



**TABELLA DIETETICA**  
**AUTUNNO-INVERNO**  
Anno scolastico 2015-2016  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
FASANO (Br)

## Lunedì

	g
<b>Risotto del sole</b>	
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Lonza di maiale al forno</b>	
Carne di maiale	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Purè di patate</b>	
Patate	150
Latte P.S.	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o mandaranci	150

## Martedì

	g
<b>Pasta al sugo</b>	
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Merluzzo in umido</b>	
Filetti di merluzzo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Banana o mela	150
Se di stagione Uva	100

## Mercoledì

	g
<b>Pasta e ceci</b>	
Conchiglie	30 (40)
Ceci secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Prosciutto cotto</b>	20
<b>Tortino di bietole e patate</b>	
Patate	100 (150)
Bietole	50 (70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	7 (10)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> arancia o pera	150

## Giovedì

	g
<b>Orecchiette alla pugliese</b>	
Orecchiette fresche	80 (100)
Pelati	60 (80)
Olio extravergine d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Polpette al sugo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	5 (7)
Pangrattato	10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
<b>Crudità di verdure</b>	
Sedano -finocchi-carote	30-30-30
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> banana o clementine	150

## Venerdì

	g
<b>Tortellini in brodo vegetale</b>	
Tortellini freschi	70 (90)
Verdure miste	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Formaggio fresco spalmabile 50</b>	
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> kiwi o pera	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.



## Lunedì

<b>Minestrina dell'orto</b>	<b>g</b>
Orzo perlato o riso	40 (60)
Patate	30 (50)
Cavolo cappuccio	30
Odori	q.b
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Filetto di pesce impanato</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Banana o mela	150

## Martedì

<b>Pizza col pomodoro</b>	<b>g</b>
Impasto per pizza	80 (120)
Salsa di pomodoro	15 (20)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Mozzarella</b>	50 (80)
<b>Fantasia di insalata</b>	
Lattuga	30
Carote-finocchi	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o kiwi	150

## Mercoledì

<b>Pasta in brodo vegetale</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Gateau di patate</b>	
Patate	50 (80)
Uovo	1/5
Prosciutto cotto	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Spinaci all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> clementine o mela	150

## Giovedì

<b>Pasta con ragù</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Carne di vitello	10
Carote-sedano	20-20
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	<b>60</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o clementine	150

## Venerdì

<b>Purea di Fave</b>	<b>g</b>
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Frittata semplice</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	5
Latte	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Arancia o kiwi	150

## Seconda settimana

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

*Margherita 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.



## Lunedì

<b>Riso al pomodoro</b>	
Riso	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)

**Prosciutto cotto 20(40)**

<b>Insalata</b>	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5

**Pane semintegrale 40**

**Frutta:** arancia o pera 150

## Martedì

<b>Pasta in brodo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)

<b>Polpette in brodo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Pangrattato	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)

<b>Carote prezzemolate</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5

**Pane semintegrale 40**  
**Frutta:** banana o clementine 150

## Mercoledì

<b>Pasta e fagioli</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Fagioli secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Emmenthal o fontina</b>	<b>30(40)</b>
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Kiwi o pera	150
Se di stagione Uva	100

### TABELLA DIETETICA

### AUTUNNO-INVERNO

Anno scolastico 2015-2016

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

FASANO (Br)

## Giovedì

<b>Minestrone con riso</b>	<b>g</b>
Riso	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Petto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Patate al forno</b>	<b>100 (150)</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Mela o arancia	150

## Venerdì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Quadratini di pesce</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Spinaci al limone</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> kiwi o mela	150

**Terza settimana**

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

*Margherita 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.



## Lunedì

<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Frittata con spinaci o carciofi</b>	
Spinaci o carciofi	50
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Uovo	1
Latte p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Arancia o pera	150

## Martedì

<b>Risotto del sole</b>	<b>g</b>
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Petto di pollo al limone</b>	
Petto di pollo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata verde</b>	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Banana o mela	150

## Mercoledì

<b>Pasta in brodo vegetale</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Verdure miste	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Formine di merluzzo o nasello al forno</b>	70 (90)
<b>Carote e piselli in umido o al vapore</b>	
Carote e piselli	50-30
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> pera o arancia	150
<i>Se di stagione:</i> Uva	100

## Giovedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Mousse di cavolfiore</b>	
Cavolfiore	60
Patate	10
Pangrattato	5
Burro	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> kiwi o banana	150

## Venerdì

<b>Farfalle ai sapori mediterranei</b>	<b>g</b>
Farfalle	40 (60)
Carote-patate-piselli	20-20-20
Pelato	20
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Mozzarella</b>	<b>50(80)</b>
<b>Zucchine gratinate</b>	
Zucchine	80
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> mela o mandaranci	150

## Quarta settimana

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



## Lunedì

<b>Riso con patate</b>	<b>g</b>
Riso	40 (50)
Patate	100 (150)
Pelato	30 (50)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Petto di pollo alla mugnaia</b>	
Petto di pollo	50 (70)
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Julienne di finocchi e carote</b>	
Finocchi e carote	40-40
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o Kiwi</b>	150

## Martedì

<b>Sedanini al pomodoro</b>	<b>g</b>
Sedanini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'olio	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Fontina o emmenthal</b>	<b>30 (40)</b>
<b>Insalata verde</b>	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'olio	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Arancia o mela</b>	150
Se di stagione Uva	100

## Mercoledì

<b>Zuppa rustica</b>	<b>g</b>
Orzo perlato o riso	20(30)
Ceci-fagioli-lenticchie-piselli secchi	30 (40)
Odori	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Crocchette di patate</b>	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Banana o Pera</b>	150

**TABELLA DIETETICA**  
**AUTUNNO-INVERNO**  
Anno scolastico 2015-2016  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
FASANO (Br)

## Giovedì

<b>Fusilli tre colori</b>	<b>g</b>
Fusilli	50 (70)
Pelati	60(80)
Olive verdi-olive nere denocc.	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Bocconcini di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Broccoletti verdi all'olio</b>	
Broccoletti verdi	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Clementine o Kiwi</b>	150

## Venerdì

<b>Minestrone con pasta</b>	<b>g</b>
Pasta	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliv	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Bastoncini di merluzzo n.2 (n.3)</b>	
<b>Insalata verde</b>	
Insalata	60
Olio extraverg. d'olio	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o mandaranci</b>	150

**Quinta settimana**

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

*Margherita 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.