

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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	30
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	50
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	3
<b>Petto di tacchino</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Carote in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	30
Fagioli	30
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2
<b>Fagiolini in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5



**TABELLE DIETETICHE  
 Prima settimana**

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>	
Riso	60
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mozzarella</b>	40
<b>Spinaci al burro</b>	80
Burro	4
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta con zucca o zucchine</b>	
Pasta di semola	50
Zucca o zucchine	50
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Polpette al pomodoro</b>	50
Manzo magro	50
Parmigiano	2
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Lattuga 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>	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro

**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio fuso</b>	30
<b>Pomodori in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e patate</b>	
Pasta di semola	30
Patate	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Pomodoro	q.b.
<b>Zucchine</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>Spinaci in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso	60
Minestrone misto	50
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>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Purè di patate</b>	90
Patate	80
Latte scremato	10
Burro	5



<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro

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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	50
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	3
<b>Petto di pollo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Carote in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2
<b>Fagiolini al pomodoro</b>	80
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta con zucca o zucchine</b>	
Pasta di semola	50
Zucca o zucchine	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Polpette al pomodoro</b>	50
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Indivia o lattuga in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5



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

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e patate</b>	
Pasta di semola	30
Patate	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	80
<b>Spinaci in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta	30
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
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>	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro

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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pizza con mozzarella e prosciutto cotto</b>	
Farina	80
Mozzarella	20
Prosciutto cotto	20
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio fuso</b>	30
<b>Lattuga in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	50
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	3
<b>Filetti di cernia o di platessa</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5



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

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina	60
Minestrone misto	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Hamburger di manzo</b>	50
<b>Pomodori in insalata</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Patate lesse</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro





Computo nutrizionale	
	SCUOLA INFANZIA
<b>Kcal</b>	610
<b>Proteine</b>	g.24; %16
<b>Glucidi</b>	g.93; %57
<b>Lipidi</b>	g.18; %27



### 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 brillato o 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).