



ALLEGATO 3

TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

1° settimana

quantità alimentari

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
3° settimana **quantità alimentari**

L U N E D L I'	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE ----->	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 ZUCCHINE O SPINACI o ALTRA VERDURA ----->	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Zucchine o spinaci gr. 70(70)
	PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO ----->	Piselli verdi gr. 100(120) ; Pomodori pelati gr. 20(30) ; Olio 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, Zucchine...) gr. 80(100) ; Riso o altro cereale gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	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) ; Pomodori pelati gr. 40(50) ; Trito magro di vitellone gr. 40(50) ; Mozzarella gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO ----->	Zucchina/Melanzane/Carote/o altro 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 da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	CLEMENTINE O PERA ----->	Clementine o Pera gr 150(150)
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 DÌ POMODORO ---->	Trito di vitellone magro gr. 50(70) ; Pomodori pelati gr. 30(40) ; Parmig. grattugiato gr. 10(15) ; Pane gratt. gr. 10(20) ; Latte gr. 10(20) ; 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)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
4° settimana quantità alimentari

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO ----->	Pasta gr. 60(80) ; Fagioli secchi o altro legume gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	SOVRA COSCIA DI POLLO DISSOCCATA ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo gr. 80(100) ; Olio extrav. gr. 5 (7) ; Aromi gr. q.b.
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a iulienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	ARANCIA O MELA ----->	Arancia o Mela 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)
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE ----->	Filetto merluzzo gr. 90(120) ; Farina e limone q.b. ; Olio extrav. gr. 5(7)
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 120(150) ; 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 PASTA ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. 80(100) ; Pasta gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	CACIOTTA FRESCA ----->	Caciotta fresca gr. 60(80)
	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 120(150) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Pane grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O CLEMENTINE ----->	Kiwi o Clementine gr 150(150)
G I O V E D I'	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. 90(110) ; Pomodori pelati gr. 50(60) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	SPEZZATINO DI VITELLONE ----->	Magro di vitellone gr. 70(90) ; Pomodori pelati gr. 30(40) ; Aromi vegetali Q.B. Olio extrav. gr. 5(7)
	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 O ARANCIA ----->	Pera o Arancia gr 150(150)
V E N E R D I'	RISO E PATATE ----->	Riso gr. 60(80) ; Patate gr. 60 ; Olio gr. 5(7) ; Pomodori pelati gr. 20(30) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO ----->	Trito di vitellone magro gr. 50(70) ; Pomodori pelati gr. 30(40) ; Parmig. grattugiato gr. 10(15) ; Pane gratt. gr. 10(20) Latte gr. 10(20) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI ----->	Verdure e ortaggi misti gr. 120(150) ; Olio gr. 5(8) .; Pane gratt. gr 10(20) ; Parmigiano gratt. gr. 5(10)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D I I'	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. 80(100) ; Riso o altro cereale gr. 60(80) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE ----->	Uovo n.l (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) ; oppure uva gr. 100(100)
M A R T E D I I'	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA* ----->	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 I'	RISO E PISELLI O FAGIOLI FRESCHI ----->	Riso gr. 60(80) ; Piselli o fagioli freschi gr. 50(70) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	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 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 D I I'	FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E	
	GAMBERETTI ----->	Pasta gr 60(80) ; zucchine gr 50(60) ; Carote gr 40(50) ; Gamberetti gr. 25(30) ; Parmigiano grattugiato 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)

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA 8E SECONDARIA - ADULTI PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

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


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
3° settimana
quantità alimentari

L U N E D L I'	RISOTTO ALLO ZAFFERANO ----->	Riso gr. 70(90) ; Zafferano e cipolla q.b. ; Verdure per brodo vegetale q.b. ; Parmigiano gr. 5(10) Olio extrav.gr. 5(7)
	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI ----->	Uovo n.1 (55 gr.)(1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15) ; Zucchine o asparagi gr. 70(70)
	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)
	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 POMODORO ----->	Pasta gr. 70(90) ; Pomodori pelati gr. 50(60) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO ---->	Trito magro di vitellone gr. 50(70) ; Pomodori pelati gr 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 10(10) ; Pane grattugiato gr. 10(20) ; Uovo gr. 6(7) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ---->	Verdure miste di stagione gr. 120(150) ; Olio extrav.gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	PERA O SUSINE ----->	Pera o Susine gr 150(150)
M E R C O L E D I'	PASTA E LENTICCHIE ----->	Pasta gr. 60(80) ; Lenticchia secca gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10) ; Olio extrav.gr. 5(7)
	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO ----->	Melanzane gr 70 ; Olio extrav. gr. 5(7) .; Parmigiano gratt. gr. 10(10) ; Pane grattugiato gr. 20 ; Uovo gr 5
	POMODORI MATURI IN INSALATA ----->	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	BANANA ----->	Banana gr 100(100)
G I O V E D I'	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE ----->	Pasta gr. 60(80) ; Carote gr 40(50) ; Zucchine gr 50(60) ; Parmig. grattugiato gr. 10(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI ----->	Petto di pollo gr 80(100) ; Pomodorini freschi gr 20(25) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	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)
	KIWI O ALBICOCHE O UVA ----->	Kiwi o Albicocche gr 150(150) o Uva gr 100(100)
V E N E R D I'	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE ----->	Pasta o altro cereale gr. 70(90) ; Passato di verdure e ortaggi gr 80(100) ; Parmigiano gr. 5(10) ; Olio extrav. gr. 5(7)
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 90(120) ; Olio extrav. gr. 5(7) ; Parmigiano gratt. gr. 5(10) ; Pane grattugiato gr. 10(15)
	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 120(150) ; Olio extrav. gr. 5(8)
	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	MELA O MELONE O CILIEGIE ----->	Mela o Melone gr 150(150) o Ciliegie gr 200



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

4° settimana

quantità alimentari

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014
5° settimana quantità alimentari

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

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*.