

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.0142313 del 22/09/2021

1° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	- 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	- 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	- SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO - CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO - VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 - Cuore di merluzzo 60; Pangrattato e aromi q.b.; Olio EVO 5; - 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	- RISOTTO CON SALSADIA CAROTE - STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO - GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE - VERDURE COTTE DI STAGIONE - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- 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	- 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	- 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	- MALTAGLIATI 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	- Pasta fresca 60; 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 . (preparate dal cuoco) - Verdure di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 - Pane con farina di tipo 1 40 - Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Katia NOVELLI

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe NUCCIO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n. 0142313 del 22/09/2021

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	• 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	• 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	• 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	• Gnocchetti di patate freschi/surgelati 150; Pomodori pelati 80; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Caci 25; Patate 20; Ricotta vaccina 15; 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	• FUSILLI AL PESTO DI PINOLI • 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	• Pasta secca 50; Pinoli 20; Parmig regg. 10; Olio EVO 5; latte q.b; basilico e aglio q.b. (aglio facoltativo) (preparato dal cuoco) • Seppia 20; Polpo 20; Merluzzo 20; Pane grattugiato 10; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 • (preparate dal cuoco) • Pomodori 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	• RISO SEMI-INTEGRALE IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA • PATATE AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• 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	• PIZZA MARGHERITA (piatto unico) • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• 2 Tranci 90 + 90 • Lattuga 10; Radicchio rosso 10; Rucola 20; Olio EVO 5. • Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Katia NOVELLI

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe NUCCIO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n. 0142313 del 22/09/2021

3° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	• PENNETTE AL POMODORO E BASILICO	• Pasta secca 50 ; Pomodori pelati 50 ; Cipolla, sedano, carote q.b. ; Parmigiano reggiano 5 ; Olio EVO 5
	• FILETTO DI SALMONE CON PANE PROFUMATO	• Filetto di Salmone 60 ; Olio EVO 5 ; Pane grattugiato 5 ; aromi Q.B.
	• CONTOURNO DI PISELLINI	• Pisellini freschi (o surgelati) 80 ; prezzemolo q.b. (aglio facoltativo); Olio EVO 5
	• PANE DI TIPO 1	• Pane con farina di tipo 1 40
	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 150
M A R T E D I	• GARGANELLI (O TAGLIATELLINE) ALL'UOVO AL RAGÙ DI CARNE	• 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 GRATINATE CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO	• Verdure di stagione 150 ; pangrattato e prezzemolo q.b. ; [SALSA BESCIAAMELLA :latte 15 ; farina 5 ;Olio EVO 5]
	• PANE DI TIPO 1	• Pane con farina di tipo 1 40
	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	• CORONCINE IN CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI	• Pasta secca 25 ; Fagioli borlotti freschi o surgelati 80 ; Parmigiano reggiano 5 ; Olio EVO 5
	• BURGER DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco)	• Ricotta vaccina 30 ; Verdure miste 80 ; Patate 20 ; Parmigiano Reggiano 5 ; Pangrattato q.b. ; Olio EVO 5
	• VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE	• Verdura di stagione a julienne 100 ; Olio EVO 5
	• PANE DI TIPO 1	• Pane con farina tipo 1 40
	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 150
G I O V E D I	• MEZZE MANICHE ALLA PIZZAIOLA	• Pasta secca 50 ; Pomodori pelati 50 ; olive denocc. 15 ; origano/capperi q.b. ; Parmigiano regg. 5 ; Olio EVO 5
	• BOCCONCINI CODA DI ROSPO E MERLUZZO GRATINATI, AL FORNO	• Coda di rospo (o altro pesce) e merluzzo 60 ; Olio EVO 5 ; Pane grattugiato 5 ; prezzemolo e aglio (facoltativo) q.b.
	• VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	• Verdure di stagione a bastoncino 100 ; Olio EVO 5
	• PANE DI TIPO 1	• Pane con farina di tipo 1 40
	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 150
V E N E R D I	• GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E PINOLI/SALSA DI NOCI (preparato dal cuoco)	• 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 ARROSTO AL FORNO CON PUREA DI PATATE	• Pollo 50 ; aromi q.b. ;Olio EVO 5 - Purea di patate: Patate 120 ; Latte 25 ; Parmigiano Reg. 5 ; Olio EVO 5
	• INSALATA VERDE	• Verdura cruda a foglia di stagione 40 ; Olio EVO 5
	• PANE DI TIPO 1	• Pane con farina di tipo 1 40
	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n. 0142313 del 22/09/2021

4° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	CAVATAPPI CON RICOTTA FRESCA E ZAFFERANO	Pasta secca 50; Ricotta vaccina 10; Parmigiano reggiano 5; Zafferano q.b.; Olio EVO 5
	CILIEGINE DI MOZZARELLA	Mozzarella 50
	INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO	Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5
	PANE DI TIPO 1	Pane con farina di tipo 1 40
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Frutta fresca 150
M A R T E D I	ZUPPA ALL'ORTOLANA CON ORZO PELATO	Orzo perlato o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5;
	GATEAU DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO	Patate 120; Pangrattato 10; Olio EVO 5; Prosciutto cotto 20; Uova 15
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	Verdura di stagione 100; Olio EVO 5
	PANE DI TIPO 1	Pane con farina di tipo 1 40
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	FARFALLE ALLA PIZZAIOLA/FARFALLE FREDEDE IN INSALATA CON POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO	Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denoc. 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5/ Per pasta fredda: Pasta secca 50; pomodori 50; olive denoc. 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5; prezzemolo e basilico q.b.
	FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B.
	INSALATA VERDE	Insalata verde 40; Olio EVO 5
	PANE DI TIPO 1	Pane con farina di tipo 1 40
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Frutta fresca 150
G I O V E D I	ANTIPASTO DI CAROTE	Verdura di stagione a bastoncino 100
	MACCHERONCINI SEMI-INTEGRALI AL PESTO ROSSO CON BASILICO E MANDORLE TRITATE	Pasta secca semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; mandorle 20; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5; basilico e aglio q.b.
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, AL FORNO	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	Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5;
	PANE DI TIPO 1	Pane con farina di tipo 1 40
V E N E R D I	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Frutta fresca 150
	FUSILLI AL POMODORO E PISELLI	Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Piselli 60; Cipolla, sedano, carote q.b.; Olio EVO 5;
	CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO	Cuori di merluzzo 60; Olio EVO 5; farina di mais e aromi Q.B.
	VERDURA CRUDA A JULIENNE	Verdura cruda di stagione a julienne 100; Olio EVO 5
	PANE DI TIPO 1	Pane con farina di tipo 1 40
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Katia NOVELLI

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe NUCCIO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n. 0142313 del 22/09/2021

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	- CROSTINI DORATI AL FORNO (O TEMPESTINE) IN VELLUTATA DI LEGUMI MISTI - CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) - POMODORINI CILIEGINI E CAROTE A JULIENNE - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Crostini dorati al forno 60 (oppure pasta secca 50); legumi misti 30; cipollotti q.b; 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	- PENNETTE AL SUGO DI MELANZANE - STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO, CON ERBE AROMATICHE - INSALATA VERDE - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b; melanzane 70; Parmig. Reg. 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) - Insalata verde 40 - Pane con farina di tipo 1 40 - Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	- SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO - POLPETTE DI TONNO E PATATE (preparate dal cuoco) - ERBETTE STUFATE ALL'OLIO (OLIO A CRUDO) - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; basilico q.b. - Tonno all'olio d'oliva 20; patata 15; Olio EVO 5; latte 5 ml; uovo n.1 (ogni 12 bamb.); Pangrat. e prez. 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	- RISOTTO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO - GIUNCATA / PRIMO SALE - INSALATA VERDE MISTA - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Riso parboiled 50; zucchine 70; cipolla bianca/brodo veg/zafferano q.b; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 - Giuncata 60 oppure Primo Sale 50 - 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	- CASARECCE FRESCHE AL POMODORO E BASILICO - FRITTATA CON DADINI DI PARMIGIANO E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO - DADOLATA DI VERDURE (ZUCCHINE, POMODORINI, MELANZANE, PEPPERONI GIALLI E ROSSI) - PANE DI TIPO 1 - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- 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 + pomodori 50 + zucchine e melanzane 50; basilico/aglio/alloro q.b. Olio EVO 5 - Pane con farina di tipo 1 40 - Frutta fresca 150