



1° settimana

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA
 quantità alimentari (g)

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

LUNEDÌ <ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO CON SPINACI • GIUNCATÀ • VERDURA COTTA a foglia DI STAGIONE • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 70; Spinaci 75; cipolla e brodo di verdure fresche q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Giuncata 70 • Verdura di stagione 75; • Pane con farina di tipo I 50 • Frutta fresca 100 	
MARTEDÌ <ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • VERDURA CRUDA A FOGLIA • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; • Cuori di merluzzo 80; pangrattato, prezzemolo q.b. • Verdura cruda di stagione 50 • Pane con farina di tipo I 50 • Frutta fresca 100 	
MERCOLEDÌ <ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINE IN VELLUTATA DI VERDURE FRESCHE • BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO AL LIMONE • CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Verdure miste di stagione 75; • Petto di pollo 80; Limone e farina q.b. • Carote 25 • Pane con farina di tipo I 50 • Frutta fresca 100 	
GIOVEDÌ <ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL SUGO DI POMODORO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Lovo n.1 (50 g); Parmigiano reggiano 5; latte vaccino UHT p.s. q.b. • Verdura di stagione 150 • Pane con farina di tipo I 50 • Frutta fresca 100 	
VENERDÌ <ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI CUORE DI FINOCCHIO a julienne • TUBETTI CON LENTICCHIE • PATATE LESSE • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuore di finocchio (privo dei filamenti) 25 • Pasta secca 50; Lenticchie DECORTICATE 30; trito di carote/cipolle/prezzemolo q.b. • Patate 150 • Pane con farina di tipo I 50 • Frutta fresca 100 	

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a **15 g** totali, da ripartire nelle ricette
- * Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



29 settimana

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

quantità alimentari (g)

Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

<p>L U N E N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CAVATELLI FRESCHI AL SUGO DI POMODORO ● ANELLI DI CALAMARO GRATINATI, AL FORNO ● VERDURA CRUDA A FOGLIA ● PANE DI TIPO 1 ● FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Caratelli freschi 90; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla. q.b.; Parmigiano reggiano 5 ● Calamaro 80; pangrattato e prezzemolo q.b. ● Verdure di stagione 50; ● Pane con farina di tipo 1 50 ● Frutta fresca 100
<p>M A R T E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ANTIPIASTO DI CAROTE CRUDE A BASTONCINO ● MARGHERITINE IN CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI ● PATATE LESSE PREZZEMOLATE ● PANE DI TIPO 1 ● FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carote 25; ● Pasta secca 50; Fagioli cannellini 30; trito di carote/cipolle/prezzemolo q.b. ● Patate 150; prezzemolo q.b.; ● Pane con farina di tipo 1 50 ● Frutta fresca 100
<p>M E R C O L E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RISO AL GRATIN AL FORNO CON POMODORO E PARMIGIANO ● SCHIACCIAITINE DI PLATESSA, AL FORNO ● VERDURA COTTA DI STAGIONE CON PINOLI ● PANE DI TIPO 1 ● FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riso parboiled 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5 ● Filetto di platessa 40; mollica di pane o pangrat., brodo di verdure fresche* q.b., Patata 10; (preparate dal cuoco) ● Verdura di stagione 150; Pinoli tritati finemente 5 ● Pane con farina di tipo 1 50 ● Frutta fresca 100
<p>G I O V E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PIZZA MARGHERITA (piatto unico) ● PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati aggiunti ● VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE ● FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 Tranci 200; ● Prosciutto cotto 30; ● Verdura di stagione 50; ● Frutta fresca 100
<p>V E N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PIPE IN CREMA DI VERDURE FRESCHE ● SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE ● VERDURA COTTA DI STAGIONE ● PANE DI TIPO 1 ● FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta secca 50; verdure miste di stagione 75; ● Lonza 80; farina e limone q.b.; ● Verdura di stagione 75; ● Pane con farina di tipo 1 50; ● Frutta fresca 100

Alternativa al menù del Giovedì: Pasta 35 g in crema di verdure miste di stagione 60g; 1 trancio di pizza margherita 100 g; prosciutto cotto 20 g; Verdura cruda a foglia di stagione 20 g; Frutta fresca di stagione 100 g.

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali, da ripartire nelle ricette
- * Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



3° settimana

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

	quantità alimentari (g)
1 T U N E D F <ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL SUGO DI POMODORO • RICOCTA VACCINA • INSALATA DI RADICCHIO E CUORE DI FINOCCHIO a julienne • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Ricocta vaccina fresca 70 • Radicchio 25; Cuore di finocchio (privo dei filamenti) 25 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
M A R T E D F <ul style="list-style-type: none"> • RISO IN BRODO DI VERDURE FRESCHE • SOFFICE FRITTATA AI CARCIOFI, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 70; Verdure miste per brodo q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Uovo n.1 (50 g); cuori di carciofi (o altra verdura di stagione) 20; Parmigiano reggiano 5; latte vaccino UHT p.s. q.b. • Verdura di stagione 130 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
M E R C O L E D <ul style="list-style-type: none"> • TUBETTI E PATATE • POLPETTE DI ZUCCA, CECI E ROSMARINO, AL FORNO • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Patate 30; cipolla q.b. • Polpa di zucca 50; ceci 30; Parmigiano reggiano 5; Pangrattato e rosmarino q.b.* (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione 25 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
G I O V E D I <ul style="list-style-type: none"> • LASAGNA AL RAGÙ DI CARNE • BIS DI VERDURE DI STAGIONE PREZZEMOLATE, al forno • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca all'uovo 70; Pomodori pelati 50; magro di vitellone 80;; trito di carote/sedano/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; (SALSA BESCAMELLA: latte vaccino UHT p.s.15; farina 5); • Verdure di stagione 150; prezzemolo q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
V E N E R D I <ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI IN CREMA DI CAVOLFIORRE • SCHIACCIATINE DI RANA PESCATRICE AL FORNO • VERDURA CRUDA A FOGLIA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Cavolfiore 75; cipolla q.b.; • Rana pescatrice (o passera di mare) 40; mollica di pane o pangrat., brodo di verdure fresche* q.b., Patata 10; (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione 25 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a **15 g** totali, da ripartire nelle ricette
- Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



4^o settimana

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA
quantità alimentari (g)

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

L U N E D I <ul style="list-style-type: none"> • RISO IN BRODO DI VERDURE FRESCHE • FRITTATA AL FORNO CON PREZZEMOLO • VERDURA CRUDA A FOGLIA • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 70; Verdure miste per brodo q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Uovo (50 g) n. 1; Parmigiano reggiano 5; prezzemolo q.b. • Verdure di stagione 50 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100 	
M A R T E D I <ul style="list-style-type: none"> • MINI PENNETTE AL SUGO DI POMODORO • HAMBURGER DI SALMONE GRATINATO, al forno • CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5 • Filetto di Salmone 40; mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche* e succo di limone q.b.; • Carote 50; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100 	
M E R C O L E D I <ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE A BASTONCINO • MARGHERITINE IN CREMA DI FAVE • PATATE AL FORNO • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 25; • Pasta fresca 50; Fave decorticate sgusciate 30; cipolle q.b. • Patate 150; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100 	
G I O V E D I <ul style="list-style-type: none"> • FARELLE AL SUGO DI POMODORO E OLIVE • POLPETTE DI MERLUZZO AL POMODORO • VERDURA DI STAGIONE STUFATA • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; Parmigiano reggiano 5; Olive denocciolate e sminuzzate 5; • Cuori di merluzzo 40; Pangrattato e brodo di verdure fresche q.b. *; patate 10; pelati 10 (Preparate dal cuoco); • Verdure di stagione 150; aromi q.b.; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100 	
V E N E R D I <ul style="list-style-type: none"> • ORZO PERLATO IN CREMA DI CAROTE O ZUCCA • COTOLETTA DI TACCHINO DORATA AL FORNO CON FARINA DI MAIS • VERDURA DI STAGIONE GRATINATA, AL FORNO • PANE DI TIPO I • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato 50; Carote o zucca 75; cipolla e brodo di verdure fresche q.b.; • Fesa di tacchino 80; farina di mais e aromi q.b.; • Verdure di stagione 75; pangrattato e prezzemolo q.b.; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100 	

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a **15 g** totali, da ripartire nelle ricette
 * Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



5° settimana

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA
quantità alimentari (g)

Prof. n. 0119204 del 14.08.2023

<p>L T U N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI IN CREMA DI CARCIOFI • CACIOTTINA E PRIMO SALE • TRICOLORE DI VERDURE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; cuori di carciofi o altra verdura di stagione 75; cipolla q.b • Caciotta fresca 25 e primo sale 35 • Verdure di stagione 75 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<p>M A R T E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • MACCHERONCINI ALLA PIZZAIOLA • CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS • CAROTE A JULLENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Pomodori pelati 50, olive denoc. e sminuzzate 5; cipolla, origano e capperi q.b.; • Cuori di merluzzo 80; farina di mais q.b; • Carote 50; • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<p>M E R C O L E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • RISO IN PASSATO DI VERDURE FRESCHE • STRACCETTI O SPEZZATINO DI VITELLONE IN UMIDO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 50; verdure miste di stagione 75; • Vitellone 80; Pomodori pelati 20; aromi q.b.; • Verdure di stagione 75; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100
<p>G I O V E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI CUORE DI FINOCCHIO a julienne • PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI • PATATE AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuore di finocchio (privo di filamenti) 25 • Pasta secca 50; fagioli cannellini 30; trito di carote/cipolle/prezzenolo q.b. • Patate 150; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100
<p>V E N E R D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO • FRITTATA AL POMODORO, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta fresca 90; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; • Uovo n.1 (50 g); Parmigiano reggiano 5; Passata di pomodoro q.b.; • Verdure di stagione 150; • Pane con farina di tipo 1 50; • Frutta fresca 100

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a **15 g** totali, da ripartire nelle ricette
 - * Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

Note

Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti:

- Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del pesce al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- Non utilizzare il sale
- Il formato della pasta è indicativo

In allegato:

- “Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti” (Ministero della Salute)

Direttore ff

Dott. Martino Protopapa

Dirigente Medico Dott.ssa Annamaria Mele

Dietisti:

Dott.ssa Katia Novelli

Dott.ssa Marina Coluccia

Dott.ssa Maria Grazia Congedo

Dott. Roberto De Donno