



TABELLE DIETETICHE SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO RICETTARIO MENU' E INDICAZIONI



Comune di Anghi - Prt.G. 0029612/2024 - U - 26/09/2024 14:00:07
Smistamento: SERVIZI SOCIALI, SCOLASTICI, SPORT CULTURA E SPETTACOLO
Comune di Anghi - Prt.G. 0029696/2024 - U - 30/09/2024 14:18:16
Smistamento: SERVIZI SOCIALI, SCOLASTICI, SPORT CULTURA E SPETTACOLO



**Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia, Primaria e
e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Filetto di platessa impanato Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con spinaci Frittata con prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Polpette di bovino Piselli Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Scaloppina di maiale al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Zuppa di farro e legumi Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pizza al pomodoro Frittata con spinaci Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con piselli Rolle' di frittata con spinaci Pane Frutta	Riso al latte Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Cous cous con verdure Arista di maiale Purea di patate Pane Frutta	Lasagna rossa Finocchi gratinati al formaggio Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta con zucchine Ricottina Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta con patate Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta con fagioli Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta

- **La quantità di frutta prevista è di 100 g**
- **La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado**



**Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia, Primaria e
e Secondaria di I grado
Menù primavera estate**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Polpettine di platessa Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Cous cous con verdure Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Filetto di platessa Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta con lenticchie Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta	Pasta alla siciliana Frittelle di zucchine al forno Pane Frutta	Pasta con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con zucchine Rolle'di frittata con prosc. cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta con piselli Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza al pomodoro Cotoletta di verdure al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla siciliana Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con piselli Ricottina Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Filetto di platessa impanato al forno			
- Filetto di platessa	60 g	80 g	80 g
- Uovo	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Spinaci al limone			
- Spinaci	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>MARTEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso con crema di carciofi			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Carciofi	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Ricotta			q.b.
- Ricotta	40 g	50 g	60 g
3. Carote al forno gratinate			
- Carote	40 g	50 g	80 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<i>MERCOLEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con ceci			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Ceci secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	10 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>GIOVEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con spinaci			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Spinaci	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Rollè di Frittata con prosc cotto			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Prosciutto cotto	10 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso con verza			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Verza	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Polpette di bovino al forno			
- Macinato di bovino	40 g	50 g	60 g
- Uovo	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
3. Piselli			
- Piselli	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con lenticchie			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Lenticchie secche	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Ortolana gratinata			
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<i>MARTEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Tortino di platessa con patate			
- platessa	60 g	80 g	80 g
- Patate	50 g	60 g	60 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Lasagna con zucca			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Zucca	100 g	100 g	120 g
- Ricotta	30 g	40 g	50 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Scaloppina di maiale al limone			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Carote al forno gratinate			
- Carote	50 g	60 g	80 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>GIOVEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Zuppa di farro con i legumi			
- Farro decorticato	40 g	50 g	60 g
- Legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli)	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpette di melanzane			
- Melanzane	100 g	100 g	120 g
- Uova	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	10 g	10 g	20 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pizza al pomodoro e parmigiano			
- Pizza al pomodoro	80 g	100 g	120 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	10 g	10 g	10 g
2. Frittata con spinaci			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Spinaci	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<i>LUNEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con cavolo			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Cavolfiore	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Formaggio primo sale			
- Formaggio primo sale	40 g	50 g	60 g
3. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>MARTEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con piselli			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Rollè di frittata con spinaci			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Spinaci	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso al latte			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Latte intero	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Polpettine di platessa al forno			
- platessa	60 g	60 g	60 g
- Uova	20 g	20 g	20 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>GIOVEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Cous cous con verdure			
- Cous cous	50 g	60 g	80 g
- Verdure (Zucchine, Carote e Zucca)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Arista di maiale			
- Arista	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Purea di patate			
- Patate	80 g	100 g	120 g
- Latte intero	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Burro	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Lasagna rossa			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Macinato di carne bovina	20 g	30 g	30 g
- Ricotta	20 g	30 g	40 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Finocchi gratinati al formaggio			
- Finocchi	50 g	50 g	70 g
- Parmigiano	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
IV SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Orecchiette con broccoli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Broccoli baresi	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Salsiccia di tacchino al forno			
- Salsiccia di tacchino	50 g	60 g	70 g
3. Patate al forno			
- Patate	60 g	80 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
IV SETTIMANA**

<u>MARTEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con zucchine			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchine	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Ricottina			
- Ricottina	40 g	50 g	60 g
3. Fagiolini al limone			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
IV SETTIMANA**

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con patate			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Patate	50 g	60 g	70 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Prosciutto cotto			
- Prosciutto cotto	50 g	60 g	70 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
IV SETTIMANA**

<i>GIOVEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	50 g	60 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche			
2. Filetto di platessa alla mugnaia			
- Filetto di Platessa	60 g	80 g	80 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Burro	q.b.	q.b.	q.b.
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Spinaci al limone			
- Spinaci	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
IV SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con fagioli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Fagioli secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpette di ricotta e spinaci			
- Uovo	30 g	40 g	60 g
- Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.
- Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpettine di platessa al forno			
- platessa	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Fagiolini al limone			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

MARTEDI'	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Riso con spinaci			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Spinaci	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Formaggio Primo sale			
- Formaggio Primo sale	40 g	50 g	60 g
3. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Scaloppina di maiale			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Ortolana Gratinata			
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>GIOVEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con fagioli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Fagioli secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Melanzane al pomodoro			
- Melanzane	80 g	80 g	100 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio extravergine oliva	5 g	5 g	5 g
- Parmigiano	10 g	15 g	20 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
I SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso al latte			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Latte intero	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2 Prosciutto cotto			
- prosciutto cotto	50 g	60 g	70 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Cous cous con verdure			
- Cous Cous	50 g	60 g	70 g
- Verdure (Zucchine, Carote, Melanzane e Pomodorini)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Ricottina			
- Ricottina	40 g	50 g	60 g
3. Carote al forno gratinate			
- Carote	40 g	50 g	80 g
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>MARTEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso al pomodoro			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Filetto di platessa alla mugnaia			
- Platessa	60 g	80 g	80 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Burro	q.b.	q.b.	q.b.
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Bietolina al limone			
- Bietolina	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con lenticchie			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Lenticchie secche	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpette di ricotta e spinaci			
- Uovo	30 g	40 g	60 g
- Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.
- Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<i>GIOVEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta alla siciliana			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Melanzane	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Frittelle di zucchine al forno			
- Zucchine	80 g	80 g	100 g
- Uova	30 g	30 g	40 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
II SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con pesto			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Pesto di basilico	30 g	30 g	40 g
2. Sovracoscia di pollo			
- Sovracoscia di pollo	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Patate al forno			
- Patate	50 g	80 g	100 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con zucchine			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchine	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Rollè di Frittata con prosciutto cotto			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Prosciutto cotto	10 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>MARTEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con piselli			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Polpettine di melanzane			
- Melanzane	100 g	100 g	120 g
- Uova	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	10 g	10 g	20 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>MERCOLEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Tortino di platessa con patate			
- platessa	60 g	80 g	80 g
- Patate	50 g	60 g	60 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>GIOVEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Lasagna con zucca			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Zucca	100 g	100 g	120 g
- Ricotta di vacca	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Salsiccia di tacchino al forno			
- Salsiccia di tacchino	50 g	60 g	70 g
3. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
III SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pizza al pomodoro e parmigiano			
- Pizza al pomodoro	80 g	100 g	120 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	10 g	10 g	10 g
2. Cotoletta di verdura al forno			
- Patate	30 g	40 g	50 g
- Zucchine	30 g	40 g	50 g
- Carote	20 g	30 g	40 g
- Uovo	20 g	30 g	40 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
VI SETTIMANA**

<u>LUNEDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con pesto			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Pesto di basilico	30 g	30 g	40 g
2. Sovracoscia di pollo al forno			
- Sovracoscia di pollo	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Purea di patate			
- Patate	80 g	100 g	120 g
- Latte intero	40 g	50 g	60 g
- Burro	5 g	5 g	5 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
VI SETTIMANA**

<i>MARTEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta alla siciliana			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Melanzane	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpettine di platessa al forno			
- platessa	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
VI SETTIMANA**

<i>MERCOLEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con ceci			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Ceci secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g





**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
VI SETTIMANA**

<i>GIOVEDI'</i>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Riso al pomodoro			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Scaloppina di maiale al limone			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Ortolana gratinata			
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g



**RICETTARIO MENU' INVERNALE: INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO
VI SETTIMANA**

<u>VENERDI'</u>	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
<i>Ricetta</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>	<i>Grammature</i>
1. Pasta con piselli			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Ricottina			
- Ricottina	40 g	50 g	60 g
3 Fagiolini al pomodoro			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g





Quantitativo calorico medio calcolato su tutto il periodo di somministrazione

3-6 Anni (Infanzia) Kcal Tot. <509	
Proteine	<19 g
Lipidi	<17 g
Glucidi	<70 g
Fibra alimentare	<4 g
Calcio	<300 mg
Ferro	<3,9 mg

6-11 Anni (Primaria) Kcal Tot. <671	
Proteine	<25 g
Lipidi	<22 g
Glucidi	<92 g
Fibra alimentare	<5,5g
Calcio	<400 mg
Ferro	<4,5 mg

Secondaria di I locale Kcal Tot. <864	
Proteine	<33 g
Lipidi	<29 g
Glucidi	<119 g
Fibra alimentare	<7 g
Calcio	<450 mg
Ferro	<4,9 mg





TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta aglutinata al pomodoro Filetto di platessa impanato Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta aglutinata con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata con spinaci Frittata con prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Polpette di bovino Piselli Pane Frutta
Pasta aglutinata con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta aglutinata al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna aglutinata con zucca Scaloppina di maiale al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso con legumi Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pizza aglutinata al pomodoro Frittata con spinaci Pane Frutta
Pasta aglutinata con cavolo Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata con piselli Rolle'di frittata con spinaci Pane Frutta	Riso al latte Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Pasta aglutinata con verdure Arista di maiale Purea di patate Pane Frutta	Lasagna aglutinata rossa Finocchi gratinati al formaggio Pane Frutta
Pasta aglutinata con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata con zucchine Ricottina Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta aglutinata con crema di zucchine Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta aglutinata al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta aglutinata con fagioli Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane per celiaci prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di glutine o di prodotti naturalmente privi di glutine. Reg (UE) 1169/2011.



TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù primavera estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta aglutinata al pomodoro Polpettine di platessa Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta aglutinata con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta
Pasta aglutinata con verdure Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Filetto di platessa Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta aglutinata con lenticchie Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta	Pasta aglutinata alla siciliana Frittelle di zucchine al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
Pasta aglutinata con zucchine Rolle'di frittata con prosc. cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta aglutinata con piselli Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pasta aglutinata al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna aglutinata con zucca Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza aglutinata al pomodoro Cotoletta di verdure al forno Pane Frutta
Pasta aglutinata con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta aglutinata alla siciliana Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Pasta aglutinata con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta aglutinata con piselli Ricottina Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di glutine o di prodotti naturalmente privi di glutine. Reg (UE) 1169/2011.



TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNE SUINA
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Filetto di platessa impanato Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con spinaci Frittata Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Polpette di bovino Piselli Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Scaloppina di pollo al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Zuppa di farro e legumi Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pizza al pomodoro Frittata con spinaci Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con piselli Rolle' di frittata con spinaci Pane Frutta	Riso al latte Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Cous cous con verdure Hamburger di bovino Purea di patate Pane Frutta	Lasagna rossa Finocchi gratinati al formaggio Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta con zucchine Ricottina Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta con patate Fesa di tacchino Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta con fagioli Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado





TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNE SUINA
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù primavera estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Polpettine di platessa Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di pollo al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Fesa di tacchino Insalata verde Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Cous cous con verdure Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Filetto di platessa Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta con lenticchie Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta	Pasta alla siciliana Frittelle di zucchine al forno Pane Frutta	Pasta con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con zucchine Frittata Insalata verde Pane Frutta	Pasta con piselli Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza al pomodoro Cotoletta di verdure al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla siciliana Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di pollo al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con piselli Ricottina Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado





TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DELL'UOVO
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Filetto di platessa Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con spinaci prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Hamburger di bovino Piselli Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Scaloppina di maiale al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Zuppa di farro e legumi Formaggio primo sale Pane Frutta	Pizza al pomodoro Salsiccia di tacchino Insalata verde Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con piselli Prosciutto cotto Pane Frutta	Riso al latte Filetto di platessa alla mugnaia Insalata verde Pane Frutta	Cous cous con verdure Arista di maiale Purea di patate Pane Frutta	Lasagna rossa Finocchi gratinati al formaggio Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta con zucchine Ricottina Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta con patate Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta con fagioli Ricotta Spinaci al limone Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di proteine dell'uovo con il divieto di aggiungere parmigiano. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011



TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DELL'UOVO
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù primavera estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Filetto di platessa Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Cous cous con verdure Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Filetto di platessa Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta con lenticchie Ricotta Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta alla siciliana Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con zucchine Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta con piselli Ricottina Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza al pomodoro Patate, zucchine e carote Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla siciliana Platessa in umido Insalata verde Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con piselli Ricottina Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di proteine dell'uovo con il divieto di aggiungere parmigiano. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011





TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Filetto di platessa impanato Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Prosciutto cotto Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con spinaci Frittata con prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Polpette di bovino Piselli Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca con besciamella vegetale Scaloppina di maiale al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Zuppa di farro e legumi Polpette di melanzane Pane Frutta	Pizza al pomodoro Frittata con spinaci Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo Prosciutto cotto Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con piselli Rolle' di frittata con spinaci Pane Frutta	Riso al pomodoro Polpette di platessa Insalata verde Pane Frutta	Cous cous con verdure Arista di maiale Purea di patate Pane Frutta	Lasagna rossa Finocchi gratinati Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta con zucchine Filetto di platessa impanato Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta con patate Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta con fagioli Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

**Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di proteine dell'uovo con il divieto di aggiungere p
rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011**





TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Scuola dell'Infanzia, Primaria e
e Secondaria di I grado Menù primavera estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Polpettine di platessa Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Frittata Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta
Cous cous con verdure Hamburger di tacchino Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Filetto di platessa Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta con lenticchie Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta alla siciliana Frittelle di zucchine al forno Pane Frutta	Pasta con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
Pasta con zucchine Rolle'di frittata con prosc. cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta con piselli Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pasta al pomodoro Tortino di platessa con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca con besciamella vegetale Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza al pomodoro Cotoletta di verdure al forno Pane Frutta
Pasta con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla siciliana Polpettine di platessa Insalata verde Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con piselli Frittata Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di proteine dell'uovo con il divieto di aggiungere parmigiano. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011



TABELLA DIETETICA PRIVA DI PESCE E DERIVATI
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù autunno inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Carne bianca in umido Spinaci al limone Pane Frutta	Risotto con crema di carciofi Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con spinaci Frittata con prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Riso con verza Polpette di bovino Piselli Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio cremoso/filato con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Scaloppina di maiale al limone Carote al forno gratinate Pane Frutta	Zuppa di farro e legumi Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pizza al pomodoro Frittata con spinaci Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta con piselli Rolle' di frittata con spinaci Pane Frutta	Riso al latte Carne bianca in umido Insalata verde Pane Frutta	Cous cous con verdure Arista di maiale Purea di patate Pane Frutta	Lasagna rossa Finocchi gratinati al formaggio Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli Salsiccia di tacchino Patate al forno Pane Frutta	Pasta con zucchine Ricottina Fagiolini al limone Pane Frutta	Pasta con patate Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Carne bianca in umido Spinaci al limone Pane Frutta	Pasta con fagioli Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado





TABELLA DIETETICA PRIVA DI PESCE E DERIVATI
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Menù primavera estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro Carne bianca in umido Fagiolini al limone Pane Frutta	Riso con spinaci Formaggio primo sale Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con fagioli Melanzane al pomodoro Pane Frutta	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Cous cous con verdure Ricottina Carote al forno gratinate Pane Frutta	Riso al pomodoro Sovracoscia di pollo Bietoline al limone Pane Frutta	Pasta con lenticchie Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta	Pasta alla siciliana Frittelle di zucchine al forno Pane Frutta	Pasta con crema di zucchine Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con zucchine Rolle'di frittata con prosc. cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta con piselli Polpettine di melanzane Pane Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio cremoso/filato con patate Pane Frutta	Lasagna con zucca Salsiccia di tacchino Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Pizza al pomodoro Cotoletta di verdure al forno Pane Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con pesto Sovracoscia di pollo Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla siciliana Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta	Pasta con ceci Zucchine a tocchetti al forno Pane Frutta	Riso al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Ortolana gratinata Pane Frutta	Pasta con piselli Ricottina Fagiolini al pomodoro Pane Frutta

- La quantità di frutta prevista è di 100 g
- La quantità di pane prevista è di 30 g per l'Infanzia, di 50 g per la Primaria e di 80 g per la secondaria di I grado



Si precisa che devono essere rispettate i requisiti presenti nel D.M. Ambiente del 10/03/2020 “Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari” ai sensi del quale, tra le varie prescrizioni:

- Non è consentita la somministrazione di carne/pesce ricomposti né prefritti, preimpanati o che abbiano subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario (Esempio Bastoncini di pesce, wurstel di pollo etc).
- Negli spuntini devono essere somministrati a rotazione frutta, ortaggi crudi, pane o altri prodotti da forno non monodose (se non per specifiche esigenze tra cui pranzi al sacco e diete speciali), yogurt ed, eventualmente, latte. Le marmellate e le confetture devono essere biologiche.
- Succhi di frutta o nettali di frutta: biologici. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione «contiene naturalmente zuccheri»

Inoltre si raccomanda:

- Che nella preparazione delle pietanze sia sempre utilizzato sale iodato come indicato dalla legge 55/2005 “Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e altre patologie da carenza iodica”;
- Che siano rispettate le norme in materia di consumo di prodotti geneticamente modificati (Legge Regionale n.15 del 24/11/2001);
- Che le preparazioni siano tali da non costituire pericolo per i bambini più piccoli (alimenti piccoli di forma tonda o consistenza fibrosa) secondo le Linee di Indirizzo del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo (Giugno 2017);

