

TABELLE DIETETICHE AUTUNNO-INVERNO A.S. 2011-2012 SCUOLE MATERNE TERRITORIO ASL/LE AREA SUD
 Dipartimento di Prevenzione -Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione- Direttore: Dott. Giuseppe Longo, Largo Codignola, 1 - 73039- TRICASE (LE)
 Tel. e Fax 0833/644053

1° settimana		quantità alimentari	2° settimana		quantità alimentari
L U N E D Ì	PASTINA IN BRODO CON TRITO MAGRO DI VITELLONE	Pastina gr. 45; Olio gr. 5; Tritto magro di vitellone gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 8	T O R T E L L I N I F R E S C H I B U R R O E S A L V I A	Tortellini freschi gr. 70; Burro gr. 8; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8; Salvia q.b.	P E T T O P O L L O I M P A N A T O A L F O R N O
	BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO	Bastoncini di merluzzo gr.100; Olio gr. 5		Petto di pollo gr. 80; Olio gr. 5	
	PATATE AL PREZZEMOLO	Patate gr.110; Olio gr. 5; Prezzemolo Q.B.		Lattuga gr. 20; Radicchio gr. 20; Carote gr. 20; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 MELA g. 150			PANE g. 50 MELA g. 150	
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	P A S T A A L R A G U ' M A G R O D I V I T E L L O N E	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Carne magra trita di vitellone gr. 20; Pomodori pelati gr. 50; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	S C A L O P P I N E D I L O N Z A D I M A I A L E
	SCALOPPINE DI LONZA DI MAIALE	Lonza maiale gr. 80; Olio gr. 5. Aromi veg Q.B.		gr. 80	
	INSALATA VERDE	Lattuga gr. 50; Olio gr. 5		Spinaci gr. 120; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr.10	
	PANE g. 50 MANDARINI g. 150			PANE g. 50 MANDARINI g. 150	
M E R C O L E D Ì	MINISTRONE CON PASTA	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone gr. 80; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	M I N E S T R A D I R I S O E P I S E L L I	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Piselli verdi gr. 60; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	P E T T O T A C C H I N O I M P A N A T O A L F O R N O
	PETTO TACCHINO IMPANATO AL FORNO	Petto di tacchino gr. 80; Olio gr. 5		Filetto merluzzo gr. 100; Olio gr. 5	
	FAGIOLINI VERDI ALL'OLIO	Fagiolini verdi gr.100; Olio gr. 5		Lattuga gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 BANANA g. 150			PANE g. 50 BANANA g. 150	
G I O V E D Ì	RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso gr. 50; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 12; Zafferano q.b.	P A S T A A L P O M O D O R O	Pasta gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	M O Z Z A R E L L A
	MOZZARELLA	gr. 80		Schiacciata di vitellone magro al forno	
	PISELLI VERDI AL BURRO	Piselli verdi gr.100; Burro gr. 8		Tritto magro di vitellone gr. 70; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 15; Pane grattugiato gr. 15	
	PANE g. 50 PERA g. 150			PANE g. 50 PERA g. 150	
V E N E D Ì	MINISTRA DI PASTA E FAGIOLI	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Fagioli secchi gr. 30; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	M I N E S T R A D I P A S T A E P A T A T E	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr. 15; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	F E T T I N A D I V I T E L L O A I F E R R I
	FETTINA DI VITELLO AI FERRI	Bistecchina di vitello gr. 80; Olio gr. 5		(GIA' COTTA E PRONTA) gr. 120	
	PURE' DI PATATE	(GIA' COTTO E PRONTO) gr.120		Lattuga gr. 50; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 ARANCIA g. 150			PANE g. 50 ARANCIA g. 150	

3° settimana		quantità alimentari	4° settimana		quantità alimentari
L U N E D Ì	MINISTRA DI PASTA E LENTICCHIA	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Lenticchia secca gr. 30; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	T O R T E L L I N I F R E S C H I A L P O M O D O R O	Tortellini freschi gr. 70; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 70; Grana o Parmigiano gratt. gr. 8	F I L E T T O P L A T E S S A G R A T I N A T O
	FILETTO PLATESSA GRATINATO	Filetto di platessa gr.100; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 5; Pane grattugiato gr. 5		Filetto merluzzo gr.100; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 25	
	PATATE AL PREZZEMOLO	Patate gr.110; Olio gr. 5; Prezzemolo Q.B.		Carote gr. 90; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 MELA g. 150			PANE g. 50 MELA g. 150	
M A R T E D Ì	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	F U S I L L I I N S A L S A R O S A T A	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Ricotta fresca gr. 20; Latte gr. 15; Pomodori pelati gr. 40; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	P E T T O P O L L O A I F E R R I
	PETTO POLLO AI FERRI	Petto di Pollo gr. 80; Olio gr. 5		Schiacciata vitellone magro al forno	
	LATTUGA E POMODORI ALL'OLIO	Lattuga gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5		Tritto magro di vitellone gr. 70; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 15; Pane grattugiato gr. 15	
	PANE g. 50 MANDARINI g. 150			PANE g. 50 MANDARINI g. 150	
M E R C O L E D Ì	FARFALLINE CON RICOTTA E PARMIGIANO	Farfalline gr. 40; Ricotta fresca gr. 45; Grana o Parmigiano grattugiato gr.10	M I N E S T R O N E C O N P A S T A	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone gr. 80; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	P O L P E T T E D I V I T E L L O N E M A G R O A L P O M O D O R O
	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO	Tritto magro di vitellone gr.70; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 15; Grana o Parmigiano gr. 15; Pane grattugiato gr. 15		gr. 40	
	FAGIOLINI ALL'OLIO	Fagiolini verdi gr.100; Olio gr. 5		Piselli verdi gr. 100; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 30	
	PANE g. 50 BANANA g. 150			PANE g. 50 BANANA g. 150	
G I O V E D Ì	PASTA AL RAGU' MAGRO DI VITELLONE	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Carne magra trita di vitellone gr. 20; Pomodori pelati gr. 50; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	O R E C C H I E T T E F R E S C H E A L P O M O D O R O	Orecchiette fresche g. 70; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 60; Grana o Parmigiano grattug. gr. 8	F R I T T A T A A L F O R M A G G I O A L F O R N O
	FRITTATA AL FORMAGGIO AL FORNO	(GIA' COTTA E PRONTA) gr. 100		Coscia pollo senz'osso e pelle gr.125; Olio gr. 5	
	INSALATA VERDE	Lattuga gr. 50; Olio gr. 5		Pomodori gr. 100; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 PERA g. 150			PANE g. 50 PERA g. 150	
V E N E D Ì	MINISTRA DI PASTA E PASSATO VERDURE	Pasta gr. 45; Olio gr. 5; Passato di verdure gr. 60; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	M I N E S T R A D I P A S T A E C E C I	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Ceci secchi gr. 30; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	P A R M I G I A N O O G R A N A A S C A G L I E
	PARMIGIANO O GRANA A SCAGLIE	gr. 50		N. 1 (65gr. circa)	
	PATATE AL FORNO	Patate gr. 110; Olio gr. 5		Lattuga gr. 20; Radicchio gr. 20; Carote gr. 30; Olio gr. 5	
	PANE g. 50 ARANCIA g. 150			PANE g. 50 ARANCIA g. 150	

Nota Bene: le seguenti precisazioni sono parte integrante delle medesime tabelle dietetiche.

- 1) Le quantità alimentari necessarie alla preparazione dei menù inseriti nelle presenti Tabelle Dietetiche si riferiscono agli **alimenti crudi ed al netto degli scarti**, tranne che per le produzioni di piatti indicati come "gia' cotti".
- 2) L'avvio, nelle singole scuole, delle presenti Tabelle Dietetiche deve considerare la **settimana del mese** (1°, 2°, 3°, 4°) in cui ha inizio servizio di ristorazione. Nella previsione dei mesi in cui le settimane siano più di quattro, si utilizzerà per i rimanenti giorni **sempre il menù della terza settimana**, per poi riprendere, dal primo giorno utile del mese successivo, il menù della prima settimana.
- 3) Nella Ristorazione Scolastica è **fatto obbligo** l'utilizzo del **sale iodato**; l'olio da utilizzare per le produzioni alimentari deve essere **extra-vergine di oliva**; il **parmigiano** o il **grana grattugiato** **deve essere previsto in tutti i Primi Piatti**, compresi anche quelli con legumi.
- 4) Al fine di assicurare alla dieta un **apporto equilibrato dei nutrienti** è obbligatorio il rispetto delle **grammature alimentari**, nonché l'**alternanza** delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così **come riportato nelle presenti Tabelle Dietetiche**, **senza alcuna eccezione**, che non sia motivata e/o prevista dai **Capitolati di Appalto**.

Data 24.6.2011

Dietista S.I.A.N. Giuseppe NUCCIO

Giuseppe Nuccio

Direttore del Servizio dott. Giuseppe LONGO

Giuseppe Longo

TABELLE DIETETICHE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2011-2012 SCUOLE MATERNE TERRITORIO ASL/LE AREA SUD
 Dipartimento di Prevenzione - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Direttore: Dott. Giuseppe Longo, Largo Codignola, 1 - 73039- TRICASE (LE)
 Tel. e Fax 0833/544053

1° settimana		quantità alimentari	2° settimana		quantità alimentari
L U N E D I	MINISTRATA DI RISO E PATATE	Riso gr. 35; Olio gr. 5; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr.15; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	FARFALLE ALL'UOVO IN PASSATO DI VERDURE E ORTAGGI	MOZZARELLA	Farfalle all'uovo gr. 45; Olio gr. 5; Passato verdure gr. 60; Grana o Parmigiano gratt. gr. 8 gr.80
	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE	Filetto merluzzo gr.100; Olio gr. 5; Limone Q.B.			INSALATA DI POMODORI E LATTUGA
M A R T E D I	PANE g. 50 PERA O KIWI O MELA g. 150	Pomodori gr. 100; Olio gr. 5	PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO		Pasta gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8
	PASTA ALLA CRUDAIOLO	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori freschi a pezzi gr. 80; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO		Filetto di merluzzo gr.100; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 5; Pane grattug gr. 5
	OMELETTE AL FORMAGGIO	Uova gr. 70; Olio gr. 5; Grana o Parmig. gr. 25	PATATE AL PREZZEMOLO		Patate gr. 110; Olio gr. 5; Prezzemolo Q.B
M E R C O L E D I	INSALATA VERDE	Lattuga gr. 50; Olio gr. 5	ALBICOCCHE O PESCA g. 150		
	MINISTRONE CON PASTA	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone gr. 70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	MINISTRATA DI RISO AGLI ORTAGGI E PREZZEMOLO		Riso gr. 45; Olio gr. 5; Ortaggi misti gr. 70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8
	GIUNCATA	gr. 80	COSCIA POLLO DISSOSSATA ARROSTO		Coscia pollo senz'osso e pelle gr.125; Olio gr. 5
G I O V E D I	PISELLI VERDI IN UMIDO	Piselli verdi gr.100; Olio gr.5; Pomod. pelati gr.30	INSALATA VERDE		Lattuga gr. 50; Olio gr. 5
	PANE g. 50 FRAGOLE O PRUGNE O SUSINE g. 150		PANE g. 50 FRAGOLE O PRUGNE O SUSINE g. 150		
	PASTA ASCIUTTA AL POMODORO	Pasta g. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	PASTA ASCIUTTA ALL'ORTOLANA NO MINISTRATA		Pasta g. 50; Olio gr. 5; Zucchine gr. 15; Melanzane gr. 15; Peperoni gr. 10; Pomodori pelati gr. 40; Grana o Parmigiano grattug gr. 8
V E N E R D I	BOLLITO DI VITELLONE MAGRO FREDDO	Vitellone magro gr. 80; Olio gr. 5;	POLPETTE VITELLONE MAGRO AL POMODORO		Trito magro di vitellone gr. 70; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 15 Grana o Parmig. gr. 15; Pane grattug. gr. 15
	INSALATINA MISTA ALL'OLIO	Insalatina mista verdure e ortaggi gr.70; Olio gr.5	POMODORI ALL'OLIO		Pomodori gr. 100; Olio gr. 5
	PANE g. 50 CILIEGIE O BANANA g. 150		PANE g. 50 CILIEGIE O BANANA g. 150		
S A B B A T O	MINISTRATA DI RISO E LENTICCHIA	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Lenticchia secca gr. 30; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	RISOTTO AI PISELLI VERDI NO MINISTRATA		Riso gr. 40; Olio gr. 5; Piselli verdi gr. 60; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8
	COSCIA TACCHINO DISSOSSATA AL POMODORO IN SPEZZATINO	Coscia di tacchino dissossata gr. 80; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.15	GALBANONE		gr. 70
	INSALATA MISTA	Lattuga gr.20; Radicchio rosso gr.20; Carote gr.30; Olio gr. 5	CAROTE CRUDE A JULIENNE		Carote gr. 90; Olio gr. 5
D O M E N I C O	PANE g. 50 ALBICOCCHE O FRAGOLE g. 150		PANE g. 50 ALBICOCCHE O FRAGOLE g. 150		

3° settimana		quantità alimentari	4° settimana		quantità alimentari
L U N E D I	RISOTTO CON CAROTE E PARMIGIANO NO MINISTRATA	Riso gr. 45; Burro gr. 8; Carote gr. 45; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 12	GRATTINI ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE	FILETTO PLATESSA GRATINATO	Grattini all'uovo gr. 45; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gratt. gr. 8
	SPEZZATINO DI VITELLONE MAGRO	Vitellone magro gr.80; Olio gr.5; Pomod pel g.15			Filetto di platessa gr.100; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr.5; Pane grattugiato gr. 5
M A R T E D I	FAGIOLINI VERDI ALL'OLIO	Fagiolini verdi gr.100; Olio gr. 5;	PATATE E FAGIOLINI VERDI IN INSALATA		Patate gr. 70; Fagiolini verdi gr. 50 Olio gr. 5.
	PANE g. 50 PERA O KIWI O MELA g. 150		PANE g. 50 PERA O KIWI O MELA g. 150		
	PASTA AL RAGU' DI VITELLONE MAGRO	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Carne magra trita di vitellone gr. 20; Pomodori pelati gr. 50; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	SFORMATO DI PATATE		Patate gr. 90; Olio gr. 5; Pangrattato gr. 10; Uovo gr. 15; Prosciutto cotto gr. 15 Grana o Parmigiano grattugiato gr. 12
M E R C O L E D I	CACIOTTA FRESCA	gr. 80	MOZZARELLA		gr. 80
	LATTUGA E POMODORI ALL'OLIO	Lattuga gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5	INSALATA MISTA		Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 30; Carote gr. 30; Olio gr. 5
	PANE g. 50 ALBICOCCHE O PESCA g. 150		PANE g. 50 ALBICOCCHE O PESCA g. 150		
M E R C O L E D I	MINISTRATA DI PASTA E PATATE	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr. 15; Grana o Parmigiano grattug gr.8	MINISTRONE CON RISO		Riso gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone gr. 70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8
	PETTO POLLO AL LIMONE	Petto di pollo gr. 80; Olio gr. 5	POMODORI ALL'OLIO		Petto di pollo gr. 80; Olio gr. 5
	CAROTE CRUDE A JULIENNE	Carote gr. 90; Olio gr. 5	FRAGOLE O PRUGNE O SUSINE g. 150		Pomodori gr.100; Olio gr. 5
G I O V E D I	PANE g. 50 FRAGOLE O PRUGNE O SUSINE g. 150		PANE g. 50 FRAGOLE O PRUGNE O SUSINE g. 150		
	PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr.70; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	FUSILLI IN SALSA ROSATA		Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Ricotta gr. 20; Latte gr. 15; Pomodori pelati gr. 40; Grana o Parmig. grattug. gr. 8
	SCHIACCIATINA DI VITELLONE MAGRO AL FORNO	Trito magro di vitello gr. 80; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 15; Pane grattugiato gr. 20	LATTUGA E POMODORI ALL'OLIO		Lattuga gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5
V E N E R D I	INSALATA VERDE	Lattuga gr. 50; Olio gr. 5	CILIEGIE O BANANA g. 150		
	PANE g. 50 CILIEGIE O BANANA g. 150		PANE g. 50 ALBICOCCHE O FRAGOLE g. 150		
	MINISTRATA DI RISO CON PASSATO DI VERDURA E ORTAGGI	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Passato di verdure gr. 60; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8	MINISTRATA DI PASTA E LENTICCHIA		Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Lenticchia secca gr. 30; Grana o Parmigiano grattugiato gr. 8
D O M E N I C O	GIUNCATA	gr. 80	FRESCO TENERO		N. 1 (85 gr. circa)
	BIETOLA ALL'OLIO	Bietola gr. 120; Olio gr. 5	PATATE AL FORNO		Patate gr. 110; Olio gr. 5
	PANE g. 50 ALBICOCCHE O FRAGOLE g. 150		PANE g. 50 ALBICOCCHE O FRAGOLE g. 150		

Nota Bene: le seguenti precisazioni sono parte integrante delle medesime tabelle dietetiche.

- Le quantità alimentari necessarie alla preparazione dei menù inseriti nelle presenti Tabelle Dietetiche si riferiscono agli **alimenti crudi ed al netto degli scarti**, tranne che per le produzioni di piatti indicati come "glia' cotti".
- L'avvio, nelle singole scuole, delle presenti Tabelle Dietetiche deve considerare la **settimana del mese** (1°, 2°, 3°, 4°) in cui ha inizio servizio di ristorazione. Nella previsione dei mesi in cui le settimane siano più di quattro, si utilizzerà per i rimanenti giorni **sempre il menù della terza settimana**, per poi riprendere, dal primo giorno utile del mese successivo, il menu della prima settimana.
- Nella Ristorazione Scolastica è **fatto obbligo** l'utilizzo del **sale iodato**; l'olio da utilizzare per le produzioni alimentari deve essere **extra-vergine di oliva**; il **parmigiano** o il **grana grattugiato deve essere previsto in tutti i Primi Piatti**, compresi anche quelli con legumi.
- Al fine di assicurare alla dieta un **apporto equilibrato dei nutrienti** è obbligatorio il rispetto delle **grammature alimentari**, nonché l'**alternanza** delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come **riportato nelle presenti Tabelle Dietetiche**, **senza alcuna eccezione**, che non sia motivata e/o prevista dai **Capitolati di Appalto**.

Data 24.6.2011

Dietista S.I.A.N. Giuseppe NUCCIO

Giuseppe Nuccio
 GIUSEPPE NUCCIO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Direttore del Servizio dott. Giuseppe LONGO

Giuseppe Longo