

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA Prot.n.0165100 del 19/09/2022
1° settimana
quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE • SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>bastoncino</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro o altro cereale in chicchi 30; Verdure miste 80; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Fettina di lonza 40; Olio EVO 5; Limone e farina q.b. • Verdura di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • SEDANI INTEGRALI O SEMI-INTEGRALI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • VERDURE CRUDE a <u>foglia</u> IN INSALATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrali o semi-integrale 50; Pomodori pelati q.b.; ;Parmigiano reggiano 5; • Olio EVO 5 • Cuore di merluzzo 60; Pangrattato e aromi q.b.; ; Olio EVO 5; • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE • STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 50; carote 60; patate 30; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 5; Prezzemolo q.b.; • Pollo o Tacchino 40; Olio EVO 5; Pangrattato e erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano..) q.b.; • Verdure cotte di stagione 120; Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI SEDANO (E CAROSELLI SE DI STAGIONE) • PENNETTE CON GAMBERETTI, ZUCCHINE E ZAFFERANO • CACIOTTINA FRESCA E SCAGLIE DI PARMIGIANO • VERDURA CRUDA a <u>foglia</u> DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura di stagione a bastoncino 40; • Pasta secca 50; zucchine 50; Gamberetti 15; Olio EVO 5; zafferano q.b. aglio/cipolla/prezzemolo q.b. • Caciotta 15, scaglie di Parmigiano 10 • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • MALTAGLIATI CON LENTICCHIE ROSSE • CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>julienne</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta fresca 50; Lenticchie rosse DECORTICATE 25; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 20; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato 12; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdure di stagione a julienne 80; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA Prot.n.0165100 del 19/09/2022
2° settimana
quantità alimentari (gr)

LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> RIGATONI AL SUGO DI TONNO FRITTATA DI ZUCCHINE ARROTOLATA CON FONTINA E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO VERDURA COTTA DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Tonno all'olio extravergine d'oliva sgocciolato 15; Olio EVO 5 Uovo n.1 (55 gr); Zucchini 40; Zucchina 40; Parmigiano Reggiano 5; Fontina 10; Prosciutto cotto 10; Verdure cotte di stagione 120; Olio EVO 5; Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> FUSILLI AL PESTO DI PINOLI E BASILICO HAMBURGER DI CECI, AL FORNO VERDURA CRUDA MISTA DI STAGIONE IN INSALATA PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; Pinoli tritati 10; Parmig regg. 10; Olio EVO 5; basilico q.b. e aglio q.b. (facoltativo) (preparato dal cuoco) Ceci 25; Patate 20; Ricotta vaccina 10; Uova 12; Olio EVO 5 (preparati dal cuoco) Verdura di cruda di stagione 80; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROTE GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO SCHIACCIATINA DI SEPIE, POLPO E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) SPICCHI DI POMODORINI CILIEGINO AL PROFUMO DI BASILICO PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda di stagione a bastoncino gr. 40 Gnocchetti di patate freschi/surgelati 120; Pomodori pelati 50; Cip/sed/car q.b.; Parm.regg. 5; Olio EVO 5 Seppia 20; Polpo 20; Merluzzo 20; Pane grattugiato q.b.; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 Pomodorini 80; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> RISO SEMI-INTEGRALE O PARBOILED IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE FETTINE DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso semi-integrale o parboiled 50; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; Verdure miste 80; Vitellone 40; Pomodori pelati 20; Olive denocciolate e sminuzzate 5; capperi q.b. Olio EVO 5 Verdura di stagione 120; Olio EVO 5; pangrattato q.b. Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> PIZZA MARGHERITA (piatto unico) PROSCIUTTO COTTO senza polifostati aggiunti INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Tranci 150 Prosciutto cotto 20 Lattuga 20; Radicchio rosso 10; Rucola 10; Olio EVO 5 Fruita fresca 100

Alternativa al menù del Venerdì: Pastina 30g in crema di verdure miste di stagione 80g Olio EVO 5; 1 trancio di pizza margherita; prosciutto cotto 20 g; Verdura di stagione a julienne 80g; Olio EVO 5; Frutta fresca 100g.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA Prot.n.0165100 del 19/09/2022
quantità alimentari (gr)

3° settimana

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL SUGO DI POMODORO E BASILICO • HAMBURGER DI SALMONE, AL FORNO • PISELLINI IN UMIDO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Filetto di Salmone 50; Olio EVO 5; Uovo 1 ogni 12 bambini; Pane gratt. e succo di limone q.b. (preparato dal cuoco) • Pisellini verdi 60; prezzemolo q.b. (aglio facoltativo); Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ORECCHIETTE AL RAGÙ DI CARNE • VERDURE DI STAGIONE GRATINATE CON BESCIAAMELLA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; magro di vitellone e lonza 40; trito di carote/sedano/cipolla q.b. Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Verdure di stagione 120; pangrattato e prezzemolo q.b.; [SALSA BESCIAAMELLA:latte UHT 15; farina 5; Olio EVO 5] • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> • CORONCINE IN CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI • POLPETTINE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>julienne</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 30; Fagioli borlotti freschi o surgelati 60; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 20; Verdure miste 80; Patate 20; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione a julienne 80; Olio EVO 5 • Pane con farina tipo 1 40 • Frutta fresca 100
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> • MEZZE MANICHE ALLA PIZZAIOLA • BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO E MERLUZZO GRATINATI, AL FORNO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>bastoncino</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denocce e sminuzzate 5; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5 • Coda di rospo (o altro pesce) e merluzzo 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; prezzemolo e aglio (facoltativo) q.b. • Verdure di stagione a bastoncino 80; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E PINOLI • COTOLETTA DI POLLO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • PATATE AL FORNO + INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Zucchine 70; Pinoli tritati 10; Parmigiano reggiano 5; aglio q.b. (facoltativo) Olio EVO 5 • Petto di Pollo 40; aromi e pangrattato q.b.; Olio EVO 5 • Patate 100; Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100



ASL Lecce

PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dott. Alberto Fedele Viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE
Direttore ff Dott. Martino Protopapa

Via Sante Ceza - 73024 Maglie - Tel. 0836.425231

e-mail: stansud@asl.lecce.it; stansud@asl.lecce.it
pec: stansud.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

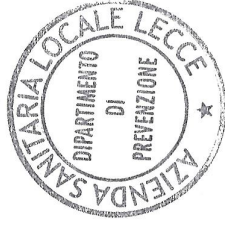


TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA Prot.n.0165100 del 19/09/2022
4° settimana
quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPPA ALL'ORTOLANA CON ORZO PERLATO • GATEAU DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>bastoncino</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato o altro cereale in chicchi 30; Verdure miste 80; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Patate 100; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5; Prosciutto cotto 10; Uova 15; Parmigiano Reggiano 5 • Verdura di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • CAVATAPPI CON RICOTTA FRESCA E ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MOZZARELLA • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Ricotta vaccina 10; Zafferano q.b.; Olio EVO 5 • Mozzarella 40 • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> • FARFALLE ALLA PIZZAIOLA • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURA DI STAGIONE GRATINATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomod. pelati 50; olive denoc.e sminuzzate 5; organo q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 5; Latte q.b. • Verdura di stagione 120; Pangrattato q.b. Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> • TUBETTINI CON LENTICCHIE • CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA a <u>foglia</u> DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 30; lenticchie secche 25; Olio EVO 5; • Ricotta vaccina 20; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura cruda a foglie di stagione 40; Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO • VERDURA CRUDA a <u>julienne</u> • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Parmigiano regg. 5; Cipolla, sedano, carote q.b.; Olio EVO 5; • Cuori di merluzzo 60; Olio EVO 5; farina di mais e aromi q.b. • Verdura cruda di stagione a julienne 80; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 100

A.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina Cotuccia

A.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina Congedo

A.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe Nuccio

A.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Katia Novelli

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA Prot.n.0165100 del 19/09/2022
5° settimana
quantità alimentari

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> CROSTINI DORATI AL FORNO (O TEMPESTINE) IN VELLUTATA DI PISELLI E CAROTE POLPETTE DI TONNO E PATATE (preparate dal cuoco) SPICCHI DI POMODORINI CILIEGINO AL PROFUMO DI BASILICO PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Crostini dorati al forno 40 (oppure pasta secca 30); piselli verdi 60; cipollotti e aromi q.b. Carote 40; Olio EVO 5; Parmigiano Reggiano 5 Tonno all'olio d'oliva 15; patata 30; Olio EVO 5; latte 5 ml; uovo n.1 (ogni 12 bamb.); Pangrat. e prez. q.b Pomodori 80; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> PENNETTE AL SUGO DI MELANZANE STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO, CON ERBE AROMATICHE VERDURA COTTA DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b; melanzane 70; Parmig. Reg. 5; Olio EVO 5 Pollo o tacchino 40; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5; erbe aromatiche (rosmarino, timo, menta...) q.b.; aglio (facoltativo) Verdure cotte di stagione 120; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> SEDANI INTEGRALI O SEMI-INTEGRALI AL SUGO DI POMODORO E BASILICO CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO AL ROSMARINO, AL FORNO VERDURA CRUDA a foglia PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale o semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; basilico q.b. Cuori di merluzzo 60; Olio EVO 5; pangrattato e aromi q.b. Verdura cruda di stagione 40; Olio EVO 5; Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> RISOTTO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO GIUNCATA E PRIMO SALE VERDURA CRUDA a bastoncino PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso parboiled 50; zucchine 70; cipolla bianca/brodo veg/zafferano q.b; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 Giuncata 20, Primo Sale 20 Verdura cruda di stagione 80; Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> CASARECCE FRESCHE AL PESTO DI PINOLIE BASILICO FRITTATA CON PARMIG. E PROS. COTTO, 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"> Casarecce fresche 70; Pinoli tritati 10; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; Basilico q.b. Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte q.b.; Prosciutto cotto a dadini 10; Peperoni rossi e gialli 40 + pomodori 40 + zucchine e melanzane 40; basilico/aglio/alloro q.b. Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 40 Fruita fresca 100