



1° settimana

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA
quantità alimentari (g)

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

<ul style="list-style-type: none"> FUSILLI AL PESTO DI BASILICO E PINOLI RICOTTA VACCINA VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne PANE DI TIPO I FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Basilico q.b.; Pinoli (tritati finemente) 10; Parmigiano Reggiano 5; Aglio q.b. (Facoltativo) Ricotta vaccina fresca 70 Verdura di stagione 80 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> SEDANI INTEGRALI AL SUGO DI POMODORO FRIITATA AL FORNO VERDURE CRUDE a foglia IN INSALATA PANE DI TIPO I FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.;Parmigiano reggiano 5; Uovo n.1 (50 g); Parmigiano reggiano 5; Verdura di stagione 50; Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> RISOTTO IN VELLUTATA DI CAROTE STRACCETTI DI POLLO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE VERDURE COTTE DI STAGIONE PANE DI TIPO I FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso parboiled 70; carote 75; cipolla e brodo di verdure fresche q.b. Petto di pollo 80; Pangrattato e erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano..) q.b. Verdure di stagione 75 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> PENNETTE CON ZUCCHINE, GAMBERETTI E MERLUZZO VERDURA COTTA a foglia DI STAGIONE PANE DI TIPO I FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; zucchine 75; Gamberetti 40; Merluzzo 40 Verdura di stagione 75 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROSELLI A BASTONCINO (se di stagione) O DI CAROTE CRUDE A BASTONCINO TUBETTI CON LENTICCHIE PATATE AL FORNO PANE DI TIPO I FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 25 Pasta secca 50 ; Lenticchie DECORTIFICATE 30; Cipolla, carota e prezzemolo q.b. Patate 150 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100

- 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
- 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 "prodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



2° settimana

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA
quantità alimentari (g)

Prof.n. 0119204 del 14.08.2023

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • SEDANI AL SUGO DI POMODORO • FRITTATA CON ZUCCHINE • VERDURA COTTA DI STAGIONE • 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; • Uovo n.1 (50 g); Zucchina 20; Parmigiano Reggiano 5 • Verdure di stagione 130 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINE CON MINESTRONE DI VERDURE FRESCHE • ANELLI DI CALAMARO GRATINATI AL FORNO • SPICCHI DI POMODORINI CILIEGINO AL PROFUMO DI BASILICO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; verdure miste di stagione 75; • Calamaro 80; pangrattato e prezzemolo q.b. • Pomodorini 25; basilico q.b. • 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 • MALTAGLIATI CON CECI • PATATE LESSE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 25 • Pasta fresca ("non all'uovo") 50; Ceci 30; cipolla, carota, prezzemolo 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"> • FUSILLI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO AL FORNO • VERDURE DI STAGIONE GRATINATE • 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 • Cuori di merluzzo 80; pangrattato e prezzemolo q.b. • Verdura di stagione 150; pangrattato q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
V E N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • PIZZA MARGHERITA (piatto unico) • PROSCIUTTO COTTO senza polifostati aggiunti • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tranci 200 • Prosciutto cotto 30 • Verdure di stagione 50 • Frutta fresca 100

Alternativa al menù del Venerdì: Pasta 50 in crema di verdure miste di stagione 75 g, 1 trancio di pizza margherita 100; prosciutto cotto 30 g; Verdura cruda di stagione a julienne 25, Frutta fresca di stagione 100

- La quantità totale di olio extra vergine di 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 PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA
 quantità alimentari (g)

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

<ul style="list-style-type: none"> PENNETTE CON ZUCCHINE TRIFOLATE HAMBURGER DI SALMONE, AL FORNO CAROTE LESSE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Zucchine 75; Cipolla q.b.; Filetto di Salmone 40; Pane gratt. e succo di limone q.b. (preparato dal cuoco) Carote 75 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; magro di vitellone 80; trito di carote/sedano/cipolla q.b. Parmigiano reggiano 5; Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b. Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> ORECCHIETTE AL RAGÙ DI CARNE BIS DI VERDURA AL FORNO GRATINATA PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; magro di vitellone 80; trito di carote/sedano/cipolla q.b. Parmigiano reggiano 5; Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b. Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 25 Pasta secca 50; Fagioli borlotti freschi o surgelati 90/Fagioli borlotti secchi 30; Cipolla, carota e prezzemolo q.b. Patate 150 Pane con farina tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROSELLI A BASTONCINO (se di stagione) O DI CAROTE CRUDE A BASTONCINO CORONCINE IN PASSATO DI FAGIOLI BORLOTTI PATATE AL FORNO PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; olive denocc. e sminuzzate 5; cipolla, origano e capperi q.b. Uovo n.1 (50 g); Parmigiano Reggiano 5; passata di pomodoro q.b. Verdure di stagione 50 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100 	<ul style="list-style-type: none"> Riso parboiled 50; Verdure miste di stagione 55; piselli verdi 20 Mozzarella 70 Verdura di stagione 75 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> MEZZE MANICHE ALLA PIZZAIOLA FRITTATA AL FORNO CON POMODORO VERDURA CRUDA A FOGLIA PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso in crema di verdure miste e piselli Mozzarella Verdura cotta di stagione Pane di tipo 1 Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso in crema di verdure miste e piselli Mozzarella 70 Verdura di stagione 75 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 "prodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



4° settimana

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA
quantità alimentari (g)

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

<p>L U N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> TUBETTINI CON LENTICCHIE PATATE E ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; lenticchie secche 30; Cipolla, carota e prezzemolo q.b. Patate 150; Zucchine 75; Pangrattato q.b. 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"> RISO IN CREMA DI BIETOLE FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO VERDURA COTTA a foglia DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso parboiled 70; Bietole 75; Cipolla q.b. Uovo n.1 (50 g); Parmigiano reggiano 5; latte vaccino UHT p.s. q.b. Verdura di stagione 75 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"> FARFALLE ALLA PIZZAIOLA SCHIACCIATINE DI PLATESSA, AL VAPORE (con prezzemolo e limone) VERDURE CRUDE DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Pomod. pelati 50; olive denocce e sminuzzate 5; cipolla, origano e capperi q.b. Filetto di platessa 40; mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche q.b.*; patate 15; prezzemolo e succo di limone q.b. (preparate dal cuoco) Verdura di stagione 50 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"> PENNETTE ALL'ORTOLANA al profumo di menta POLPETTONE DI TACCHINO IN UMIDO CAROTE LESSE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Verdure miste (melanzane, carote, zucchine) 75; menta q.b. Tacchino 40, parmigiano reggiano 5; mollica di pane o pangrattato, prezzemolo e brodo di verdure fresche q.b. Carote 75 Pane con farina di tipo 1 50 Frutta fresca 100 	
<p>V E N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> FUSILLI AL SUGO DI POMODORO CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO AL FORNO VERDURA CRUDA a foglia DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70; Pomodori pelati 50; Parmigiano regg. 5 ;Cipolla, sedano, carote q.b.; Cuori di merluzzo 80; pangrattato e prezzemolo q.b. Verdura di stagione 50 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^o settimana

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA
 quantità alimentari

Prot.n. 0119204 del 14.08.2023

<ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINE IN VELLUTATA DI CAROTE • RICCOTTA VACCINA • SPICCHI DI POMODORINI CILIEGINO AL PROFUMO DI BASILICO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70; Carote 75; Brodo di verdure fresche q.b. • Ricotta vaccina fresca 70 • Pomodorini 25; Basilico q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL SUGO DI MELANZANE • STRACCETTI DI LONZA AL FORNO, CON ERBE AROMATICHE • CAROTE LESSE • 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.; melanzane 75; Parmig. Regg. 5; • Lonza 80; Pangrattato q.b.; erbe aromatiche (rosmarino, timo, menta...) q.b.; aglio (facoltativo) • Carote 75 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> • CORONCINE CON LENTICCHIE • PATATE LESSE • VERDURA CRUDA a foglia • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; lenticchie decorticate 30; Cipolla, carota e prezzemolo q.b. • Patate 150 • Verdura di stagione 25 • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> • SEDANI INTEGRALI AL SUGO DI POMODORO E BASILICO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO AL FORNO • DADOLATA DI VERDURE (ZUCCHINE, POMODORINI, MELANZANE, PEPERONI GIALLI E ROSSI) • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale 70; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmig. Regg. 5; basilico q.b. • Cuori di merluzzo 80; pangrattato e prezzemolo q.b. • Zucchine 50 + pomodorini 50 + peperoni rossi e gialli e melanzane 50; basilico/aglio/alloro q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 • Frutta fresca 100
<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO • FRITTATA AL FORNO • VERDURA CRUDA a foglia • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 70; zucchine 75; Zafferano q.b.; Parmigiano Reggiano 5 • Uovo n.1 (50 gr); Parmigiano reggiano 5 • 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

