

**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	40
Piselli	60
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	60
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Riso agli spinaci</b>	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Petto di tacchino</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Carote in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Fiordilatte</b>	40
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	100
Zucca	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5





**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro





## TABELLE DIETETICHE Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio fuso</b>	30
<b>Bietole in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e patate</b>	
Pasta di semola	40
Patate	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	60
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Cuori di carciofi</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5





## TABELLE DIETETICHE Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso parboiled	50
Minestrone misto	60
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Hamburger di manzo magro</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Purè di patate</b>	100
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	5

Tutti i giorni	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro





**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Petto di pollo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Carote in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	40
Ceci secchi	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2
<b>Bietoline in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Riso con cavolo verza</b>	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Polpette al pomodoro</b>	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pa ne	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	100
Zucca	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5





**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

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

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro





**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pizza con fiordilatte e prosciutto cotto</b>	
Farina di grano tenero	100
Fiordilatte	20
Prosciutto cotto	20
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Carote in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio fuso</b>	30
<b>Bietole in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di cernia o di platessa</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5





**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso parboiled	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Patate lesse o al forno</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina	50
Minestrone misto	60
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Hamburger di manzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro





### Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

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

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

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

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

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





Computo nutrizionale	
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Kcal</b>	590
<b>Proteine</b>	g. 23; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 86; % 57
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 28
<b>Fibra</b>	g. 9
<b>Ferro</b>	mg. 5
<b>Calcio</b>	mg. 301



#### 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).