

Introduzione

La redazione di una tabella dietetica nell'ambito della ristorazione scolastica ha lo scopo, attraverso la combinazione di diversi alimenti tra loro, di creare dei piatti che risultino essere equilibrati da un punto di vista nutrizionale e gustosi da un punto di vista organolettico. È noto che tra i bambini è piuttosto diffusa la neofobia, ovvero il rifiuto da parte di quest'ultimi di assaggiare cibi nuovi, in particolari i contorni di verdure e il pesce tra i secondi piatti. Per tale motivo le tabelle dietetiche allegate (Allegato x) sono state formulate, arricchendole con nuove preparazioni che vanno ad incontrare maggiormente il gusto dei piccoli, in particolare quello per i contorni di verdura (es. "ortolana gratinata") e per alcuni secondi piatti come il pesce (es. polpettine di pesce).

È necessario adottare tecniche di preparazione e di cottura tali da rendere queste preparazioni appetibili e gradite. Le verdure inserite come "gratinate" (es. "ortolana gratinata", finocchi, carote) sono state pensate per avere un aspetto invitante ed al contempo risultare fragranti, incontrando così maggiormente il gusto dei bambini. Questo risultato è legato alle tecnologie di preparazione e di cottura impiegate: le verdure, dopo esser state tagliate a tocchetti o sminuzzate ed unite agli altri ingredienti, saranno cotte in forno ad opportuna temperatura fino ad arrivare alla doratura, ottenendo così una fragranza simile a quella del processo di frittura, a causa dell'evaporazione dell'acqua. Parimenti, per vincere le resistenze dei bambini nei confronti del consumo del pesce, tale metodologia di cottura viene impiegata anche per i secondi piatti a base di pesce di nuova introduzione, tra cui il filetto di pesce alla mugnaia e le polpettine di merluzzo. Così come per le precedenti versioni, l'articolazione dei menù è rimasta di 5 settimane, divisa in "estivo" e "invernale" al fine di rispettare, per quanto possibile, la stagionalità degli alimenti, aumentare la variabilità delle preparazioni e offrire delle pietanze più adatte a essere consumate durante climi freddi piuttosto che in quelli caldi e viceversa.

Per formulare una corretta tabella dietetica sono state seguite le raccomandazioni presenti nelle *Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva* (approvate con Decreto Dirigenziale Regione Campania n. 260 del 09/07/2021) redatte dal Centro di Riferimento Regionale per la Sicurezza della Ristorazione Pubblica e Collettiva e delle Produzioni Agroalimentari Tradizionali (C.Ri.P.A.T. – sede operativa ASL Napoli 1 Centro).

Le succitate linee di indirizzo suggeriscono che, per il pasto consumato a scuola, il fabbisogno calorico deve essere < 35% delle calorie totali giornaliere, < 15% delle calorie derivanti dalle proteine, < 55% dai carboidrati e < 30% dai lipidi e un introito di fibra alimentare pari a 8,4 g ogni 1000 kcal. Seguendo tali parametri, si definiscono così i valori nutrizionali medi settimanali, riferiti al pasto consumato a scuola, per i diversi target a cui il servizio di refezione è destinato: bambini 3 – 6 anni scuola dell'Infanzia (Tabella 1), bambini 6 – 11 anni scuola Primaria (Tabella 2), adolescenti 11 – 13 anni scuola secondaria di I grado (Tabella

3). Il soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali lo si raggiunge associando ai menù estivo e invernale altrettanti ricettari, riportanti tutti i singoli ingredienti con le rispettive grammature.

Tabella 1

	Valori Riferimento
Fabbisogno Calorico (Kcal/pasto)	< 509
Fabbisogno Proteico (g/pasto)	< 19
Fabbisogno Glucidico (g/pasto)	< 70
Fabbisogno Lipidi (g/pasto)	< 17
Fabbisogno Fibra Alimentare (g/pasto)	< 4

Tabella 2

	Valori Riferimento
Fabbisogno Calorico (Kcal/pasto)	< 671
Fabbisogno Proteico (g/pasto)	< 25
Fabbisogno Glucidico (g/pasto)	< 92
Fabbisogno Lipidi (g/pasto)	< 22
Fabbisogno Fibra Alimentare (g/pasto)	< 5,5

Tabella 3

	Valori Riferimento
Fabbisogno Calorico (Kcal/pasto)	< 864
Fabbisogno Proteico (g/pasto)	< 33
Fabbisogno Glucidico (g/pasto)	< 119
Fabbisogno Lipidi (g/pasto)	< 29
Fabbisogno Fibra Alimentare (g/pasto)	< 7

Il rispetto delle raccomandazioni, sia in termini di qualità degli alimenti offerti, sia in termini quantitativi di energia e nutrienti, contribuiscono ad un servizio di refezione scolastica in grado di soddisfare non solo i fabbisogni nutrizionali, ma anche di educare alla sana alimentazione che rappresenta la vera *mission* del consumo del pasto a scuola.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Tabella Dietetica Standard: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Frittata con spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e patate ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di ricotta e spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Tabella Dietetica Standard: Estivo

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale alla siciliana ➤ Frittelle di zucchini al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con pesto ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con pesto ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Fior di latte ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù con mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Mozzarella➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Tortellini al ragù➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Formaggio fresco	25 g	Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	75 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri



Ricettario

Ricettario Menù Invernale
(Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado)

I Settimana

Lunedì			
	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. Filetto di merluzzo impanato al forno			
- Filetto di merluzzo	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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. Fior di latte			
- Fior di latte	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.
- 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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- 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

Giovedì			
	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 prosciutto 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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Il Settimana

Lunedì			
	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	5g
- 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	5g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale al pomodoro			
- Pasta di semola integrale	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 merluzzo con patate			
- Merluzzo	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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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.
- 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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- 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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. 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

III Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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 merluzzo al forno			
- Merluzzo	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

Giovedì			
	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	5g
2. Arista di maiale			
- Arista	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- 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	5g
- Burro	5 g	5 g	5g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

IV Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. Mozzarella			
- Mozzarella	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

Mercoledì			
	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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale al pomodoro			
- Pasta di semola integrale	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.
- Latte intero	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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- 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

V Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. 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. 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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta alla bolognese			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Macinato di carne bovina	20 g	30 g	50 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Finocchi gratinati			
- Finocchi	50 g	50 g	70 g
- Parmigiano	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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Zuppa di orzo con i legumi			
- Orzo 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	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
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	5g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con zucca			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucca	60 g	80 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Fior di latte			
- Fior di latte	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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	50 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
2. Polpettine di merluzzo al forno			
- Merluzzo	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. 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

Ricettario Menù Estivo
(Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado)

I Settimana

Lunedì			
	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 merluzzo al forno			
- Merluzzo	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

Martedì			
	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

Mercoledì			
	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. 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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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 alla parmigiana			
- 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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Il Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Fior di latte			
- Fior di latte	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.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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.
- Latte intero	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

Mercoledì			
	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	5g
- 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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale alla siciliana			
- Pasta di semola integrale	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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

III Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con zucchini			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchini	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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale al pomodoro			
- Pasta di semola integrale	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 merluzzo con patate			
- Merluzzo	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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	30 g	40 g	50 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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

IV Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- Parmigiano	5 g	5 g	5g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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 merluzzo al forno			
- Merluzzo	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

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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	5g
- 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

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. Fiordilatte			
- Fior di latte	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

V Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con tonno			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Tonno al naturale	20 g	30 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Filetto di merluzzo impanato al forno			
- Filetto di merluzzo	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. Bietoline al limone			
- Bietoline	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

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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			
- 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

Mercoledì			
	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, Melanzane e Pomodorini)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
2. Formaggio Primo sale			
- Formaggio Primo sale	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

Giovedì			
	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	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
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

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
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. Polpette di bovino al forno			
- Macinato di carne bovina	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

Introduzione alle Diete Speciali

Con il termine “**diete speciali**” si intendono quei regimi alimentari formulati da personale esperto in risposta a particolari esigenze cliniche di alcuni utenti, documentate tramite prescrizione medica. I dati epidemiologici sottolineano come, negli ultimi anni, il numero dei bambini affetti da patologie correlate agli alimenti sia in continuo aumento, pertanto, è necessario che il servizio di refezione scolastica sia adeguatamente organizzato per rispondere a tale criticità.

Sono stati appositamente redatti i seguenti menù speciali:

- Tabelle dietetiche prive di glutine
- Tabelle dietetiche prive di proteine del latte vaccino
- Tabelle dietetiche prive di proteine dell'uovo

Così come le diete standard, questi menù sono stati elaborati preservando il ruolo educativo assunto dal pasto consumato fuori casa, garantendo gli adeguati apporti calorici previsti per le differenti fasce d'età (secondo l'ultima revisione dei L.A.R.N.) e, in concerto con la *Legge Regionale n. 2 del 11 febbraio 2003*, mantenendo, ove possibile, le stesse pietanze per non far vivere il senso di diversità ai bambini che necessitano di dieta speciale.

Le **diete prive di glutine** sono state formulate per i soggetti affetti da celiachia o da *gluten sensitivity* e prevedono, in ottemperanza alla Legge n. 123/05 e alle Delibere di Giunta Regione Campania n. 1112/2005 e 2163/07, l'esclusione del glutine contenuto nei seguenti cereali: orzo, frumento, farro, segale, avena, grano monococco, farro dicocco, spelta, triticale.

I menù predisposti per tale patologia prevedono, per la preparazione dei pasti, l'impiego di materie prime e prodotti naturalmente privi di glutine, ovvero cereali consentiti (riso e mais), carni, pesce, vegetali, uova, legumi, semilavorati e prodotti finiti per i quali, ai sensi dell'Allegato II del Regolamento (UE) 1169/11, sia esclusa la presenza di glutine, anche sottoforma di additivo per sfruttarne le capacità addensanti.

Nei menù è previsto l'utilizzo di prodotti industriali dietetici “gluten free”, i quali riportano in confezione il logo della spiga barrata o del Ministero della Salute e/o il *claim* “senza glutine” che assicura una presenza di glutine non superiore ai 20 mg/kg (ppm), soglia limite individuata nell'Allegato al Regolamento (UE) 828/14 *relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti*.

Il processo produttivo dei pasti senza glutine deve avvenire seguendo specifiche procedure tali da garantire l'assenza di contaminazioni crociate in tutte le fasi della filiera (approvvigionamento, stoccaggio, produzione, confezionamento, distribuzione e somministrazione).

Le **diete prive di proteine del latte vaccino** sono state formulate escludendo: latte e prodotti lattiero-caseari (formaggi, burro, ricotta, panna), alcuni tipi di carne come quella di vitello e manzo e prodotti del commercio, in cui le proteine del latte vaccino vengono utilizzati come ingredienti e/o additivi (es. caseinati) con la funzione di addensante o stabilizzante. Al fine di prevenire la presenza dell'allergene, risulta fondamentale applicare le procedure previste dal piano di autocontrollo lungo tutta la filiera: dalla scelta delle materie prime, dalle quali si esclude la presenza dell'allergene (Allegato II del Regolamento (UE) 1169/11), alla fase di stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, trasporto, distribuzione e somministrazione dei pasti.

Le **diete prive di proteine dell'uovo** sono state formulate escludendo: uova, carne di pollo (per la presenza di ovoalbumina e ovotransferrina), parmigiano (per la presenza di lisozima) e prodotti del commercio, in cui le proteine dell'uovo vengono utilizzati come ingredienti e/o additivi, es. lisozima (E1105) e lecitine (E322), adoperati rispettivamente per la loro attività conservante ed antiossidante. Anche per le diete prive di proteine dell'uovo, al fine di prevenire la presenza dell'allergene, risulta fondamentale applicare le procedure previste dal piano di autocontrollo lungo tutta la filiera: dalla scelta delle materie prime, dalle quali si esclude la presenza dell'allergene (Allegato II del Regolamento (UE) 1169/11), alla fase di stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, trasporto, distribuzione e somministrazione dei pasti.

Per tutti i regimi dietetici speciali, il controllo delle singole fasi dell'intera filiera produttiva (approvvigionamento, stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, distribuzione e somministrazione), nonché un'adeguata formazione del personale in materia di gestione dei pasti differenziati, così come riportato dalle DGRC n. 1112/2005 e 2163/07, risultano fondamentali al fine di scongiurare il rischio di contaminazione crociata da parte dell'allergene da escludere.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Glutine: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con spinaci ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna aglutinata con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con legumi ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con broccoli baresi ➤ Frittata con spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con cavolo ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con passato di verdure ➤ Arista di maiale ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna aglutinata rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con zucchine ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con crema di zucchine ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con fagioli ➤ Polpettine di Ricotta e spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata alla bolognese ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • MERCOLEDI ➤ Riso con legumi ➤ Frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane aglutinato; Una volta a settimana Pane aglutinato integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di glutine** o di prodotti naturalmente **privi di glutine**.

Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Glutine: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con passato di verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata alla siciliana ➤ Frittelle di zucchine al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con crema di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con zucchine ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con piselli ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna aglutinata con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza aglutinata pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con passato di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata alla siciliana ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con piselli ➤ Fior di latte ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con tonno ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna aglutinata rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta aglutinata con zucchine ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane aglutinato; Una volta a settimana Pane aglutinato integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di glutine** o di prodotti naturalmente **privi di glutine**.

Regolamento (UE) 1169/2011.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù con mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Pandorino aglutinato	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna aglutinata rossa➤ Mozzarella➤ Dolcetto aglutinato	<ul style="list-style-type: none">➤ Tortellini aglutinati al ragù➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

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

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due panini aglutinati	50 g/cada uno	Due panini aglutinati	80 g/cada uno	Due panini aglutinati	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Formaggio fresco	25 g	Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	75 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri

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

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine del Latte Vaccino: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone	➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Prosciutto cotto ➤ Carote al forno gratinate	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta con spinaci ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Riso con verza ➤ Polpette di pollo ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate	➤ Lasagna con zucca con besciamella vegetale ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate	➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Polpette di melanzane	➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Rollè di frittata con spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con cavolo ➤ Prosciutto cotto ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci	➤ Riso al pomodoro ➤ Polpette di merluzzo ➤ Insalata verde	➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Patate al forno	➤ Lasagna al pomodoro con macinato di suino ➤ Finocchi gratinati
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno	➤ Pasta con zucchini ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Fagiolini al limone	➤ Pasta con patate ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di platessa impanato ➤ Spinaci al limone	➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine a tocchetti al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde	➤ Pasta al pomodoro con macinato di suino ➤ Finocchi gratinati	➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Rollè di frittata di spinaci	➤ Pasta con zucca ➤ Hamburger di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpette di merluzzo ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine del Latte Vaccino: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Fagiolini al limone	➤ Riso con spinaci ➤ Frittata ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane al pomodoro	➤ Riso al pomodoro ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Cous cous con verdure ➤ Hamburger di tacchino ➤ Carote al forno gratinate	➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa impanato ➤ Bietoline al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Spinaci al limone	➤ Pasta alla siciliana ➤ Frittelle di zucchini al forno	➤ Pasta con crema di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con zucchini ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Pasta con piselli ➤ Polpettine di melanzane	➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate ➤ Fagiolini al limone	➤ Lasagna con zucca e besciamella vegetale ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchini a tocchetti al forno	➤ Pizza al pomodoro ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con passato di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno	➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchini a tocchetti al forno	➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con piselli ➤ frittata ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone	➤ Lasagna al pomodoro con macinato di suino e tofu ➤ Finocchi gratinati	➤ Cous cous con verdure ➤ Prosciutto cotto ➤ Fagiolini al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno	➤ Pasta con zucchini ➤ Polpette di pollo ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al pomodoro➤ Sovracoscia di pollo➤ Patate al forno➤ Dolcetto privo di proteine del latte vaccino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna al pomodoro con macinato di maiale e besciamella vegetale➤ Prosciutto cotto➤ Dolcetto privo di proteine del latte vaccino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna al pomodoro con macinato di maiale e besciamella vegetale➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine del Latte Vaccino e di Proteine dell'Uovo: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Prosciutto cotto ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Filetto di platessa al pomodoro ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Hamburger di tacchino ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca e besciamella vegetale ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Prosciutto cotto 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Hamburger di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Prosciutto cotto ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna (o pasta al pomodoro) con macinato di suino ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con patate ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Carote lesse
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Filetto di platessa con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro con macinato di suino ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Hamburger di tacchino ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Prosciutto cotto ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e delle **proteine dell'uovo** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine del Latte Vaccino e di Proteine dell'Uovo: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con lenticchie ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane al pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa al pomodoro ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Hamburger di tacchino ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con crema di zucchine ➤ Prosciutto cotto ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Prosciutto cotto ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca e besciamella vegetale ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza pomodoro ➤ Patate zucchine e carote
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con passato di zucchine ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo con patate ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna al pomodoro con macinato di suino ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Prosciutto cotto ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Patate zucchine e carote 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Hamburger di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e delle **proteine dell'uovo** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al pomodoro➤ Scaloppina di maiale al limone➤ Patate al forno➤ Dolcetto privo di uovo e di proteine del latte vaccino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna al pomodoro con macinato di maiale e besciamella vegetale➤ Prosciutto cotto➤ Dolcetto privo di uovo e di proteine del latte vaccino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna al pomodoro con macinato di maiale e besciamella vegetale➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e delle **proteine dell'uovo** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e delle **proteine dell'uovo** e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine dell'Uovo: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Prosciutto cotto 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Hamburger di bovino ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Formaggio primo sale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Mozzarella ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Prosciutto cotto ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Filetto di merluzzo alla mugnaia ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con pesto ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Ricotta ➤ Spinaci al parmigiano
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Hamburger di bovino ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Carote gratinate al formaggio

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine dell'uovo** e non deve essere aggiunto **parmigiano**.

Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Priva di Proteine dell'Uovo: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo alla mugnaia ➤ Fagiolini al limone	➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana	➤ Riso al latte ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate al formaggio	➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Bietoline al limone	➤ Pasta con ceci ➤ Ricotta e spinaci al parmigiano	➤ Pasta alla siciliana ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta con pesto ➤ Tortino di merluzzo con patate
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con zucchine ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Pasta con piselli ➤ Fior di latte	➤ Pasta al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate ➤ Fagiolini al limone	➤ Lasagna con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Patate, zucchine e carote
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con pesto ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Purea di patate	➤ Pasta alla siciliana ➤ Merluzzo in umido ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con piselli ➤ Fior di latte ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Bietoline al limone	➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio	➤ Cous cous con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Fagiolini al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Patate, zucchine e carote	➤ Pasta con zucchine ➤ Hamburger di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine dell'uovo** e non deve essere aggiunto **parmigiano**.

Regolamento (UE) 1169/2011.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù con mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Dolcetto privo di uovo	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Mozzarella➤ Dolcetto privo di uovo	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine dell'uovo** e non deve essere aggiunto **parmigiano**.
Regolamento (UE) 1169/2011.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Formaggio fresco	25 g	Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	75 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine dell'uovo** e non deve essere aggiunto **parmigiano**.

Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Vegetariana: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Hamburger di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Frittata di spinaci ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Hamburger di legumi ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Fior di latte ➤ Piselli
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine ricotta e spinaci ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Hamburger di legumi ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Rollè di frittata con spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Polpettine di melanzane ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Hamburger di legumi ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Mozzarella ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Hamburger di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con patate ➤ Frittata ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Hamburger di legumi ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine a tocchetti al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Frittata ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Hamburger di legumi ➤ Carote al forno gratinate al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Rollè di frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Finocchi gratinati al formaggio

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Vegetariana: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine ricotta e spinaci ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Frittata ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Frittata ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Frittelle di zucchini al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine a tocchetti al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Hamburger di legumi ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Frittata ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con pesto ➤ Frittata ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di ricotta e spinaci ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Hamburger di legumi ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Piselli 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Frittata ➤ Bietoline al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al pomodoro con mozzarella➤ Frittata➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio (senza macinato di bovino)➤ Mozzarella➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro➤ Formaggio spalmabile➤ Patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Due porzioni di Formaggio fresco	25 g/cada uno	Due porzioni di Formaggio fresco	50 g/cada uno	Due porzioni di Formaggio fresco	75 g/cada uno
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri