



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

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 Carciofi (surgelati) o altra verdura surgelata o fresca 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 (2)* ----->	<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 D Ì	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)* ----->	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20 ; Radicchio rosso gr. 20 ; Carote gr. 20 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	KIWI O CLEMENTINE ----->	Kiwi o Clementine gr 150
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 (2) --->	<u>Fettina 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 maturi da insalata gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100

- **(1) Alternative di pesce:** platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;
 - **(2) 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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

2° settimana

quantità alimentari

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

- (1) Alternative di pesce: platessa gr 70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (3) ----->	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/UMIDO ----->	Piselli verdi gr. 80 ; Pomodori pelati gr. 20 ; Olio gr. 5 ; Aromi vegetali q.b.
	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 I	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 da insalata gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	CLEMENTINE O PERA ----->	Clementine o Pera gr 150
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 ; olio 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
	BANANA ----->	Banana gr 100

- (1) **Alternative di pesce:** platessa gr 70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;
- (3) **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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

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
	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA ----->	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40
	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
	PLATESSA AGLI AROMI (1) ----->	<u>Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b..</u>
	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
	PANE ----->	Pane gr 40
	MELA O ARANCIA ----->	Mela o Arancia gr 150
G I O V E D Ì	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" ----->	Pasta fresca gr. 60 ; Cerci secchi gr. 20 ; Pomodori pelati gr. 10 ; 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
	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 R D Ì	RISOTTO CON LE 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) ----->	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori da insalata gr. 100 ; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	BANANA ----->	Banana gr 100

- (1) Alternative di pesce: platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	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
	SOVRA COSCIA DI POLLO DISOSSATA ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr. 5; Aromi gr. q.b.
	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; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)----->	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 Ì	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 Ì	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO----->	Pasta fresca gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	SPEZZATINO DI VITELLONE (5)----->	Magro di vitellone gr 50; Pom. pelati gr. 30; Aromi veg. gr. 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 ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr 150
V E N E R D Ì	RISO E PATATE ----->	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO ----->	Trito di vitellone magro gr. 40; ; Pomodori pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 10;
	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI ----->	Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr 10; Parmigiano gratt. gr. 5
	BANANA ----->	Pane gr 40 Banana gr 100

- (1) Alternative di pesce: platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;
- (5) Alternativa frittata con o senza verdura: Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; Verdura di stagione (es. bieta) gr. 50



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015

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 Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Pane gr 40
	PANE ----->	Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100
	MELA O PESCA O UVA ----->	
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
	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 I	RISO E PISELLI O ALTRO LEGUME ----->	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 di pesce:** platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50
- (4) **Alternativa pasta primavera :** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gr. 5; Olio EVO. gr.5



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015

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 ; Pomodori pelati gr. 25 ; Parmigiano grattugiato gr. 10 ; Pane grattugiato gr. 10 ; 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 ----->	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) ----->	<u>Filetto di platessa gr. 70; Pomodorini gr 20; Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5</u>
	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 ; Pomodori pelati gr. 30 ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b. ; Parmigiano grattugiato 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 * ----->	<u>Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 30</u>
	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 R 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)* ----->	<u>Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5</u>
	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 di pesce :platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;

*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. 2014-2015
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 SUGO DÌ POMODORO ---->	Trito magro di vitellone gr. 40 ; Pomodori pelati gr 25 ; Parmigiano grattugiato gr. 10 ; Pane grattugiato gr. 10 ; Uovo gr 5 ; Olio extrav. gr. 5
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ---->	Verdure di stagione gr. 100 ; Olio extrav.gr. 5 ; Aromi q.b.
	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 .
	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 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 ALBICOCHE 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) ----->	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 di pesce** : platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50;

*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. 2014-2015

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D Ì	RISOTTO CON LE CAROTE ----->	Riso gr.40; Carote tritate finemente gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	SOVRA COSCIA POLLO DISOSSATA ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo 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 ALBICOCHE 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; Pomodori pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Parmigiano grattugiato 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; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato t. 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 ALBICOCHE 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 R 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
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
	PANE ----->	Pane gr 40
	PERA O CILIEGIE O UVA ----->	Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100

- (1) Alternative di pesce : platessa gr70, seppie gr 70, polpo gr 70, calamari gr 70, totani gr 70, salmone gr 50

*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. 2014-2015

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 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) ----->	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:** platessa gr.70, seppie gr. 70, polpo gr. 70, calamari gr. 70, totani gr. 70, salmone gr. 50;
- (4) **Alternativa pasta primavera :** Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio EVO. gr.5

APPENDICE I

Le **verdure e gli ortaggi** "di stagione" da utilizzare sono i seguenti:

- **Asparagi** : *bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.*
- **Barbabietole rosse**
- **Bietola**
- **Carciofi**
- **Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori**
- **Cicoria** (*catalogna*);
- **Fagiolini**
- **Finocchi**
- **Insalata verde**: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*
- **Melanzane**
- **Piselli**

- **Spinaci**
- **Zucchine**
- **Zucca** : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*