



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

I° settimana

quantità alimentari

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



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

2° settimana

quantità alimentari

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



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

3° settimana

quantità alimentari

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



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

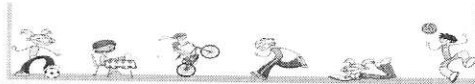


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

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



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

1° settimana

quantità alimentari

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

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

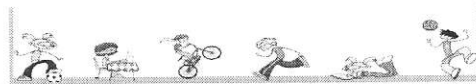


TABELLE DIETETICHE SCUOLA dell'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

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



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

3° settimana

quantità alimentari

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



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

4^o settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISOTTO CON LE CAROTE----->	Riso gr 40; Carote tritate finemente gr 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt bianco gr. 15; Olio extrav. gr. 5
	SOVRA COSCIA POLLO DISSOSSATA ARROSTO----->	Sovra coscia pollo gr. 60; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.
	POMODORI MATURI IN INSALATA----->	Pomodori maturi da insalata gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE----->	Pane gr 40
M A R T E D I	MELA O ALBICOCCHIE O UVA----->	Mela o Albicocche gr 150 o Uva gr 100
	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE----->	Pasta gr. 50; Pomodori pelati gr.30/freschi gr 60; Melanzane gr 35; Olive gr 15; Farnigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI----->	Filetto di platessa gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio extrav. gr. 5
M E R C O L E D I	PANE----->	Pane gr 40
	KIWI O PESCA O SUSINE----->	Kiwi o Pesca o Susine gr 150
	PASTA PRIMAVERA----->	V Pasta gr.50; Pomodori pelati gr. 30; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr.5
	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20
G I O V E D I	JULIENNE DI CAROTE----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio extrav. gr. 5
	PANE----->	Pane gr 40
	PERA O ALBICOCCHIE O MELONE----->	Pera o Albicocche o Melone gr 150
	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO----->	Pasta gr. 50; Pomodori freschi gr. 60; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
V E N E R D I	POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO----->	Trito di vitellone magro gr. 40; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latt. gr. 10; Olio extrav. gr. 5; Uovo gr 5
	INSALATA MISTA----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	PANE----->	Pane gr 40
	BANANA----->	Banana gr 150
V E N E R D I	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine ...)gr.80; Pasta o altro cereale gr.40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO----->	Filetto di merluzzo gr. 70; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane gratt. giato gr. 5
	PATATE AL FORNO----->	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5
	PANE----->	Pane gr 40
V E N E R D I	PERA O CILIEGIE O UVA----->	Pera o Ciliegie gr 150 o Uva gr 100



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

5° settimana

quantità alimentari

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



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
1° settimana ALLEGATO 3

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

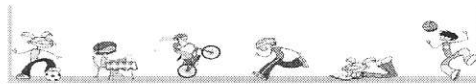


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014
3° settimana quantità alimentari

L U N E	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.
D	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE O SPINACI o ALTRA ----->	
L	VERDURA ----->	Uovo n.1 (55 gr) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr 10(15); Zucchine o spinaci gr 70(70)
L	PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO ----->	Piselli verdi gr. 100(120), Pomodori pelati gr 20(30), Olio gr. 5(8); Aromi vegetali q.b.
P	PANE ----->	Pane gr 50(70)
P	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. 4(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 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 DI 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 julienne 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); Cechi 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)
P A N E	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 DISOSSATA ARROSTO ----->	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi gr. q.b.
	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'	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 CAVOLFIORE 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 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	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.1 (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	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)
M E R C O L E D I	PERA O FRAGOLE O MELONE----->	Pera o Melone gr 150(150) o Fragole gr. 200(200)
	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)
G I O V E D I	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O CILIEGIE O UVA----->	Kiwi o Ciliegie gr 150 (150) o Uva gr.100(100)
	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.
V E N E D I	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)
	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)
C A P R E D I	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)
P	KIWI O ALBICOCCHE O SUSINE----->	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150(150)

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

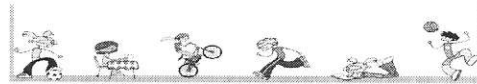


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA 8E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I P	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 P	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 P	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 P	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 P	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 P	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 DISSOCCATA 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)
M A R T E D I	MELA O ALBICOCCHES O UVA ----->	Mela o Albicocche gr 150 (150) o Uva gr 100(100)
	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)
M E R C O L E D I	PANE ----->	Pane gr 50(70)
	KIWI O PESCA O SUSINE----->	Kiwi o Pesca o Susine gr 150(150)
	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)
G I O V E D I	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne 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)
	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.
V E N E R D I	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)
M I N E R A B 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)
P E R A O C I L I E G I E O U V A	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 P	<p>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO → Riso gr. 70(90), Pomodoro gr. 60(70) Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)</p> <p>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)</p> <p>INSALATA MISTA → Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)</p> <p>PANE → Pane gr. 50(70)</p> <p>PERA O PESCA → Pera o Pesca gr. 150(150)</p>
M A R T E D I P	<p>PASTA AL PESTO SENZA AGLIG/PRIMAVERA* → Pasta gr. 70(90), Basilico gr. 5(10); Pinoli gr. 4(6); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7)</p> <p>SCAMORZA FRESCA → Scamorza fresca gr. 60(80)</p> <p>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO → Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b.</p> <p>PANE → Pane gr. 50(70)</p> <p>MELA O KIWI O CILIEGIE → Mela o Kiwi gr. 150 (150) o Ciliegie gr. 200(200)</p>
M E R C O L E D I P	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>POMODORI MATURI IN INSALATA → Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8).</p> <p>PANE → Pane gr. 50(70)</p> <p>BANANA → Banana gr. 100(100)</p>
G I O V E D I P	<p>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.</p> <p>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);</p> <p>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.</p> <p>PANE → Pane gr. 50(70)</p> <p>MELONE O KIWI O FRAGOLE → Melone o Kiwi gr. 150 (150) o Fragole gr. 200(200)</p>
V E N E R D I P	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>JULIENNE DI CAROTE → Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)</p> <p>PANE → Pane gr. 50(70)</p> <p>MELA O ALBICOCCA O UVA → Mela o Albicocca o gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)</p>