

**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S.2021-2022/2022-2023/2023-2024**

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Risotto al gratin con carciofi Polpette di verdura Carote julienne Pane integrale Frutta di stagione	Riso gr 50/60; Carciofi gr 40/50; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; parmigiano gr 5 Verdura gr. 80/100; parmigiano grattugiato gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane integrale gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta integrale e patate Schiacciatine di legumi Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Pasta integrale gr 40/50; patate gr 60; pomodori pelati gr 30; cipolle qb; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Legumi gr 30; patate gr 30; parmigiano gr 5; uova gr 5; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Finocchi gr 100/150; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro Salmone gratinato* Pisellini stufati Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Salmone gr 70/80; erbe aromatiche (origano) qb; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pisellini verdi gr 100; cipolla qb; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo gr 30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta fresca e ceci ( <i>ciceri e trie</i> ) Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Pasta fresca gr 70/80; ceci gr 30; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) qb Uovo gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

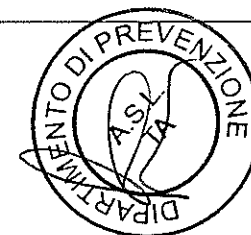
\* alternative: platessa/merluzzo/sogliola gr 70/80



**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S. 2021/2022/2022-2023/2023-2024**

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pasta integrale al sugo Ricotta fresca** Bietole al vapore Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Ricotta vaccina gr 50 Bietole gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Cous cous con verdure Platessa al forno con patate* Spinaci al limone Pane Frutta di stagione	Cous cous gr 40/50; verdure cotte gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; patate gr 10/15; pangrattato gr 10; olio evo gr 5; erbe aromatiche (prezzemolo/origano) qb Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5; limone qb Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con farro Spezzatino di tacchino Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Farro gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Tacchino gr 50/60; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta e lenticchie Frittata al forno con spinaci Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 30; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Riso al pomodoro Merluzzo in umido* Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Filetto di merluzzo gr 70/80; prezzemolo, erbe aromatiche qb; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/merluzzo/sogliola gr 70/80 \*\* alternativa: giuncata g 50



**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S.2021/2022-2022/2023/2023-2024**

	<b>3° SETTIMANA</b>	<b>Quantità alimenti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Tubettini al brodetto di pesce Merluzzo al limone* Finocchi gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Tubettini gr 30/40; pesce per brodetto gr 20; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; buccia di limone grattugiata qb; prezzemolo; olio evo gr 5 Finocchi gr 100/150; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MARTEDÌ</b>	Fave e cicorie o bietole Arrosto di vitello ** Patate al forno Pane Frutta di stagione	Fave fresche sgusciate gr 60; patate gr 20; bietola o cicoria gr 100/150; olio evo gr 5 Vitello gr 50/60; olio evo gr 5; brodo vegetale qb, erbe aromatiche qb Patate gr 60/80; olio evo gr 5; rosmarino qb Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta e fagioli borlotti Schiacciatine di verdure Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; fagioli gr 40; brodo vegetale qb; olio evo gr 5 Verdura gr 80/100; parmigiano gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>GIOVEDÌ</b>	Antipasto di finocchi Pizza di patate (gateau) Spinaci al parmigiano Pane integrale Frutta di stagione	Finocchi o carote/cetrioli crudi mondati gr 50 Patate gr 150/180; uovo gr 20; latte di mucca parz. Screamato gr 10/15; pangrattato gr 20/30; prosciutto cotto gr 20; parmigiano gr 10; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; parmigiano gr 10/15; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>VENERDÌ</b>	Passato di verdure con riso Frittata al forno con spinaci Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso gr 30/40; parmigiano gr 5; passato di verdure gr 80/100; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/merluzzo/sogliola gr 70/80 \*\* alternative nella stessa quantità: scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello a la pizzaiola.

**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S.2021/2022-2022/2023-2023-2024**

	<b>4° SETTIMANA</b>	<b>Quantità alimenti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Riso con crema di carote Merluzzo gratinato* Zucchine trifolate Pane integrale Frutta di stagione	Riso parboiled gr 30/40; carote gr 40/50; brodo vegetale qb; parmigiano gr 5; yogurt con fermenti lattici vivi gr 10; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5; cipolla qb Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MARTEDÌ</b>	Orecchiette con cime di rape Scamorza fresca o mozzarella Insalata mista Pane Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 70/80; cime di rapa gr 20; olio evo gr 5 Scamorza fresca gr 40 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MERCOLEDÌ</b>	Passato di verdure con pasta Straccetti croccanti di pollo Carote prezzemolate Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pollo straccetti gr 50/60; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Carote gr 80/100; olio evo gr 5; prezzemolo qb Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta al pesto Platessa al limone* Bietole all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; basilico gr 5; pinoli gr 5; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; olio evo gr 5; succo di limone qb; prezzemolo qb Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>VENERDÌ</b>	Risotto con zucca Schiacciatine di verdure Finocchi julienne Pane Frutta di stagione	Riso gr 30/40; parmigiano gr 10; zucca gr 80; latte gr 10; cipolla, prezzemolo e brodo vegetale qb; olio evo gr 5 Verdura gr 80/100; parmigiano gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Finocchi gr 80/100; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/merluzzo/sogliola gr 70/80

**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S.2021/2022-2022/2023-2023/2024**

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pasta ai peperoni e melanzane Giuncata** Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; peperoni gr 30/40; melanzane gr 30/40; olive gr 10/15; parmigiano gr 5; olio evo gr 5; basilico qb Giuncata g 50 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano Tacchino alla pizzaiola Spinaci al limone Pane integrale Frutta di stagione	Riso gr 50/60; zafferano e cipolla qb; verdure per brodo vegetale qb; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Tacchino gr 50/60; pomodorini gr 20; capperi, olive e cipolla qb; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5; limone qb Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro fresco Merluzzo in umido* Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Filetto di merluzzo gr 70; prezzemolo, erbe aromatiche qb; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Farro e lenticchie Polpette di melanzane Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Farro gr 40/50; lenticchie gr 40; sedano, carote qb; olio evo gr 5 Melanzane gr 70; olio evo gr 5; parmigiano gr 10; pane grattugiato gr 20; uovo di gallina gr 5 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta integrale primavera Frittata al forno Zucchine gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; pomodori pelati gr 30; cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

\*\* alternative: Ricotta vaccina gr 40



**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S.2021/2022-2022/2023-2023/2024**

	<b>2° SETTIMANA</b>	<b>Quantità alimenti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Orecchiette al pomodoro Platessa al limone* Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 70/80; pomodori pelati gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5; basilico qb Platessa gr 70/80; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; buccia di limone grattugiata qb; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MARTEDÌ</b>	Antipasto di carote Riso, patate e zucchine al forno Frittata al forno Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Carote/cetrioli crudi mondati gr 50 Riso gr 30/40; patate gr 40/50; zucchine gr 60; pomodorini gr 20; parmigiano gr 5; olio evo gr 5; brodo vegetale qb Uovo gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Fagiolini gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta al pomodoro fresco Straccetti croccanti di pollo Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pollo straccetti gr 50/60; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta e piselli Polpette di verdura Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta gr 40; piselli freschi surgelati gr 60; cipolla qb; olio evo gr 5 Verdura gr. 80/100; parmigiano grattugiato gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>VENERDÌ</b>	Insalata fresca di pasta Salmone gratinato* Carote prezzemolate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico qb Salmone gr 70/80; pangrattato gr 10; limone e prezzemolo qb; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; prezzemolo qb; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/merluzzo/sogliola gr 70/80

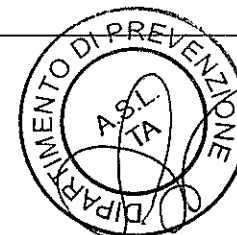
DIETISTE SIAN – DOTT.SSA A. R. CAVALLO, DOTT.SSA S. DESTINO, DOTT.SSA S. LIUZZI, DOTT.SSA A. VIOLA



**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S.2021/2022-2022/2023-2023/2024**

	<b>3° SETTIMANA</b>	<b>Quantità alimenti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Riso con crema di carote Polpette di vitellone al sugo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Riso parboiled gr 30/40; carote gr 40/50; brodo vegetale qb; parmigiano gr 5; yogurt con fermenti lattici vivi gr 10; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano gr 5; pangrattato gr 10; passata di pomodoro gr 20/30; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MARTEDÌ</b>	Cous cous con verdure croccanti Merluzzo gratinato* Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Cous cous gr 40/50; carota gr 20/30; pomodorini gr 20/30; cetriolo gr 20/30; olive nere snocciolate gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; erbe aromatiche (origano) qb; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta al pesto Frittata con verdure Pisellini all'olio Pane integrale Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; basilico gr 5; pinoli gr 5; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; zucchine/asparagi gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pisellini gr 60; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta integrale con verdure Mozzarella o scamorza fresca Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; pomodori pelati gr 30/freschi gr 60; melanzane gr 30; olive gr 5; parmigiano gr 5 olio evo gr 5; basilico qb Mozzarella gr 50 o scamorza fresca gr 40 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>VENERDÌ</b>	Pasta al pomodoro Schiacciata di legumi Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Legumi gr 30; patate gr 30; parmigiano gr 5; uova gr 5; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/sogliola gr 70/80



**TABELLE DIETETICHE Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S.2021/2022-2022/2023-2023/2024**

	<b>4° SETTIMANA</b>	<b>Quantità alimenti</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Insalata fresca di orzo Platessa gratinata* Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Orzo gr 50/60; pomodorini gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico qb Platessa gr 70/80; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MARTEDÌ</b>	Pasta integrale al pomodoro fresco Pollo arrosto Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Sovra coscia di pollo disossata gr 60; olio evo gr 5; aromi qb Fagiolini gr 100/150; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>MERCOLEDÌ</b>	<i>Pasta fresca e ceci (ciceri e tria)</i> Polpette di melanzane Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta fresca gr 70/80; ceci gr 30; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) qb Melanzane gr. 80/100; parmigiano grattugiato gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>GIOVEDÌ</b>	Antipasto di cetrioli Pasta al forno Carote gratinate Pane integrale Frutta di stagione	Cetrioli crudi mondati gr 50 Pasta gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; scamorza fresca gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; pangrattato gr 10; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150
<b>VENERDÌ</b>	Passato di verdure con farro <i>Merluzzo alla salentina</i> Zucchine grigliate Pane Frutta di stagione	Farro gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; pomodorini gr 20; capperi, olive nere denocciolate e cipolla qb; olio evo gr 5 Zucchine gr 80/100; prezzemolo qb; olio evo gr 5 Pane gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: sogliola gr 70/80

