



TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

LUNEDI

	g
Pasta con zucchine	
Pasta	40(60)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Cotoletta di Tacchino	
Petto di tacchino	50(70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Purè di patate	
Patate	(100)150
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o grana	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o Pesca	150

MARTEDI

	g
Pasta al sugo	
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Frittata al forno	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Fagiolini lessi	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: albicocche o kiwi	150

MERCOLEDI

	g
Pasta con Piselli	
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella alla caprese	
Mozzarella	50 (80)
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Pane semintegrale	40
Frutta: Melone o fragole	150

GIOVEDI

	g
Risotto alle carote	
Riso	50(70)
Carote	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Quadratini di pesce	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Bietola lessa	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o nespole	150

VENERDI

	g
Penne al pomodoro e basilico	
Penne	50 (70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Bocconcini di vitello o schiacciata al limone	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Insalata	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva.	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o anguria	150

Prima settimana

U.O. Igiene della Nutrizione

La Responsabile

Dott.ssa Margherita CAROLI

Il Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

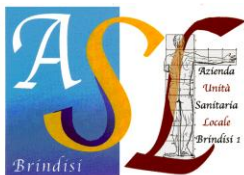


TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

LUNEDI

Riso e lenticchie	g
Riso	30(40)
Lenticchie	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Zucchine ripiene	
Zucchine	100
Scamorza	30
Pangrattato	10
Latte o brodo	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o fragole	150

MARTEDI

Pasta con pomodorini e basilico	g
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Petto di pollo alla mugnaia	
Petto di pollo	50(70)
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg d'oliva	5
Fagiolini in umido	
Fagiolini	80
Pelati o pomodorini	40
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o Kiwi	150

MERCOLEDI

Farfalle ai sapori mediterranei	g
Farfalle	40 (60)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pelato/Parmigiano o Grana	30-5
Bastoncini di merluzzo	n.2(n.3)
Insalata	
Lattuga	60
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o ciliegie	150

GIOVEDI

Pasta al sugo	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Scaloppine di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio d'oliva e.v.	3
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o Anguria	150

VENERDI

Riso con zucchine o peperoni	g
Riso	40(60)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Omelette al prosciutto	
Uovo	1
Parmigiano o Grana / Pangrattato	5/5
Latte p.s./prosciutto cotto	10/5
Olio extraverg. d'oliva	5
Patate lesse	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o melone	150

Seconda settimana

U.O. Igiene della Nutrizione

La Responsabile

Dott.ssa Margherita CAROLI

ll Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

LUNEDI

Risotto all'ortolana	g
Riso	50(70)
Verdure miste	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Petto di tacchino alla salvia	
Petto di tacchino	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Zucchine all'olio	
Zucchine	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o albicocche	150

MARTEDI

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50 (70)
Fagiolini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Caciocotta	5(7)
Merluzzo in umido	
Filetti di merluzzo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o ciliegie	150
Se di stagione Uva	100

MERCOLEDI

Insalata di pasta	g
Pasta	50 (70)
Pomodorini, cetrioli o verdure e ortaggi misti	50 (70)
Olive denocciolate	10
Parmigiano o Grana a scaglie	5(7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Formaggio fresco spalmabile	50
Carote al burro	
Carote	80
Burro	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Ciliegie o prugne	150

GIOVEDI

Pasta e piselli	g
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Prosciutto cotto	20
Rotolo di bietole o spinaci	
Patate	100 (150)
Bietole o Spinaci	50(70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	7(10)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o fragole	150

VENERDI

Orecchiette alla pugliese	g
Orecchiette fresche	80(100)
Pelati	60(80)
Olio extravergine d'oliva	5(10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Polpette al sugo	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana/Pangrattato	5-10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
Verdure stufate	
Zucchine/Peperoni /melanzane	30-30-30
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: pesca o pera	150

Terza settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

Il Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



LUNEDI

Pasta al pomodoro fresco	g
Pasta	50(70)
Pomodorini	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Filetto di pesce impanato	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o pesca	150

MARTEDI

Pasta con melanzane	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Melanzane	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Arrosto di tacchino arcobaleno	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o fragole	150
Se di stagione Uva	100

MERCOLEDI

Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Mozzarella	50 (80)
Insalata mista	
Insalata	40
Pomodori	40
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banane o pesca	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

GIOVEDI

Purea di Fave	g
Fave secche	40(60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Prosciutto cotto	20 (40)
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Ciliegie o susine	150

VENERDI

Pomodori ripieni	g
Riso	50 (70)
Pomodori grossi	100 (150)
Basilico	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
Patate prezzemolate	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o albicocche	150

Quarta settimana

U.O. Igiene della Nutrizione

La Responsabile

Dott.ssa Margherita CAROLI

Il Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



LUNEDI

Pasta e lenticchie	g
Pasta	30(40)
Piselli	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o Melone	150

MARTEDI

Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Bastoncini di merluzzo	n.2 (n.3)
Fagiolini lessi	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o prugna	150
o Uva	100

MERCOLEDI

Sedanini pomodoro e basilico	g
Sedanini	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Crocchette di patate	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Insalata	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Anguria o mela	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

GIOVEDI

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50 (70)
Fagiolini	40 (60)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Caciocotta	5(7)
Prosciutto cotto	20 (40)
Insalata con patate	
Patate lesse	80
Pomodori	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o Susine	150

VENERDI

Risotto alle zucchine	g
Riso	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Petto di pollo al limone	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o ciliegie	150

Quinta settimana

U.O. Igiene della Nutrizione

La Responsabile

Dott.ssa Margherita CAROLI

Il Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.