e basilico q.b. • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B. • Verdura cruda di stagione a julienne e insalata verde 100; 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"> • ANTIPASTO DI CAROTE • MACCHERONCINI SEMI-INTEGRALI AL PESTO ROSSO CON BASILICO E MANDORLE TRITATE • VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, AL FORNO • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione a bastoncino 100 • Pasta secca semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; mandorle 20; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5; basilico e aglio q.b. • Trito di vitellone magro 50; Zucchine/Carote/Spinaci 70; Uova 7; Parmigiano Reggiano 7; pangrattato/brodo vegetale q.b.; Olio EVO 5 • Verdure cotte 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"> • FUSILLI AL POMODORO • CUORI DI MERLUZZO ARROSTO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • VERDURA CRUDA A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Cipolla, sedano, carote q.b.; Olio EVO 5; • Cuori di merluzzo 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdura cruda di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

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

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • CROSTINI DORATI AL FORNO (O TEMPESTINE) IN VELLUTATA DI PISELLI E PATATE • CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) • POMODORINI CILIEGINI E CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Crostini dorati al forno 60 (oppure pasta secca 50); Piselli freschi o surgelati 80; Patate 20; cipollotti q.b.; menta (o altri aromi) q.b. 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) • Pomodorini 50 + Verdura cruda 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"> • PENNETTE ALLO ZAFFERANO • STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO, CON ERBE AROMATICHE • PATATE ARROSTO E INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Cipolla bianca q.b./brodo vegetale/zafferano q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Pollo o tacchino 50; Pangrattato 10; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 5; erbe aromatiche (rosmarino, timo, menta...) q.b.; aglio (facoltativo) • Patate 120; rosmarino (facoltativo) + insalata verde 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"> • SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO, RICOTTA E BASILICO • GIUNCATA / PRIMO SALE • ERBETTE STUFATE ALL'OLIO (OLIO A CRUDO) • 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. • Giuncata 60 oppure Primo Sale 50 • Verdure cotte 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"> • RISOTTO ALLA PARMIGIANA • FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO • INSALATE VERDI MISTE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 50; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5 • Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdura cruda a foglia di stagione 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"> • CASARECCE FRESCHE AL POMODORO E BASILICO • FRITTATA CON DADINI DI PARMIGIANO E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO • DADOLATA DI VERDURE (ZUCCHINE, POMODORINI, MELANZANE, PEPERONI GIALLI E ROSSI) • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Casarecce fresche 60; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B.; Prosciutto cotto a dadini 20; Parmigiano a dadini 10 • Peperoni rossi e gialli 50 + pomodorini 50 + zucchine e melanzane 50; basilico/aglio/alloro q.b. Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dott. Giovanni De Filippis Viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE
Via Sante Cezza - 73024 Maglie – tel.0836.425231 / 0833.540227
e-mail: siansud@ausl.le.it; sian.uo.maglie@ausl.le.it; nutrizione.siansud@ausl.le.it
pec: siansud.dipartimento.prevenzione.asl.lecce@pec.rupar.puglia.it