



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I I'	<b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME</b> ----->	Riso gr. <b>40</b> ; Lenticchia secca o altro legume gr. <b>20</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> .
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA</b> --->	Uovo n.1 ( <b>55</b> gr.) Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> Carciofi o altra verdura gr. <b>50</b> .
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>ARANCIA O MELA</b> ----->	Arancia o Mela gr <b>150</b>
M A R T E D I I'	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> .
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> ----->	Petto pollo gr. <b>60</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Limone e farina <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O KIWI</b> ----->	Pera o Kiwi gr <b>150</b>
M E R C O L E D I I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>40</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->	Kiwi o Clementine gr <b>150</b>
G I O V E D I I'	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>70</b> ; Pom. pelati gr. <b>50</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ;
	<b>FETTINA DI VITELLO AI FERRI</b> ----->	Fettina vitello gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150</b>
V E N E R D I I'	<b>SFORMATO DI PATATE</b> ----->	Patate gr. <b>180</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10</b> ; Uovo gr. <b>15</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>40</b>
	<b>POMODORI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100</b>



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**  
**2° settimana** **quantità alimentari**

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



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**3° settimana**

**quantità alimentari**

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



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**4° settimana**

**quantità alimentari**

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



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**5° settimana**

**quantità alimentari**

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



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D P A N E	<b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr.80; Riso o altro cereale gr.40; Parmigian gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE</b> ----->	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; verdura gr. 50
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o Pesca gr 150 o Uva gr. 100
M A R T E D P A N E	<b>PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA*</b> ----->	Pasta gr. 50; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	<b>COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI</b> ----->	Fettina di vitello gr.50; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr 10; Aromi e/o spezie q.b.
	<b>VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura o ortaggi di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>PERA O FRAGOLE O MELONE</b> ----->	Pera o Melone gr 150 o Fragole gr. 200
M E R C O L E D I	<b>RISO E PISELLI O FAGIOLI FRESCHI</b> ----->	Riso gr. 40; Piselli o fagioli freschi gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>KIWI O CILIEGIE O UVA</b> ----->	Kiwi o Ciliegie gr 150 o Uva gr.100
G I O V E D I	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO</b> ----->	Orecchiette fresche gr. 70; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico q.b.
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> ----->	Petto di pollo 60 gr; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b.
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. 100; Pane grattugiato gr. 10; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Aromi q.b.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr 100
V E N E R D I	<b>FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E</b>	
	<b>GAMBERETTI</b> ----->	Pasta gr 40; zucchine gr 40; Carote gr 30; Gamberetti gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5
	<b>CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO</b> ----->	Mozzarella gr 40; Pomodori gr 100; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b.
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr 40
	<b>KIWI O ALBICOCHE O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150

\* Le quantità alimentari della pasta primavera sono riportate il mercoledì della 2° settimana



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

2° settimana

quantità alimentari

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



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

**3° settimana**

**quantità alimentari**

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





**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISOTTO CON LE CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>40</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Yogurt bianco gr. <b>15</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>SOVRA COSCIA POLLO DISOSSATA ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia pollo gr. <b>60</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Mela o Albicocche gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> /freschi gr <b>60</b> ; Melanzane gr <b>35</b> ; Olive gr <b>15</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; basilico <b>q.b.</b>
	<b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr <b>150</b>
M E R C O L E D I'	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	V Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>20</b> ; Bresaola gr <b>20</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O ALBICOCHE O MELONE</b> ----->	Pera o Albicocche o Melone gr <b>150</b>
G I O V E D I'	<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Pomodori freschi gr. <b>60</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; basilico <b>q.b.</b>
	<b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --->	Trito di vitellone magro gr. <b>40</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10</b> ; Pane gratt. gr. <b>10</b> ; Latte gr. <b>10</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Uovo gr <b>5</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>150</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</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>40</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O CILIEGIE O UVA</b> ----->	Pera o Ciliegie gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>50</b> ; Pomodoro gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>70</b> ; Pomodorini gr. <b>20</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20</b> ; Carote gr. <b>20</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>PERA O PESCA</b> ----->	Pera o Pesca gr <b>150</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA*</b> ----->	Pasta gr. <b>50</b> ; Basilico gr. <b>5</b> ; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>SCAMORZA FRESCA</b> ----->	Scamorza fresca gr <b>40</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
M E R C O L E D I'	<b>MELA O KIWI O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150</b> o Ciliegie gr <b>200</b>
	<b>PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI</b> ----->	Pasta gr. <b>40</b> ; Fagioli borlotti freschi gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo gr <b>5</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
G I O V E D I'	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>150</b>
	<b>ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL POMODORO E</b>	
	<b>BASILICO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>70</b> ; Pom. pelati gr. <b>50</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Basilico <b>q. b.</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO</b> ----->	Petto di tacchino gr- <b>60</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>100</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10</b> ; Olio extrav.gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
V E N E R D I'	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELONE O KIWI O FRAGOLE</b> ----->	Melone o Kiwi gr <b>150</b> o Fragole gr <b>200</b>
	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>40</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5</b> ; Pomodori pelati gr. <b>10</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a Julienne gr. <b>100</b> ; Olio extrav. gr. <b>5</b>
P A N E	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>40</b>
	<b>MELA O ALBICOCCA O UVA</b> ----->	Mela o Albicocca o gr <b>150</b> o Uva gr <b>100</b>

## 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.*