



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**Unità Operativa Servizio Igiene e Sanità Pubblica**  
**Massafra – Mottola – Palagianò – Statte**

Viale Magna Grecia, 173 – 74016 Massafra

Tel. 0998850647 – Fax 0998850648

e-mail: [uomassafra@libero.it](mailto:uomassafra@libero.it)

Prot. 1471

Massafra, 16-06-2010

COMUNE DI STATTE  
 Provincia di Taranto  
 Prot. No 9516  
 21 GIU. 2010  
 CAT \_\_\_\_\_ CLASS \_\_\_\_\_ FASC \_\_\_\_\_  
 ARRIVO

Al Settore Servizi alla Persona  
 Comune di Statte  
 Via San Francesco, 5  
 74010 Statte

**OGGETTO: TABELLE DIETETICHE PER REFEZIONE SCOLASTICA – A.S. 2010/2011.**

Rif. Vs. nota n. 0008218 in data 28/05/2010.

Come richiesto con la nota in riferimento, si inviano in allegato le Tabelle Dietetiche adatte per la scuola dell'Infanzia e per la Scuola Primaria.

I menù proposti sono completi delle liste degli alimenti che li compongono con le relative quantità pro-capite in grammi differenziate per fasce d'età.

**COMUNE DI STATTE**  
 Ai sensi dell'art. 8 della L. 241/90  
 Il Responsabile del Procedimento  
 rispondente è MARINO



Azienda Unità Sanitaria Locale TA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
 Dr. Carlo CALAMAI  
 DIRIGENTE MEDICO 1° LIVELLO

*[Handwritten signature]*

ORIGINALE	COPIA
<input type="checkbox"/>	ELETTORALE <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ANAGRAFE <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	STATO CIVILE <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	SERVIZI SOCIALI <input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	PUBBLICA ISTRUZIONE <input type="checkbox"/>

IL CAPO SETTORE

STATTE

22 GIU. 2010





## **TABELLE DIETETICHE E RICETTE** **(Scuola Infanzia e Primaria)**

### **CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENÙ**

**Le tabelle dietetiche e menù devono essere prodotti in base ai seguenti criteri:**

- I menù devono essere prodotti nel rispetto dei **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) dell'**I.N.R.A.N.** (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione).
- Rispetto delle **LINEE GUIDA** per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' **I.N.R.A.N.**
- Piramide alimentare.
- Indicazioni del nuovo Piano sanitario nazionale.
- Gradimento dell'utenza.
- Strutturati su quattro settimane per il periodo estivo e quattro per il periodo invernale
- Prevedere grammature diverse per fasce di età (infanzia e primaria)

Inoltre sono state prese in visione le tabelle dietetiche, i menù, i capitolati in uso, le proposte e i suggerimenti raccolti dai sopralluoghi (effettuati da esperti nel settore) nelle mense scolastiche durante il momento della refezione.

Per gli utenti delle scuole infanzia e primaria, il menù sarà così composto:

- **Primo piatto**
- **Secondo piatto**
- **Contorno**
- **Pane**
- **Frutta o Yogurt o Dolce**

Il menù prevede alcuni piatti unici, per esempio alcuni cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (ravioli ricotta e spinaci, pizza, tortelli al ragù ecc.).

Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta e costituiscono un pasto equilibrato e completo.

È prevista una rotazione del menù in modo che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

## **DIETE SPECIALI**

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, religiose o etiche la ditta appaltatrice è obbligata a fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica. Sarà quindi compito della ditta appaltatrice individuare in base al Menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire. Le diete speciali devono essere contenute in vaschette monoporzioni termosigillate contrassegnate dal cognome dell'utente, contenute a loro volta in contenitori termici.

## **DIETA IN BIANCO**

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

- Riso all'olio extra vergine di oliva
- Carne magra ai ferri, al vapore, lessata
- Patate bollite
- Frutta fresca: Mela

## **È CONSIGLIATA ADEGUATA LA SEGUENTE RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI NELLA GIORNATA:**

20%	delle calorie totali giornaliere	per la colazione
5%	delle calorie totali giornaliere	per lo spuntino
35%	delle calorie totali giornaliere	per il pranzo
10%	delle calorie totali giornaliere	per la merenda
30%	delle calorie totali giornaliere	per la cena

## **IL PRANZO DELLA REFEZIONE SCOLASTICA DEVE FORNIRE IL 35% DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO INDICATO DAI LARN; QUINDI IL PASTO MENSA DEVE COPRIRE LE SEGUENTI NECESSITÀ:**

Da 3 a 5 anni e ½ :	<b>Calorie 600-710</b>
Da 6 a 10 anni e ½ :	<b>Calorie 770-780</b>

- L'apporto proteico del pasto mensa è superiore al quantitativo risultante dai calcoli sopra indicati in modo tale da garantire anche la copertura di eventuali carenze negli altri pasti della giornata.
- L'apporto calorico e dei vari principi nutritivi varia nei diversi giorni della settimana: questo per consentire la realizzazione di piatti che siano non solo equilibrati dal punto di vista nutrizionale ma anche di gusto gradevole.

**TABELLA DIETETICA RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA DIETA BASE  
SCUOLA INFANZIA**

**PRANZO**

<b>ALIMENTI AL NETTO PRO CAPITE</b>	<b>QUANTITÀ IN GRAMMI</b>	<b>PROTEINE</b>	<b>LIPIDI</b>	<b>GLUCIDI</b>	<b>KILOCALORIE</b>
PASTA	60	6,54	0,84	47,46	211,8
PANE	40	3,24	0,2	25,4	110
CARNE MAGRA (bovino adulto)	60	12,8	3,42	–	79,8
VERDURA (BIETA)	150	1,95	0,15	4,2	25,5
FRUTTA FRESCA (mela)	180	0,36	0,18	19,98	77,4
PARMIGIANO REGGIANO	5	1,67	1,4	–	19,35
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	15		14,98	–	134,85
<b>TOTALE</b>		<b>26,56</b>	<b>21,17</b>	<b>97,04</b>	<b>658,7</b>

<b>TOTALI</b>	<b>GRAMMI</b>	<b>CALORIE</b>	<b>%</b>
PROTEINE	26,56	106,24	<b>16,08</b>
LIPIDI	21,17	190,53	<b>28,84</b>
GLUCIDI	97,04	363,90	<b>55,08</b>
<b>TOTALE</b>		<b>660,67</b>	<b>100,00</b>

**TABELLA DIETETICA RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA DIETA BASE  
SCUOLA PRIMARIA**

**PRANZO**

<b>ALIMENTI AL NETTO PRO CAPITE</b>	<b>QUANTITÀ IN GRAMMI</b>	<b>PROTEINE</b>	<b>LIPIDI</b>	<b>GLUCIDI</b>	<b>KILOCALORIE</b>
PASTA	70	7,63	0,98	55,37	247,10
PANE	70	7,63	0,98	55,37	247,10
CARNE MAGRA (bovino adulto)	70	14,21	3,71	–	93,10
VERDURA (bietta)	150	1,95	0,15	4,2	25,5
FRUTTA FRESCA (mela)	180	0,36	0,18	19,98	77,4
PARMIGIANO REGGIANO	5	1,67	1,4	–	19,35
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	20	–	19,98	–	179,80
<b>TOTALE</b>		<b>33,45</b>	<b>27,38</b>	<b>134,92</b>	<b>889,35</b>

<b>TOTALI</b>	<b>GRAMMI</b>	<b>CALORIE</b>	<b>%</b>
PROTEINE	33,45	133,80	<b>15,10</b>
LIPIDI	27,38	246,42	<b>27,81</b>
GLUCIDI	134,92	505,95	<b>57,09</b>
<b>TOTALE</b>		<b>886,17</b>	<b>100,00</b>

## MENÙ INVERNALE

LUNEDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Cannelloni di magro gratinati  
Prosciutto cotto  
Insalata mista  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Pasta all'uovo	50	60
Ricotta e spinaci	50	50
Besciamella	70	70
Parmigiano reggiano	5	5
Pelati e odori	70	70
Vitellone magro	30	30
Olio di oliva ex vergine	10	15
Prosciutto cotto	20	30
Finocchi	50	50
Insalata verde	30	30
Olio extra vergine di oliva	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.

## MENÙ INVERNALE

MARTEDÌ

**1ª SETTIMANA**

MENÙ:

Fusilli al ragù Pecorino

Carote julienne

Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Fusilli	60	70
Vitellone magro	30	30
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Pecorino fresco	40	50
Carote julienne	100	100
Olio extra vergine	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MERCOLEDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Penne all'olio e parmigiano  
Bastoncini di pesce al forno  
Insalata verde  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Penne	60	70
Olio extra vergine	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Bastoncini di pesce*	75	100
Insalata verde lattuga	80	80
Olio extra vergine	5	5
Banana	150	150
Pane	40	50

Nota:

\* I bastoncini di pesce, per singola porzione, dovranno essere in n°3 per infanzia, n°4 per primaria.

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

GIOVEDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Risotto ai funghi  
Scaloppe di vitello alla pizzaiola  
Spinaci e bietola saltati  
Mela

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Riso	60	70
Funghi	40	40
Latte	30	30
Agli e prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	10
Vitella di latte scaloppe	70	80
Pelati	50	50
Origano e capperi	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Spinaci e bietola	75+75	75+75
Aglio	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Mela	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

VENERDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Minestra in brodo di carne  
Pollo arrosto  
Patate arrosto  
Yogurt alla frutta

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Pastina all'uovo/Sedani	30	40
Brodo di carne	150	150
Odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5
Pollo arrosto*	130	250
Olio extra vergine	10	15
Patate	150	250
Sale e aromi	q.b	q.b
Olio extra vergine	5	5
Yogurt alla frutta	125	125

Nota:

\* Porzioni di pollo: coscia per infanzia,  $\frac{1}{4}$  per primaria.

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

LUNEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Tortellini panna e prosciutto cotto  
Tacchino al forno  
Fagiolini lessi  
Banana  
Pane

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Tortellini freschi	100	120
Panna	60	60
Prosciutto cotto a dadini	20	20
Parmigiano reggiano	5	5
Olio ex vergine di oliva	5	10
Tacchino (fesa)	60	70
Aromi e spezie	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5
Fagiolini finissimi	150	150
Olio extra vergine di oliva	5	5
Banana	150	150
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MARTEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Penne al pomodoro  
Arista al forno  
Piselli  
Mela

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Penne	60	70
Pomodori pelati	60	60
Odori (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Arista	60	70
Olio extra vergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Piselli	100	100
Mela	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MERCOLEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Crema di legumi con pastina  
Affettato di prosciutto cotto (infanzia)  
Affettato di prosciutto crudo (primaria)  
Carote filangé  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Pasta all'uovo	25	30
Legumi misti secchi	40	50
Patate	30	30
Sedano	10	10
Carote	10	10
Cipolle	10	10
Olio extra vergine	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Prosciutto cotto	40	–
Prosciutto crudo di parma	–	50
Carote	100	100
Olio ex. Vergine di oliva	10	15
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

GIOVEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Fiocchini al ragù  
Frittata di formaggio  
Insalata verde  
Pere  
Pane

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Fiocchini	60	70
Vitellone magro	30	30
Pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extra v. oliva	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Uova n°	1	1 e ½
Parmigiano reggiano	5	10
Olio extra Vergine di oliva	5	5
Insalata verde	80	80
Pera	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

VENERDÌ

**2<sup>a</sup> SETTIMANA**

MENÙ:

Riso al burro  
Tonno e fagioli  
Crostata di more  
Pane

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Burro	5	10
Parmigiano reggiano	5	10
Tonno	50	70
Fagioli	40	40
Olio extra vergine	10	10
Crostatina di more o cioccolato*	80	80
Pane	40	50

Nota:

\* La crostata di more dovrà essere alternata alla crostata con cioccolato

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

LUNEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Conchiglie olio e parmigiano

Platessa frita

Insalata verde

Mele

Pane

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Conchiglie	60	70
Olio extra vergine di oliva	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Platessa preimpanata surgelata*	80	100
Olio extra vergine di oliva*	–	–
Insalata verde	80	80
Olio extra vergine	5	5
Mela	180	180
Pane	40	50

Nota:

*\* l'olio extravergine usato per la frittura non può essere calcolato*

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MARTEDÌ

**3<sup>a</sup> SETTIMANA**

MENÙ:

Passato di verdura con riso\*

Pizza\*

Banana\*

Nota:

*\* Il seguente menù dovrà ruotare per ogni giorno della settimana*

## LISTA DEGLI ALIMENTI

### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	30	40
Bietola	15	15
Carota	30	30
Patate	30	30
Zucchine	20	20
Pelati e odori	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	15
Pizza:		
Pasta per pizza	100	110
Pomodori pelati	50	50
Mozzarella	40	45
Olio extra vergine oliva	5	5
Origano	q.b.	q.b.
Banana	150	150
Pane*	40	50

Nota:

*\*(solo per coloro che seguono diete speciali)*

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MERCOLEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Risotto alla braccio di ferro  
Spezzatino con patate  
Pera

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Spinaci	20	20
Panna da cucina	10	10
Latte	q.b.	q.b.
Burro	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Vitella di latte magro	60	70
Patate	150	150
Pomodori pelati	60	60
Olio extra vergine	10	10
Pera	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

GIOVEDÌ

**3<sup>a</sup> SETTIMANA**

MENÙ:

Fusilli al pomodoro  
Vitella al forno  
Zucchine alla pizzaiola  
Yogurt alla frutta

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Fusilli	50	60
Pomodori pelati	60	60
Odori (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Vitella di latte magra	60	70
Olio extra vergine	5	5
Zucchine	150	150
Pomodori pelato	20	20
Prezzemolo, origano e aglio	q.b	q.b
Olio extra vergine	5	5
Yogurt alla frutta	125	125
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

VENERDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Maccheroni al ragù  
Mozzarella  
Carote julienne  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Maccheroni	60	70
Vitellone magro	30	30
Pomodori pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Mozzarella	40	50
Carote julienne	100	100
Olio extra vergine	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

LUNEDÌ

4ª SETTIMANA

MENÙ:

Risotto alle verdure  
Scaloppe di pollo alla salvia  
Piselli  
Pera  
Pane

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Riso	60	70
Odori (carote, sedano, cipolle)	10	10
Zucchine ed altre verdure	60	60
Olio extra vergine di oliva	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Pollo: petto	70	80
Salvia	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	10
Piselli	100	100
Olio extra vergine di oliva	5	5
Pera	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

MARTEDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Pennette al burro  
Crocchette di pesce al forno  
Carote e patate lesse  
Budino al cioccolato o crème-caramel

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Pennette	60	70
Burro	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Merluzzo	50	60
Patate	70	70
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Uovo	10	10
Olio extra vergine	5	5
Pan grattato	q.b.	q.b.
Carote	60	60
Patate	40	40
Burro	5	5
Budino al cioccolato o crème-caramel*	110	110
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

Nota:

\* il budino al cioccolato deve essere alternato al crème-caramel

## MENÙ INVERNALE

MERCOLEDÌ

4<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Maccheroni pasticciati  
Robiola o Tomino\*  
Insalata mista  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Maccheroni	60	70
Besciamella	70	70
Prosciutto cotto (cubetti)	5	5
Piselli	10	10
Sale	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10	15
Robiola o Tomino*	40	50
Insalata verde	30	30
Carote	30	30
Olio extra vergine di oliva	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

Nota:

\* la robiola deve essere alternata al tomino

## MENÙ INVERNALE

GIOVEDÌ

4<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Spaghetti alle vongole  
Prosciutto arrosto  
Finocchi julienne  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Spaghetti	60	70
Vongole sgusciate surgelate	40	50
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Prosciutto arrosto	35	40
Finocchi	80	80
Olio extra vergine	5	5
Banana	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ INVERNALE

VENERDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Minestra in brodo di pollo  
Tacchino ripieno al forno  
Purea di patate  
Mela

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Brodo di pollo	150	150
Pastina all'uovo	30	40
Odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.
Odori (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Tacchino (fesa)	60	70
Prosciutto cotto	10	120
Fontina	10	10
Spezie e aromi	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	10	15
Patate	150	150
Latte	50	50
Burro	5	5
Mela/pane	180/40	180/50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

LUNEDÌ

1ª SETTIMANA

MENÙ:

Sedani al pomodoro e basilico  
Prosciutto cotto e fontina o pecorino (sc. infanzia)  
Prosciutto crudo e fontina o pecorino (sc. primaria)  
Pomodori  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Sedani	60	70
Pomodori pelati	60	60
Basilico e altri odori (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Prosciutto cotto + fontina o pecorino	20+20	-
Prosciutto crudo + fontina o pecorino	-	30+20
Pomodori da insalata	150	150
Olio extra vergine	5	5
Pera	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MARTEDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Risotto alla braccio di ferro  
Scaloppe di vitella ai ferri  
Insalata verde  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Spinaci	20	20
Panna da cucina	10	10
Latte	q.b.	q.b.
Burro	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Vitella	60	70
Sale	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10
Insalata verde	80	80
Olio extra vergine di oliva	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MERCOLEDÌ

1<sup>a</sup> SETTIMANA

MENÙ:

Fusilli ricotta e pomodoro  
Pesce all'isolana  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Infanzia	Primaria
Fusilli	60	70
Pomodori pelati	60	80
Ricotta	15	20
Olio extra vergine	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Odori (sedano, carote, cipolla)	q.b.	q.b.
Halibut o Palombo	70	100
Pomodori maturi + odori	40	50
Patate	80	100
Olio extra vergine	5	10
Banana	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

GIOVEDÌ

1ª SETTIMANA

MENÙ:

Penne all'olio e parmigiano  
Bocconcini di pollo fritti  
Verdure crude miste  
Yogurt alla frutta

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Penne	60	70
Olio extra vergine	10	10
Parmigiano reggiano	5	10
Petto di pollo	130	250
Uova	10	10
Farina e pangrattato	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva*	10	10
Verdure crude miste: lattuga	30	30
Carote, finocchi, sedano	35	35
Olio di oliva extra vergine	5	5
Yogurt alla frutta	125	125
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

Nota:

*\*L'olio extra vergine usato per la frittura non può essere calcolato*

## MENÙ ESTIVO

VENERDÌ

1ª SETTIMANA

MENÙ:

Spaghetti alle vongole  
Rotolo di tacchino arrosto  
Piselli  
Mela

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Spaghetti	60	70
Vongole	20	20
Odori: prezzemolo, basilico, aglio	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Tacchino (fesa)	60	60
Prosciutto cotto	10	120
Fontina	10	10
Spezie e aromi	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10	15
Piselli finissimi surgelati	100	100
Olio extra vergine oliva	10	10
Mela	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

LUNEDÌ

2ª SETTIMANA

MENÙ:

Trenette al pesto  
Arista al forno  
Purea di patate  
Pesche sciroppate

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Trenette	60	70
Olio extra vergine	5	10
Basilico fresco	15	15
Parmigiano reggiano	5	5
Pinoli	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Arista	60	70
Olio extra vergine	5	5
Aromi	q.b.	q.b.
Patate	150	150
Latte	50	50
Burro	5	5
Pesche sciroppate	n. 2 pezzi	n.2 pezzi
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MARTEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Spaghetti al pomodoro  
Crocchette di pesce e verdure  
Zucchine trifolate  
Mela

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Spaghetti	50	60
Pomodori pelati	60	60
Odori (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Merluzzo	70	100
Patate	30	40
Verdure miste	40	40
Pangrattato, odori e sale	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5
Zucchine trifolate	50	50
Olio extra vergine di oliva	5	10
Mela	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MERCOLEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Riso al burro  
Scaloppe di pollo alla salvia  
Patate arrosto  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Burro	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Scaloppe di petto di pollo	60	70
Salvia	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Patate	150	250
Spezie e aromi	q.b	q.b
Olio extra vergine	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

GIOVEDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Gnocchetti verdi al pomodoro  
Parmigiano  
Finocchi e carote filangè  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Gnocchetti verdi di patate	120	170
Pomodori pelati	60	60
Odori (sedani, carote, cipolle)	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	15
Parmigiano reggiano in bocconcini	50	80
Finocchi	30	30
Carote	20	20
Olio extra vergine di oliva	5	5
Banana	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

VENERDÌ

**2ª SETTIMANA**

MENÙ:

Passato di verdure con riso  
Tonno sott'olio  
Pomodori  
Torta di mele o mantovana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	30	40
Bietola fresca	15	15
Patate fresche	30	30
Carote fresche	30	30
Zucchini freschi	20	20
Odori (carote, sedano, cipolle)	q.b.	q.b.
Tonno sott'olio (peso sgocciolato)	60	80
Pomodori da insalata	100	150
Olio extra vergine	10	15
Torta di mele o mantovana	80	80
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

LUNEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Fusilli al pomodoro  
Tacchino arrosto  
Tris di verdure cotte  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Fusilli	60	70
Pomodori pelati	60	60
Odori (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Tacchino (fesa)	60	70
Spezie e aromi	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	10
Patate	70	70
Carote	40	470
Zucchine	40	40
Olio extra vergine di oliva	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MARTEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Conchiglie all'olio e parmigiano  
Tomino o mozzarella  
Carote Julienne  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Conchiglie	60	70
Olio extra vergine	10	15
Parmigiano reggiano	5	5
Tomino o Mozzarella	60	90
Carote Julienne	100	100
Olio extra vergine	5	5
Banana	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MERCOLEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Penne primavera  
Fettine di vitello al limone  
Insalata mista  
Yogurt alla frutta

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Penne	50	60
Zucchine con fiore	20	20
Fagiolini verdi e carote	10	10
Pinoli	5	5
Burro	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Vitella (scaloppe)	60	70
Olio extra vergine di oliva	5	10
Limone	q.b.	q.b.
Lattuga	30	30
Finocchi	50	50
Olio extra vergine di oliva	5	5
Yogurt alla frutta	125	125
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

GIOVEDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Riso gamberi e zucchine  
Platessa fritta  
Patate prezzemolate  
Succo di frutta all'albicocca o albicocche in stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Gamberi surgelati sgusciati	20	20
Zucchine fresche con fiore	40	50
Burro	5	5
Cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Platessa preimpanata surgelata	80	100
Olio extra vergine di oliva*		
Patate	150	150
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	5	5
Albicocche (o un succo di frutta)	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

Nota:

\* L'olio extra vergine usato per la frittura non può essere calcolato

## MENÙ ESTIVO

VENERDÌ

**3ª SETTIMANA**

MENÙ:

Ravioli di magro burro e salvia  
Affettato prosciutto cotto  
Verdure crude miste  
Pera

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Ravioli di magro freschi	100	120
Burro	10	15
Salvia	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5
Prosciutto cotto	30	35
Verdure crude miste: lattuga	30	30
Carote, finocchi, sedano	35	35
Olio extra vergine di oliva	5	5
Pera	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

LUNEDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Penne all'olio e parmigiano  
Frittata con formaggio  
Insalata arlecchino  
Banana

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Penne	60	70
Olio extra vergine	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Uova n°	1	1 e ½
Parmigiano reggiano	5	10
Olio extra vergine	5	10
Insalata: lattuga, carote, sedano, mais	85	85
Olio extra vergine	5	5
Banana	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MARTEDÌ

4ª SETTIMANA

MENÙ:

Sedani al pomodoro e olive  
Coscia di pollo arrosto  
Fagiolini lessi  
Pere

### LISTA DEGLI ALIMENTI

#### QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Sedani	60	70
Pomodori pelati	60	60
Odori	q.b.	q.b.
Olive verdi snocciolate	7	7
Olio extra vergine	5	10
Parmigiano reggiano	5	5
Coscia di pollo (per tutti)	150	200
Olio extra vergine	5	10
Spezie e aromi	q.b.	q.b.
Fagiolini finissimi surgelati o freschi	150	150
Pere	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

MERCOLEDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Risotto ai piselli  
Bastoncini di pesce al forno  
Finocchi e carote filangé  
Mele

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Riso	60	70
Piselli	60	60
Parmigiano reggiano	5	5
Burro	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce surgelati (cottura al forno)*	75	100
Olio extra vergine di oliva	5	5
Finocchi filangé	30	30
Carote filangé	20	20
Olio extra vergine di oliva	5	5
Mele	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

Nota:

\*I bastoncini dovranno essere porzionati in: n°3 per infanzia, n°4 per primaria.

## MENÙ ESTIVO

GIOVEDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Maccheroni al ragù  
Formaggi fresco  
Insalata verde e pomodori  
Frutta di stagione

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Maccheroni	60	70
Vitellone magro	30	30
Pelati	70	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extra vergine		10
Parmigiano reggiano	5	5
Formaggio fresco tipo Filadelfia o quark	40	50
Insalata verde	30	30
Pomodori	100	100
Olio extra vergine di oliva	5	5
Frutta di stagione	180	180
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti

## MENÙ ESTIVO

VENERDÌ

**4ª SETTIMANA**

MENÙ:

Fiocchini alla pizzaiola  
Arista al forno  
Purea di patate  
Budini al cioccolato o crème caramel

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Fiocchini	60	70
Pomodori pelati	70	70
Prezzemolo e origano	q.b.	q.b.
Capperi e aglio	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5
Parmigiano reggiano	5	5
Patate	150	150
Latte	50	50
Burro	5	5
Budino al cioccolato o crème caramel	110	110
Pane	40	50

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti