

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di semola	40
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Riso agli spinaci	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di tacchino	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Mozzarella	40
Vellutata di zucca e patate	70
Zucca	50
Patate	20
Olio extravergine d'oliva	5



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso al pomodoro	
Riso parboiled	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2
Spinaci al burro	100
Burro	5
Venerdì	
Pasta con crema di carciofi	
Pasta di semola	50
Carciofi	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette al pomodoro	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

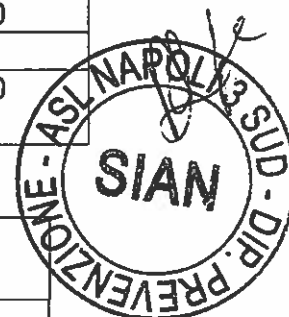


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio fuso	30
Bietole in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e patate	
Pasta di semola	40
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Cuori di carciofi	100
Olio extravergine d'oliva	5

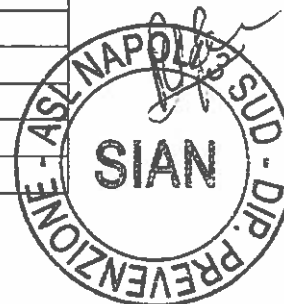


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso con minestrone	
Riso parboiled	50
Minestrone misto	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo magro	50
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro	30
Purè di patate	100
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

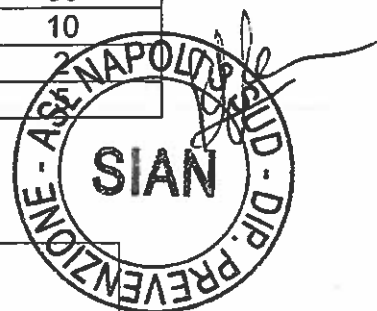


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Riso agli spinaci	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di pollo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Riso con cavolo verza	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette al pomodoro	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Vellutata di zucca e patate	70
Zucca	50
Patate	20
Olio extravergine d'oliva	5

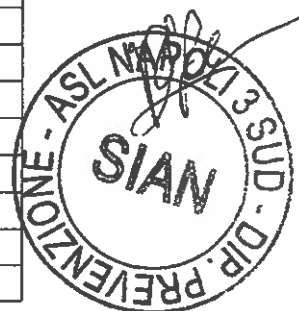


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Ricotta vaccina fresca	50
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta di semola	40
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto	
Farina di grano tenero	100
Mozzarella	20
Prosciutto cotto	20
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Carote in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio fuso	30
Bietole in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di cernia o di platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

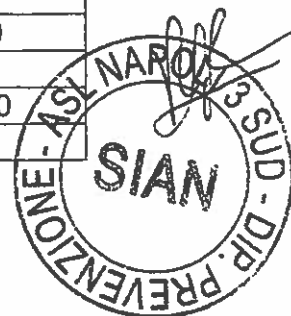
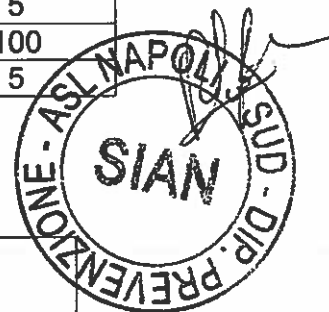


TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	
Riso con fagioli	g
Riso parboiled	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro	30
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pastina con minestrone	
Pastina di semola	50
Minestrone misto	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno "cuori di carciofi" con "fagiolini al pomodoro":

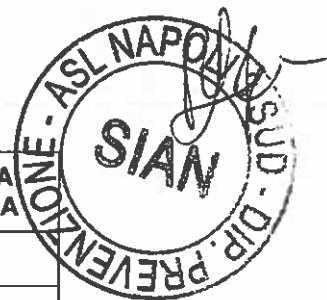
	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – II settimana	g
Fagiolini al pomodoro	
Fagiolini	100
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire contorno "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g
Pomodori in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire contorno "vellutata di zucca e patate" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – I e III settimana	g
Zucchine all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5



Computo nutrizionale	
	SCUOLA INFANZIA
Kcal	562
Proteine	g. 21; % 15
Glucidi	g. 81; % 55
Lipidi	g. 19; % 30
Fibra	g. 9
Ferro	mg. 4,5
Calcio	mg. 291



Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci, clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).