



ALLEGATO 3

**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME</b> ----->	Riso gr. <b>60 (80)</b> ; Lenticchia secca o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA</b> -->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) ( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Carciofi (surgelati) o altra verdura surg. o fresca di stag. gr. <b>70(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>ARANCIA O MELA</b> ----->	Arancia o Mela gr <b>150 (150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)*</b> ----->	Petto pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Limone e farina <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O KIWI</b> ----->	Pera o Kiwi gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. <b>80</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)*</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>15(20)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3)</b> ----->	Fettina vitello gr. <b>70(90)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5 (7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b> <b>Per pizzaiola: pomodoro gr 30(40), capperi, aglio qb.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	<b>SFORMATO DI PATATE</b> ----->	Patate gr. <b>250(300)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Uovo gr. <b>20(25)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>60(80)</b>
	<b>POMODORI IN INSALATA**</b> ----->	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->	Kiwi o Clementine gr <b>150(150)</b>

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60))o(filetti di merluzzo gr50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **(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

\*\* N.B. I **pomodori** possono essere sostituiti da finocchio crudo gr 120 (150)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**  
2° settimana quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO IN BRODO VEGETALE</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Verdura per brodo gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>STRACCETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO</b> ----->	Magro di cavallo gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>25(40)</b> ; Cipolla gr. <b>25(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Ricotta vaccina gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; <b>(Pom. pelati gr. 20(30))</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi gr <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Cipolla <b>q.b.</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI</b> ----->	Kiwi gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano. ...) gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO</b> ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O CLEMENTINE</b> - ----->	Mela o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	<b>MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO</b> ----->	Minchiareddhi gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Trito di aromi vegetali <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>INSALATA VERDE E POMODORI**</b> ----->	Insalata verde gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori maturi gr <b>70 (90)</b> ;Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	<b>CHIOCCIOLINE o altra pasta IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fave secche o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA</b> -- ----->	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. <b>50(70)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) o filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*\* N.B. I pomodori** possono essere sostituiti da finocchio crudo gr 70 (90)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (4)----->	Pasta gr. 70(90); Pesce per brodo gr.15; Passata pomodoro gr.10(20); Olio extrav.gr. 5(7); Trito di aromi vegetali q.b.
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA----->	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Verdura di stagione (es. spinaci) gr.70(70)
	PISELLI VERDI ALL'OLIO----->	Piselli verdi gr. 100(120); Pomodori pelati gr. 20(30); Olio extrav gr. 5(8); Aromi vegetali q.b.
	PANE----->	Pane gr 50(70)
	MELA O ARANCIA----->	Mela o Arancia gr 150(150)
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO*----->	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE----->	Fettine vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Farina e Aromi q.b.
	INSALATA MISTA----->	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE----->	Pane gr 50(70)
	PERA----->	Pera gr 150(150)
M E R C O L E D I'	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE*----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano.) gr. 80(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Parmig. gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)----->	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr.10(15)
	BIETOLA COTTA AL POMODORO----->	Bietola gr. 120(150); Pomodori pelati gr. 15(20); Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE----->	Pane gr 50(70)
	MELA O KIWI----->	Mela o Kiwi gr 150(150)
G I O V E D I'	PASTA AL FORNO/SARTU----->	Pasta o riso gr. 60(80); Pom. pelati gr. 40(50); Trito magro di vitellone gr. 40(50); Mozzarella gr. 30(40); Parmig. gratt. gr. 10(15); Olio extrav. gr. 5(7)
	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO----->	Verdura di stagione gr. 100(120); Pane gratt. gr 20(30); Parmigiano gratt. gr. 10(15); Uovo gr. 6(7); Olio extrav. gr. 5(7)
	POMODORI MATURI IN INSALATA**----->	Pomodori maturi gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE----->	Pane gr 50(70)
	BANANA----->	Banana gr 100(100)
V E N E R D I'	PASTA E PATATE----->	Pasta gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 40(50); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO----->	Trito di vitellone magro gr. 50(70); Pom. pelati gr. 30(40); Parmig. gratt gr. 10(15); Pane gratt. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Uovo gr. 6(7); Olio extrav. gr. 5(7)
	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI----->	Verdure e/o ortaggi misti gr. 120(150); Pane gratt. gr 10(20); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8); Aromi q.b.
	PANE----->	Pane gr 50(70)
	CLEMENTINE O PERA----->	Clementine o Pera gr 150(150)

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- (4) **Alternativa: Pasta al sugo di pesce** nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA g70(90)).  
\*N.B. Il 1° piatto del mercoledì può essere **SCAMBIATO** con il 1° piatto del martedì e viceversa  
\*\* N.B. I pomodori possono essere sostituiti da julienne di carote gr 120 (150)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**  
4° settimana quantità alimentari

L U N E D D I'	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE →	Pasta all'uovo gr. <b>60(80)</b> ; Verdura per brodo <b>gr.80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO →	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ;
	JULIENNE DI CAROTE →	Carote tagliate a iulienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE →	Pane gr <b>50(70)</b>
	KIWI →	Kiwi gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO →	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	PLATESSA AGLI AROMI (1)(2) →	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO →	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE →	Pane gr <b>50(70)</b>
	PERA →	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTA →	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE →	Petto tacchino gr. <b>80(100)</b> ; Limone, farina, aromi <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	PATATE AL FORNO →	Patate gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	PANE →	Pane gr <b>50(70)</b>
	BANANA →	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA" →	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Cechi secchi gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA →	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO →	Verdura gr. <b>120(150)</b> ; Limone <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE →	Pane gr <b>50(70)</b>
	CLEMENTINE O PERA →	Clementine o Pera gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	RISOTTO CON CREMA DI CAROTE →	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1) →	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	POMODORI MATURI IN INSALATA** →	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE →	Pane gr <b>50(70)</b>
	MELA O ARANCIA →	Mela o Arancio gr <b>150(150)</b>

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto al forno (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) ) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*\* N.B.** I **pomodori** possono essere sostituiti da Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2015-2016**  
5° settimana quantità alimentari

L U N E D I'	RISO E PATATE ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5 (7)</b> ; Aromi gr. <b>q.b.</b>
	FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE ----->	Finocchi e carote a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	ARANCIA O MELA ----->	Arancia o Mela gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)(2)----->	Filetto merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Farina e limone <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	PERA ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	MINISTRONE CON PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b>
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	KIWI O CLEMENTINE ----->	Kiwi o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fagioli secchi o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) ( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. <b>70(70)</b>
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	PERA O ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO ----->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> Latte gr. <b>10(20)</b> ; Uovo gr 6 (7); Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI ----->	Verdure e ortaggi misti gr. <b>120(150)</b> ; Olio gr. <b>5(8)</b> ; Pane gratt. gr <b>10(20)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	BANANA ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Parmig. gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE ----->	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Verdura gr. 70(70)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O PESCA O UVA ----->	Mela o pesca gr 150(150); o Uva gr. 100(100)
M A R T E D I	PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA(5)----->	Pasta gr. 70(90); Basilico gr. 5(10); Pinoli gr.4(6); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7)
	COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI----->	Cotoletta di vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Pangrattato gr 15(20); Aromi e/o spezie q.b.
	VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO----->	Verdura o ortaggi di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA O FRAGOLE O MELONE----->	Pera o Melone gr 150(150) o Fragole gr. 200(200)
M E R C O L E D I	RISO E PISELLI ----->	Riso gr. 60(80); Piselli gr. 50(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)----->	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr.15(20)
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O CILIEGIE O UVA----->	Kiwi o Ciliegie gr 150 (150) o Uva gr.100(100)
G I O V E D I	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO----->	Orecchiette fresche gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav.gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Basilico q.b.
	PETTO DI POLLO AL LIMONE ----->	Petto di pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina q.b.
	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE ----->	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav.gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Aromi q.b.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
V E N E R D I	FARFALLINE O ALTRA PASTA CON CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI ----->	Pasta gr 60(80); zucchine gr 50(60); Carote gr 40(50); Gamberetti gr. 25(30); Parmigiano gratt.gr. 5(10); Olio extrav.gr. 5(7)
	CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO ----->	Mozzarella gr 60(80); Pomodori gr 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Basilico q.b.
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O ALBICOCHE O SUSINE----->	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150(150)

- (1)Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari).Con diversa quantità:Filetto di salmone gratinato gr 70
- (5) Alternativa pasta primavera : Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr.5(7)



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>50(60)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO ----->	Trito magro di cavallo gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Uovo gr 6 (7); Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	PERA O PESCA O SUSINE ----->	Pera o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE (6)----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)(2)----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	MELA O KIWI O CILIEGIA ----->	Mela o Kiwi gr <b>150(150)</b> o Ciliegia gr. <b>200(200)</b>
M E R C O L E D I	PASTA PRIMAVERA ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr <b>60(80)</b>
	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	KIWI O FRAGOLE O UVA----->	Kiwi gr <b>150(150)</b> o Fragole <b>200 (200)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Capperi (e Olive) <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA *----->	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr <b>50(70)</b>
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	PESCA O MELA ----->	Pesca o Mela gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO(1)*----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	POMODORI MATURI ALL'OLIO ----->	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	PANE ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	MELA O FRAGOLA O MELONE ----->	Mela o Melone gr <b>150(150)</b> o Fragole gr. <b>200(200)</b>

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60) ) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50) ), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- (6) **Alternativa pasta all'ortolana:** Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr. 20; Verdure miste per sugo 60gr; Parmigiano gr. 5; Olio EVO. gr. 5
- \*N. B. il 2° **piatto** del venerdì può essere **SCAMBIATO** con il 2° **piatto** del giovedì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
3° settimana quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO *</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> )(1 ½ ( <b>80gr</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Zucchine o asparagi gr. <b>70(70)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o Pesca gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO</b> ----->	Trito magro di vitellone gr. <b>50(70)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Pangrattato gr <b>15(20)</b> ; Parmigiano gr 10(10) ; Uovo gr 6(7)
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O SUSINE</b> ----->	Pera o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>PASTA E LENTICCHIE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Lenticchia secca gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>CROCHETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ;
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Carote gr <b>40(50)</b> ; Zucchine gr <b>50(60)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI</b> ----->	Petto di pollo gr <b>80(100)</b> ; Pomodorini freschi gr <b>20(25)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi q.b.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Kiwi o Albicocche gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I'	<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE*</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O MELONE O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Melone gr <b>150(150)</b> o Ciliegie gr <b>200</b>

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60))o(filetti di merluzzo gr50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **\*N.B.** Il 1° piatto del lunedì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del venerdì e viceversa.





**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**  
4° settimana quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia di pollo disossata gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Mela o Albicocche gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> /freschi gr <b>60(70)</b> ; Melanzane gr <b>70(90)</b> ; Olive gr <b>20(30)</b> ; Parmig gratt gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)</b> ----->	<u>Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>; Aromi <b>q.b.</b></u>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	<u>Pasta gr. <b>70(90)</b>; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b>; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b>; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>; Olio extrav. gr.<b>5(7)</b>.</u>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->	<u>Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>25(30)</b>; Bresaola gr <b>30(40)</b></u>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> - ----->	<u>Carote tagliate a iulienne gr.: <b>120(150)</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>.</u>
	<b>PANE</b> ----->	<u>Pane gr <b>50(70)</b></u>
	<b>PERA O ALBICOCHE O MELONE</b> ----->	<u>Pera o Albicocche o Melone gr <b>150(150)</b></u>
G I O V E D I'	<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO *</b> ----->	<u>Pasta gr. <b>70(90)</b>; Pomodori freschi gr. <b>60(70)</b>; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>; basilico <b>q.b.</b></u>
	<b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Parm. gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE *</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmig. grattugiato. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O CILIEGIE O UVA</b> ----->	Pera o Ciliegie gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>

- (1) **Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- (2) **Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60)) o (filetti di merluzzo gr 50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr. 6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.

\*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere *SCAMBIATO* con il 1° piatto del giovedì e viceversa.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2015-2016**

**5° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>60(70)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O PESCA</b> ----->	Pera o Pesca gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA (5)</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Basilico gr. <b>5(10)</b> ; Pinoli gr. <b>4(6)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>7(7)</b>
	<b>SCAMORZA FRESCA</b> ----->	Scamorza fresca gr <b>60(80)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O KIWI O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Ciliegie gr <b>200(200)</b>
M E R C O L E D I	<b>PASTA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fagioli o altro legume freschi o secchi (solo se non reperibili i freschi) gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>100(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E BASILICO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Basilico <b>q. b.</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO</b> ----->	Petto di tacchino gr <b>80(100)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(50)</b> ; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELONE O KIWI O FRAGOLE</b> ----->	Melone o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Fragole gr <b>200(200)</b>
V E N E R D I'	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>80(100)</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ALBICOCCA O UVA</b> ----->	Mela o Albicocca o gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>

- **(1) Alternative nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, rana pescatrice con salsa di olio e limone (o gratinata), bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari). **Con diversa quantità:** Filetto di salmone gratinato gr 70
- **(2) Alternativa:** schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 25 (30), polpo gr 25(30), calamari gr 40(60))o(filetti di merluzzo gr50 (70), filetto di platessa o rana pescatrice gr 40(50)), Uovo gr.6(7), Pane gratt. gr. 10(15), erbe aromatiche.
- **(5) Alternativa pasta primavera:** Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr.5(7)

## APPENDICE I

Le **verdure e gli ortaggi** da utilizzare nella dicitura "**verdure di stagione**" 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**
- **Pomodori**
- **Spinaci**
- **Zucchine**
- **Zucca** : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*