

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.168450 del 25/11/2019
1° settimana
quantità alimentari (gr)

L U N E D F	• FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE • LONZA DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Farro o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Fettina di lonza 50; Olio EVO 5; Limone e farina q.b. • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D F	• SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO • FILETTO DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS AL FORNO • VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; Farina di mais 15; Olio EVO 5; cipolla/aglio/prezzemolo q.b. • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	• RISOTTO CON SALSA 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	• Riso 50; carote 60; patate 30; Olio EVO 2; Parmigiano reggiano 5; Prezzemolo q.b. • Pollo o Tacchino 50; Olio EVO 5; Pangrattato 15; erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano..) q.b. • Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D F	• ANTIPASTO DI CAROTE • PENNETTE CON GAMBERETTI, ZUCCHINE E ZAFFERANO • CACIOTTINA FRESCA E BOCCONCINI DI PARMIGIANO • VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Verdura di stagione a bastoncino 100; • Pasta secca 50; zucchine 50; Gamberetti 25; Olio EVO 5; zafferano q.b. aglio/cipolla/prezzemolo q.b. • Caciotta 25; Boccconcini di Parmigiano 15; • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D I	• TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI • CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca all'uovo 50; Lenticchie rosse DECORTICATE 30; pomodori pelati 30; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato. 12; Olio EVO 5. (preparate dal cuoco) • Verdure di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Anna Maria Basso



A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Direttore

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.168450 del 25/11/2019

2° settimana

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	• ANTIPASTO DI CAROTE • SPAGHETTI SPEZZATI AL SUGO DI TONNO • FRITTATA ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO/FRITTATA AL LATTE AL FORNO • ERBETTE CON NOCI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Verdura cruda di stagione a bastoncino gr.100 • Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Tonno all'olio extravergine d'oliva sgocciolato18; Olio EVO 5 • Per rotolo: Uovo n.1 (55 gr);Ricotta vaccina 18; Parmigiano Reggiano 7; Fontina 20; Prosciutto cotto 20; prezzemolo q.b./Per frittata con erbette: Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B; • Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5; noci (TRITATE) 10 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D I	• GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO • HAMBURGER DI CECI, AL FORNO (preparati dal cuoco) • VERDURA CRUDA MISTA DI STAGIONE IN INSALATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Gnocchetti di patate freschi/surgelati 150; Pomodori pelati 80; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Cerci 25; Patate 18; Ricotta vaccina 12; Uova 12 (preparati dal cuoco) • Verdura di cruda di stagione 150; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	• FUSILLI ALL'OLIO E PARMIGIANO • SCHIACCIAIATA DI SEPPIE, POLPO E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • POMODORINI CILIEGINI E CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 50; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5 • Seppia 20; Polpo 20; Merluccio 20; Pane grattugiato 10; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Pomodorini 50 + verdura cruda di stagione a julienne 100;Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
G I O V E D I	• RISO SEMI-INTEGRALE IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA • PATATE AL FORNO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Riso semi-integrale 50; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; Verdure miste 150; • Vitellone 50; Pomodori pelati 20; Olive denocciolate 15; capperi q.b. Olio EVO 5 • Patate 120; rosmarino (facoltativo) • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D I	• PIZZA MARGHERITA (piatto unico) • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• 2 Tranci 90 + 90 • Lattuga 10; Radicchio rosso 10; Rucola 10;EVO 5. • Frutta fresca 150

ASL LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Morsa



ASL LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista

3^o settimana

LU TU EU ED IF	- PENNETTE AL POMODORO E BASILICO - FILETTO DI SALMONE CON PANE PROFUMATO - CONTORNO DI PISELLINI - PANE DI TIPO I - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 - Filetto di Salmone 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. - Pisellini freschi (o surgelati) 80; prezzemolo q.b. (aglio facoltativo); Olio EVO 5 - Pane con farina di tipo I 40 - Frutta fresca 150
MA TR ED ED IF	- GARGANELLI (O TAGLIATELLINE) ALL'UOVO AL RAGÙ DI CARNE - VERDURE GRATINATE CON BESCIAIELLA E PARMIGIANO - PANE DI TIPO I - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca all' uovo 50; Pomodori pelati 20; magro di vitellone e lonza 50; trito di carote/sedano/cipolla Q.B. - Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 - Verdure di stagione 150; pangrattato e prezzemolo q.b.; [SALSA BESCIAIELLA:latte 15; farina 5;Olio EVO 5l - Pane con farina di tipo I 40 - Frutta fresca 150
ME ER CC LO LE ED PI	- CORONCINE IN CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI - BURGER DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) - VERDURA CRUDA DI STAGIONE A JULIENNE - PANE DI TIPO I - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca 25; Fagioli borlotti freschi o surgelati 80; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 - Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 20; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) - Verdura di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 - Pane con farina tipo I 40 - Frutta fresca 150
GI OV VE ED PI	- MEZZE MANICHE ALLA PIZZAIOLA - BOCCONCINI CODA DI ROSPO E MERLUZZO GRATINATI, AL FORNO - VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO - PANE DI TIPO I - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denocc.15; 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 100; Olio EVO 5 - Pane con farina di tipo I 40 - Frutta fresca 150
VE EN ER ED PI	- GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E PINOLI/SALSA DI NOCI (preparato dal cuoco) - POLLO ARROSTO AL FORNO CON PUREA DI PATATE - INSALATA VERDE - PANE DI TIPO I - FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	- Pasta secca 50; Zucchine 70; Pinoli 10; Ricotta vaccina 25; Parmigiano reggiano 5; aglio q.b. (facoltativo) - Olio EVO 5 / Salsa di noci: noci sguosciate tritate 5; Parmigiano reggiano 5; latte 40; farina 2; sale e noce moscata Q.B. olio EVO 2 (TOTALE 50 GR DI SALSA PER BAMBINO) (preparato dal cuoco) - Pollo 50; aromi q.b.;Olio EVO 5 - Purea di patate: Patate 120; Latte 25; Parmigiano Reg. 5; Olio EVO 5 - Verdura cruda a foglia di stagione 40;Olio EVO 5 - Pane con farina di tipo I 40 - Frutta fresca 150

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA PRIMAVERA-ESTATE Prot.n.168450 del 25/11/2019
4° settimana
quantità alimentari (gr)

L U N E D F	• CAVATAPPI CON RICOTTA FRESCA E ZAFFERANO • CILIEGINE DI MOZZARELLA • INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 50; Ricotta vaccina 10; Parmigiano reggiano 5; Zafferano q.b.; Olio EVO 5 • Mozzarella 50 • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M A R T E D F	• ZUPPA ALL'ORTOLANA CON ORZO PELATO • GATEAU DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO • VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Orzo perlato o altro cereale in chicchi 25; Verdure miste 150; Parmigiano Reggiano 5; Olio EVO 5; • Patate 140; Pangrattato 10; Olio EVO 5; Prosciutto cotto 20; Uova 15 • Verdura di stagione 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
M E R C O L E D I	• FARFALLE ALLA PIZZAIOLA/FARFALLE FREDEDE IN INSALATA CON POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURA CRUDA A JULIENNE E INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; olive denocce 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5/ Per pasta fredda: Pasta secca 50; pomodori 50; olive denocce 15; origano/capperi q.b. Parmigiano regg. 5; Olio EVO 5; prezzemolo e basilico q.b. • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B. • Verdura cruda di stagione a julienne e insalata verde 100; Olio EVO 5
G I O V E D F	• ANTIPIASTO DI CAROTE • MACCHERONCINI SEMI-INTEGRALI AL PESTO ROSSO CON BASILICO E MANDORLE TRITATE • VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, AL FORNO • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150 • Verdura di stagione a bastoncino 100 • Pasta secca semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; mandorle 20; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5; basilico e aglio q.b. • Tritto di vitellone magro 50; Zucchine/Carote/Spinaci 70; Uova 7; Parmigiano Reggiano 7; pangrattato/brodo vegetale q.b.; Olio EVO 5 • Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
V E N E R D I	• FUSILLI AL POMODORO • CUORI DI MERLUZZO ARROSTO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • VERDURA CRUDA A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 50; Pomodori pelati 50; Cipolla, sedano, carote q.b.; Olio EVO 5; • Cuori di merluzzo 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdura cruda di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Puglia



A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.
Dott. Giraudo



SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

Direttore: Dott. Giovanni De Filippis Viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE
Via Sante Cezza - 73024 Mafie - tel. 0836.425231 / 0833.540227

e-mail: siansud@ausl.le.it; sian.no.maglic@ausl.le.it; nutrizione.siansud@ausl.le.it

pec: siansud.dipartimento.prevenzione.asl.lecce@pec.rupar.puglia.it

quantità alimentari

• CROSTINI DORATI AL FORNO (O TEMPESTINE) IN VELLUTATA DI PISELLI E PATATE • CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) • POMODORINI CILIEGINI E CAROTE A JULIENNE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Crostini dorati al forno 60 (oppure pasta secca 50); Piselli freschi o surgelati 80; Patate 20; cipollotti q.b.; menta (o altri aromi) q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5. • Ricotta vaccina 30; Verdure miste 80; Patate 30; Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato 12; Olio EVO 5. (<i>preparate dal cuoco</i>) • Pomodorini 50 + Verdura cruda di stagione a julienne 100; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
• PENNETTE ALLO ZAFFERANO • STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO, CON ERBE AROMATICHE • PATATE ARROSTO E INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 50; Cipolla bianca q.b./brodo vegetale/zafferano q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Pollo o tacchino 50; Pangrattato 10; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 5; erbe aromatiche (rosmarino, timo, menta...) q.b.; aglio (<i>facoltativo</i>) • Patate 120; rosmarino (<i>facoltativo</i>) + insalata verde 40 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
• SEDANI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO, RICOTTA E BASILICO • GIUNCATÀ / PRIMO SALE • ERBETTE STUFATE ALL'OLIO (OLIO A CRUDO) • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta semi-integrale 50; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; ricotta 20; basilico q.b. • Giuncata 60 oppure Primo Sale 50 • Verdure cotte di stagione 150; Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
• RISOTTO ALLA PARMIGIANA • FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO • INSALATE VERDI MISTE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Riso parboiled 50; Parmigiano reggiano 10; Olio EVO 5 • Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 60; Olio EVO 5; Pane grattugiato 5; aromi Q.B. • Verdura cruda a foglia di stagione 40; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150
• CASARECCE FRESCHE AL POMODORO E BASILICO • FRITTATA CON DADINI DI PARMIGIANO E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO • DADOLATA DI VERDURE (ZUCCHINE, POMODORINI, MELANZANE, PEPERONI GIALLI E ROSSI) • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Casarecce fresche 60; Pomodori pelati 50; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 10; Latte Q.B.; Prosciutto cotto a dadini 20; Parmigiano a dadini 10 • Peperoni rossi e gialli 50 + pomodorini 50 + zucchine e melanzane 50; basilico/aglio/alloro q.b.; Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 40 • Frutta fresca 150

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione



A.S.I. LECCO
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.