

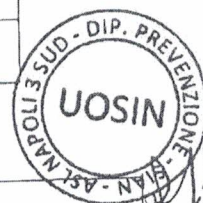
TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

| | SCUOLA INFANZIA |
|--|--------------------|
| Giovedì | 9 |
| Riso al pomodoro | |
| Riso | 60 |
| Pomodoro | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Mozzarella | 40 |
| Spinaci al burro | 80 |
| Burro | 4 |
| Venerdì | |
| Pasta con zucca o zucchine | |
| Pasta di semola | 50 |
| Zucca o zucchine | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 |
| Polpette al pomodoro | 50 |
| Manzo magro | 50 |
| Parmigiano | 2 |
| Pomodoro | q.b. |
| Pane | 10 |
| Uova | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 |
| Lattuga in insalata | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Dolcetto non farcito o con marmellata | 30 |



| Tutti i giorni | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Frutta di stagione | 100 |
| Panino | 50 |
| Acqua oligominerale | Monoconfezione da mezzo litro |

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

| | SCUOLA INFANZIA |
|---------------------------------------|--------------------|
| Lunedì | 9 |
| Pasta e lenticchie | |
| Pasta di semola | 30 |
| Lenticchie secche | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Formaggio fuso | 30 |
| Pomodori in insalata | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Martedì | |
| Pasta e patate | |
| Pasta di semola | 30 |
| Patate | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Frittata di uova | |
| Uovo intero | 50 |
| Pomodoro | q.b. |
| Zucchine | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Mercoledì | |
| Pasta al pomodoro | |
| Pasta di semola | 60 |
| Pomodoro | q.b. |
| Parmigiano | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Filetti di sogliola o platessa | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Spinaci in insalata | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

| | SCUOLA INFANZIA |
|---|--------------------|
| Giovedì | g |
| Riso con minestrone | |
| Riso | 60 |
| Minestrone misto | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Hamburger di manzo magro | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Finocchi cotti o crudi in insalata | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Venerdì | |
| Pasta e fagioli | |
| Pasta di semola | 30 |
| Fagioli secchi | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Prosciutto cotto magro | 30 |
| Purè di patate | 90 |
| Patate | 80 |
| Latte scremato | 10 |
| Burro | 5 |

| Tutti i giorni | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Frutta di stagione | 100 |
| Panino | 50 |
| Acqua oligominerale | Monoconfezione da mezzo litro |

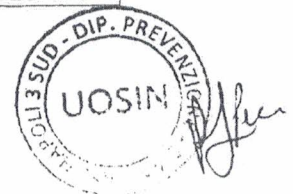


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

| | SCUOLA INFANZIA |
|--|--------------------|
| Lunedì | 9 |
| Pasta al pomodoro | |
| Pasta di semola | 50 |
| Pomodoro | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Parmigiano | 3 |
| Petto di pollo | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Carote in insalata | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Martedì | |
| Pasta e ceci | |
| Pasta di semola | 30 |
| Ceci secchi | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 |
| Bastoncini di merluzzo impanato | n. 2 |
| Fagiolini al pomodoro | 80 |
| Pomodoro | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Mercoledì | |
| Pasta con zucca o zucchine | |
| Pasta di semola | 50 |
| Zucca o zucchine | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Polpette al pomodoro | 50 |
| Manzo magro | 50 |
| Pomodoro | q.b. |
| Pane | 10 |
| Uova | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Indivia o lattuga in insalata | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |

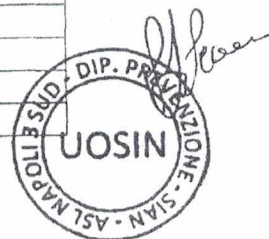


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

| | SCUOLA INFANZIA |
|--|--------------------|
| Giovedì | g |
| Pasta e patate | |
| Pasta di semola | 30 |
| Patate | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Ricotta vaccina fresca | 80 |
| Spinaci in insalata | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Venerdì | |
| Pasta e piselli | |
| Pasta | 30 |
| Piselli | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 |
| Frittata di uova | |
| Uovo intero | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 |
| Patate lesse o al forno | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Dolcetto non farcito o con marmellata | 30 |

| Tutti i giorni | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Frutta di stagione | 100 |
| Panino | 50 |
| Acqua oligominerale | Monoconfezione da mezzo litro |

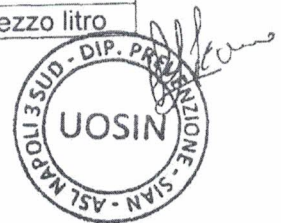


TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

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

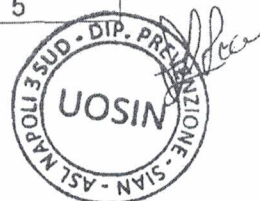
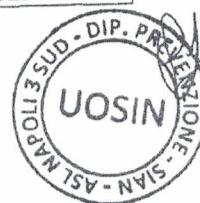


TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

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

| Tutti i giorni | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Frutta di stagione | 100 |
| Panino | 50 |
| Acqua oligominerale | Monoconfezione da mezzo litro |



| Computo nutrizionale | |
|----------------------|-----------------|
| | SCUOLA INFANZIA |
| Kcal | 610 |
| Proteine | g.24; %16 |
| Glucidi | g.93; %57 |
| Lipidi | g.18; %27 |



Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere brillato o parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).