

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

## MENU' INVERNALE

## PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
Pennette al sugo di tonno			Riso allo zafferano			Pasta al forno			Riso e lenticchie			Grattini in brodo vegetale		
Pasta di semola	50	70	Riso parboiled	50	70	Pasta	50	70	Riso parboiled	30	50	Pastina all'uovo	40	60
Pomodori pelati	50	70	Brodo veg. (aromi freschi)	80	100	Pomodori pelati	50	70	Lenticchie secche	20	30	Brodo veg. (aromi freschi)	80	100
Tonno in scatola	15	20	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Olio extrav. d'oliva	3	5	Grana	3	5	Mozzarella	25	30	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Grana	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.	Cipolla	q.b.	q.b.	Grana	5	10	Cipolla	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	Zafferano	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.			
			Sale marino	q.b.	q.b.									
Bastoncini di merluzzo			Schiacciata di vitello			Prosciutto cotto			Mozzarella			Polpettine di vitello al pomodoro		
Bastoncini di merluzzo	75	100	Vitello macinato	80	100	Prosciutto cotto	40	60	Mozzarella	50	60	Vitello macinato	70	100
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5							Pomodori pelati	50	80
Succo di limone	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.							Latte p.s. UHT	10	10
Sale marino	q.b.	q.b.										Olio extrav. d'oliva	3	5
												Odori	q.b.	q.b.
												Sale marino	q.b.	q.b.
Insalata verde			Purè di patate			Carote julienne			Insalata di pomodori			Patate al forno		
Lattuga	40	60	Patate	100	120	Carote	80	100	Pomodori da insalata	100	120	Patate	100	150
Olio extrav. d'oliva	4	5	Latte p.s. UHT	30	50	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	4	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.
			Burro	4	5							Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.									
Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150
Merenda			Merenda			Merenda			Merenda			Merenda		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

## MENU' INVERNALE

## SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
<b>Riso e piselli</b>			<b>Orecchiette pomodoro e basilico</b>			<b>Ravioli di magro in brodo vegetale</b>			<b>Pasta e ceci</b>			<b>Pasta al forno</b>		
Riso parboiled	40	60	Orecchiette di semola	50	70	Ravioli di magro	80	100	Pasta di semola	30	50	Pasta	50	70
Piselli	60	80	Pomodori pelati	60	80	Brodo veg. (aromi freschi)	80	100	Ceci secchi	20	30	Pomodori pelati	50	70
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Grana	3	5	Grana	3	5	Grana	3	5	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Mozzarella	25	30
Cipolla	q.b.	q.b.	Basilico	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Cipolla	3	5	Grana	5	10
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Lonza di maiale al forno</b>			<b>Filetto di merluzzo impanato</b>			<b>Petto di pollo arrosto</b>			<b>Omelette al prosciutto</b>		
Prosciutto cotto	40	60	Lonza di maiale	80	100	Filetto di merluzzo	80	100	Petto di pollo	80	100	Uovo	40	60
			Olio extrav. d'oliva	3	5	Pangrattato	8	10	Olio extrav. d'oliva	3	5	Prosciutto cotto	20	20
			Odori	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Edamer	20	20
			Sale marino	q.b.	q.b.	Succo di limone	q.b.	q.b.				Olio extrav. d'oliva	3	5
						Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Carote julienne</b>			<b>Fagiolini all'olio</b>			<b>Insalata mista</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Insalata di pomodori</b>		
Carote	80	100	Fagiolini	100	150	Lattuga	20	30	Patate	100	150	Pomodori da insalata	100	120
Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Succo di limone	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5	Rosmarino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.			
<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>		
	50	60		50	60		50	60		50	60		50	60
<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>		
	150	150		150	150		150	150		150	150		150	150
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

## MENU' INVERNALE

## TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
Riso e patate al forno			Fusilli al pomodoro			Pasta e lenticchie			Risotto alla crema di zucchini			Lasagne al forno		
Riso parboiled	40	60	Pasta di semola	50	70	Pasta di semola	30	50	Riso parboiled	50	70	Pasta all'uovo	50	70
Patate	30	50	Pomodori pelati	50	70	Lenticchie secche	20	30	Crema di zucchini	40	60	Pomodori pelati	50	70
Pomodori pelati	30	40	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Mozzarella	25	30	Grana	3	5	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Grana	3	5	Mozzarella	10	10
Olio extrav. d'oliva	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Cipolla	3	5	Aglio	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto	10	10
Grana	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	Grana	10	10
Cipolla	q.b.	q.b.							Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.												
Ricotta			Salsiccia di maiale			Mozzarella			Cotoletta di pollo			Filetto di merluzzo impanato		
Ricotta vaccina fresca	50	60	Salsiccia di maiale	80	100	Mozzarella	50	60	Petto di pollo	80	100	Filetto di merluzzo	80	100
			Olio extrav. d'oliva	3	5				Uovo	15	20	Pangrattato	8	10
			Sale marino	q.b.	q.b.				Pangrattato	8	10	Olio extrav. d'oliva	3	5
									Olio extrav. d'oliva	3	5	Succo di limone	q.b.	q.b.
									Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Insalata mista			Patate al forno			Insalata di pomodori			Piselli al vapore			Carote julienne		
Lattuga	20	30	Patate	100	150	Pomodori da insalata	100	120	Piselli	100	150	Carote	80	100
Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Olio extrav. d'oliva	4	5	Rosmarino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.			
Pane comune			Pane comune			Pane comune			Pane comune			Pane comune		
50			50			50			50			50		
Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca		
150			150			150			150			150		
Merenda			Merenda			Merenda			Merenda			Merenda		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

## MENU' INVERNALE

## QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
<b>Pasta e lenticchie</b>			<b>Cavatelli al pomodoro</b>			<b>Grattini in brodo vegetale</b>			<b>Pizza di patate</b>			<b>Fusilli al pomodoro</b>		
Pasta di semola	30	50	Pasta di semola	50	70	Pastina all'uovo	40	60	Patate	80	100	Pasta di semola	50	70
Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	50	70	Brodo veg. (aromi freschi)	80	100	Latte p.s. UHT	25	30	Pomodori pelati	50	70
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Uovo	25	30	Olio extrav. d'oliva	3	5
Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Grana	3	5	Grana	3	5	Prosciutto cotto	10	20	Grana	3	5
Cipolla	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Edamer	20	25	Basilico	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Pangrattato	15	20	Sale marino	q.b.	q.b.
									Olio extrav. d'oliva	3	5			
									Grana	3	5			
									Sale marino	q.b.	q.b.			
<b>Scamorza</b>			<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Schiacciata di vitello</b>			<b>Mozzarella</b>			<b>Vele di mare al forno</b>		
Scamorza	50	60	Prosciutto cotto	40	60	Vitello macinato	80	100	Mozzarella	50	60	Filetto di merluzzo	80	100
						Olio extrav. d'oliva	3	5				Olio extrav. d'oliva	3	20
						Sale marino	q.b.	q.b.				Succo di limone	q.b.	q.b.
												Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Insalata mista</b>			<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Finocchi gratinati</b>		
Lattuga	20	30	Pomodori da insalata	100	120	Patate	100	150	Carote	80	100	Finocchi	100	150
Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Olio extrav. d'oliva	4	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Pangrattato	10	15
Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>		
<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>		
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

## MENU' INVERNALE

## QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
Risotto al pomodoro			Pasta e verdure di stagione			Pizza margherita			Orecchiette al sugo di polpettine			Pasta e lenticchie		
Riso parboiled	50	70	Pasta di semola	50	70	Pasta per pizza	80	100	Pasta di semola	50	70	Pasta di semola	30	50
Pomodori pelati	50	70	Verdure di stagione	80	100	Pomodori pelati	30	50	Sugo di polpettine	50	70	Lenticchie secche	20	30
Olio extrav. d'oliva	3	5	Pomodori pelati	20	30	Olio extrav. d'oliva	5	6	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Grana	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Mozzarella	25	35	Base di verdure	3	5	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80
Basilico	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Cipolla	3	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Basilico	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
									Sale marino	q.b.	q.b.			
Arista al limone			Riotta			Prosciutto cotto			Polpettine di vitello al sugo			Filetto di merluzzo impanato		
Lonza di maiale	80	100	Ricotta vaccina fresca	50	60	Prosciutto cotto	40	60	Vitello macinato	70	100	Filetto di merluzzo	80	100
Olio extrav. d'oliva	3	5							Pomodori pelati	50	80	Pangrattato	8	10
Succo di limone	q.b.	q.b.							Latte p.s. UHT	10	10	Olio extrav. d'oliva	3	5
Sale marino	q.b.	q.b.							Olio extrav. d'oliva	3	5	Succo di limone	q.b.	q.b.
									Odori	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
									Sale marino	q.b.	q.b.			
Insalata di pomodori			Carote julienne			Insalata mista			Finocchi gratinati			Patate al forno		
Pomodori da insalata	100	120	Carote	80	100	Lattuga	20	30	Finocchi	100	150	Patate	100	150
Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pangrattato	10	15	Rosmarino	q.b.	q.b.
						Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60	Pane comune	50	60
Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150	Frutta fresca	150	150
Merenda			Merenda			Merenda			Merenda			Merenda		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

## MENU' ESTIVO

## PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
<b>Riso e lenticchie</b>			<b>Pasta al pomodoro</b>			<b>Passato di verdure con pasta</b>			<b>Lasagne al forno</b>			<b>Pizza di patate</b>		
Riso parboiled	30	50	Pasta di semola	50	70	Pasta di semola	50	70	Pasta all'uovo	50	70	Patate	80	100
Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	50	70	Verd. miste di stagione	80	100	Pomodori pelati	50	70	Latte p.s. UHT	25	30
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Cipolla, sedano	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	3	5	Uovo	25	30
Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Grana	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Mozzarella	10	10	Prosciutto cotto	10	20
Cipolla	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Prosciutto cotto	10	10	Edamer	20	25
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	10	10	Pangrattato	15	20
									Sale marino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	3	5
												Grana	3	5
												Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Polpettine di vitello al pomodoro</b>			<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Hamburger di pollo</b>			<b>Mozzarella</b>			<b>Sogliola impanata</b>		
Vitello macinato	70	100	Prosciutto cotto	40	60	Pollo macinato	80	100	Mozzarella	50	60	Filetto di sogliola	80	100
Pomodori pelati	50	80				Olio extrav. d'oliva <b>BIO</b>	3	5				Pangrattato	8	10
Latte p.s. UHT	10	10				Sale marino	q.b.	q.b.				Olio extrav. d'oliva	3	5
Olio extrav. d'oliva	3	5										Succo di limone	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.										Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.												
<b>Purè di patate</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Insalata mista</b>			<b>Piselli al tegame</b>		
Patate	100	120	Carote	80	100	Patate	100	150	Lattuga	20	30	Piselli	100	150
Latte p.s. UHT	30	50	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5
Grana	4	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5	Cipolla	q.b.	q.b.
Burro	4	5				Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.												
<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>			<b>Pane comune</b>		
50 60			50 60			50 60			50 60			50 60		
<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>			<b>Frutta fresca</b>		
150 150			150 150			150 150			150 150			150 150		
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia

P Primaria

N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana

**MENU' ESTIVO**
**SECONDA SETTIMANA**

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
<b>Tubettini e lenticchie</b>			<b>Pasta al pomodoro</b>			<b>Pizza margherita</b>			<b>Tortino di riso</b>			<b>Pasta al forno</b>		
Pasta di semola	30	50	Pasta di semola	50	70	Pasta per pizza	80	100	Riso parboiled	50	70	Pasta	50	70
Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	50	70	Pomodori pelati	30	50	Pomodori pelati	50	70	Pomodori pelati	50	70
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	5	6	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Grana	3	5	Mozzarella	25	35	Mozzarella	25	30	Mozzarella	25	30
Cipolla	3	5	Basilico	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Grana	5	10	Grana	5	10
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Cipolla	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
									Sale marino	q.b.	q.b.			
<b>Cotoletta di pesce</b>			<b>Arrosto di tacchino</b>			<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Schiacciata di vitello</b>			<b>Mozzarella</b>		
Filetto di merluzzo	80	100	Filetto di tacchino	80	100	Prosciutto cotto	40	60	Vitello macinato	80	100	Mozzarella	50	60
Pangrattato	8	10	Olio extrav. d'oliva	3	5				Olio extrav. d'oliva	3	5			
Olio extrav. d'oliva	3	5	Odori	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.			
Succo di limone	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.									
Sale marino	q.b.	q.b.												
<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Insalata mista</b>			<b>Piselli saltati</b>			<b>Carote julienne</b>		
Pomodori da insalata	100	120	Patate	100	150	Lattuga	20	30	Piselli	100	150	Carote	80	100
Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.						
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia

P Primaria

**N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana**

TABELLE DIETETICHE

ALLEGATO 2

**MENU' ESTIVO**
**TERZA SETTIMANA**

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
<b>Riso e con piselli e prosciutto</b>			<b>Pasta al ragù</b>			<b>Riso e lenticchie</b>			<b>Pizza margherita</b>			<b>Pasta al pomodoro fresco e bas.</b>		
Riso parboiled	40	60	Pasta di semola	50	70	Riso parboiled	30	50	Pasta per pizza	80	100	Pasta di semola	50	70
Piselli	60	80	Carne bovina tritata	30	35	Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	30	50	Pomodori pelati	50	70
Prosciutto cotto	15	20	Pomodori pelati	40	60	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	5	6	Olio extrav. d'oliva	3	5
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Mozzarella	25	35	Grana	3	5
Cipolla	q.b.	q.b.	Grana	3	5	Cipolla	3	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Basilico	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.									
<b>Vele di mare al forno</b>			<b>Mozzarella</b>			<b>Polpettine di vitello in brodo</b>			<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Robiola</b>		
Filetto di merluzzo	80	100	Mozzarella	50	60	Vitello macinato	70	100	Prosciutto cotto	40	60	Robiola	50	50
Olio extrav. d'oliva	3	20				Brodo veg. (aromi freschi)	30	40						
Succo di limone	q.b.	q.b.				Latte p.s. UHT	10	10						
Sale marino	q.b.	q.b.				Olio extrav. d'oliva	3	5						
						Odori	q.b.	q.b.						
						Sale marino	q.b.	q.b.						
<b>Finocchi gratinati</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Insalata mista</b>		
Finocchi	100	150	Carote	80	100	Patate	100	150	Pomodori da insalata	100	120	Lattuga	20	30
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120
Pangrattato	10	15	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.				Sale marino	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia  
P Primaria

**N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana**

TABELLE DIETETICHE

ALLEGATO 2

**MENU' ESTIVO**

**QUARTA SETTIMANA**

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
---------	---	---	----------	---	---	------------	---	---	----------	---	---	----------	---	---



Pasta al tonno			Tortino di riso			Pasta alla bolognese			Riso e lenticchie			Pasta al pomodoro e ricotta dura		
Pasta di semola	50	70	Riso parboiled	50	70	Pasta di semola	50	70	Riso parboiled	30	50	Pasta di semola	50	70
Pomodori pelati	50	70	Pomodori pelati	50	70	Carne bovina tritata	30	35	Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	50	70
Tonno in scatola	15	20	Olio extrav. d'oliva	3	5	Pomodori pelati	40	60	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Olio extrav. d'oliva	3	5	Mozzarella	25	30	Olio extrav. d'oliva	3	5	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Ricotta dura	8	10
Prezzemolo	q.b.	q.b.	Grana	5	10	Grana	3	5	Cipolla	3	5	Basilico	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	Cipolla	q.b.	q.b.	Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.						
Bastoncini di merluzzo			Prosciutto cotto			Mozzarella			Bocconcini di pollo in brodo			Schiacciata di vitello		
Bastoncini di merluzzo	75	100	Prosciutto cotto	40	60	Mozzarella	50	60	Petto di pollo	80	100	Vitello macinato	80	100
Olio extrav. d'oliva	3	5							Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5
Succo di limone	q.b.	q.b.							Brodo veg. (aromi freschi)	30	40	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.							Sale marino	q.b.	q.b.			
Piselli saltati			Insalata verde			Carote julienne			Patate al forno			Insalata mista		
Piselli	100	150	Lattuga	40	60	Carote	80	100	Patate	100	150	Lattuga	20	30
Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120
Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5
									Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Pane comune			Pane comune			Pane comune			Pane comune			Pane comune		
	50	60		50	60		50	60		50	60		50	60
Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca			Frutta fresca		
	150	150		150	150		150	150		150	150		150	150
Merenda			Merenda			Merenda			Merenda			Merenda		

I Infanzia  
P Primaria

**N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana**

## TABELLE DIETETICHE

## ALLEGATO 2

### MENU' ESTIVO

### QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'	I	P	MARTEDI'	I	P	MERCOLEDI'	I	P	GIOVEDI'	I	P	VENERDI'	I	P
Tortino di riso			Minestra di pasta e lenticchie			Pasta al forno			Passato di verdure con pasta			Pasta al pomodoro		
Riso parboiled	50	70	Pasta di semola	30	50	Pasta	50	70	Pasta di semola	50	70	Pasta di semola	50	70
Pomodori pelati	50	70	Lenticchie secche	20	30	Pomodori pelati	50	70	Verd. miste di stagione	80	100	Pomodori pelati	50	70
Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Olio extrav. d'oliva	3	5	Cipolla, sedano	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	3	5
Mozzarella	25	30	Brodo veg. (aromi freschi)	50	80	Mozzarella	25	30	Olio extrav. d'oliva	3	5	Grana	3	5

Grana	5	10	Cipolla	3	5	Grana	5	10	Grana	3	5	Basilico	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.												
<b>Vele di mare al forno</b>			<b>Schiacciata di vitello</b>			<b>Formaggio Quick</b>			<b>Prosciutto cotto</b>			<b>Hamburger di pollo</b>		
Filetto di merluzzo	80	100	Vitello macinato	80	100	Formaggio Quick	50	50	Prosciutto cotto	40	60	Pollo macinato	80	100
Olio extrav. d'oliva	3	20	Olio extrav. d'oliva	3	5							Olio extrav. d'oliva <b>BIO</b>	3	5
Succo di limone	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.							Sale marino	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.												
<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Insalata mista</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Piselli saltati</b>		
Pomodori da insalata	100	120	Patate	100	150	Lattuga	20	30	Carote	80	100	Piselli	100	150
Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5	Pomodori da insalata	100	120	Olio extrav. d'oliva	4	5	Olio extrav. d'oliva	4	5
Sale marino	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	Olio extrav. d'oliva	4	5	Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.
			Sale marino	q.b.	q.b.	Sale marino	q.b.	q.b.						
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>			<b>Merenda</b>		

I Infanzia

P Primaria

**N.B. inserire almeno tre tipi diversi di frutta di stagione nell'arco della settimana**