

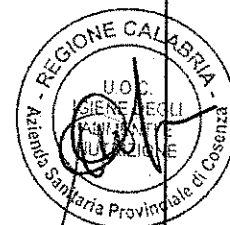
TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: Infanzia (Ex Materna)

Comune di CAROLEI

MENU' ANNO 2017/2018	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta alla bolognese Frittata semplice al forno **Piselli e **carote in umido Panino Frutta di stagione/ Banana</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Riso e lenticchie passate Cotoletta di vitello al forno **Spinaci o **Bietola saltata Panino Frutta di stagione /Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Gateau di patate Formaggio fresco spalmabile a pasta molle **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione/ Yogurt alla frutta</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Gnocchetti con **zucca o **zucchine Cotoletta di **filetto di merluzzo al forno Insalata di *pomodori/Verdure di stagione gratinate o saltate Panino Frutta di stagione/Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Crepes al forno con besciamella (ripiene di prosciutto cotto s.p. e formaggio) Straccetti di pollo **Fagiolini saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione/yogurt alla frutta</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta e fagioli passati Frittata con caciocavallo al forno **Zucchine saltate/verdure di stagione gratinate Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Farfalle con **carote e **zucchine passate Cotoletta di vitello al forno **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione/Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Fusilli freschi al pomodoro Bocconcini di mozzarella Patate al forno Panino Frutta di stagione/Banana</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Riso con **piselli passati **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci gratinati o saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione/Yogurt alla frutta</p>

10 OTT. 2017



\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

**TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI**  
**SCUOLA: INFANZIA (EX MATERNA)**  
 Comune di **CAROLEI**

**MENU' ANNO 2017/2018**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Lasagna al pomodoro                      Formaggio fresco spalmabile a pasta molle                      Verdure di stagione saltate o gratinate                      Panino                      Frutta di stagione/Yogurt alla frutta</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta e patate in bianco                      Cotoletta di pollo al forno                      **Spinaci o **Bietole saltate in padella                      Panino                      Frutta di stagione/Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Pasta con fagioli passati                      Frittata al forno con caciocavallo e prosciutto cotto s.p.                      **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI</b></p> <p>Riso al pomodoro                      Cotoletta di **filetto di merluzzo al forno                      **Piselli in umido                      Panino                      Frutta di stagione/Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Trancio di pizza margherita                      Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella                      Insalata di **carote                      Panino                      Torta                      Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta al pomodoro                      Cotoletta di vitello al forno                      Patate al forno                      Panino                      Frutta di stagione/yogurt alla frutta</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta con lenticchie passate                      Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella                      **Piselli e **carote in umido/Insalata di *pomodori                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Risotto alla parmigiana                      Cotoletta di **filetto sogliola al forno                      **Spinaci o zucchine saltate o gratinate                      Panino                      Frutta di stagione/macedonia senza zucchero</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Timballo di pasta al forno                      Scaloppina di vitello al limone                      Insalata di **fagiolini                      Panino                      Frutta di stagione/Banana</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>**Minestrone di verdura passato con pasta                      **Filetto di platessa impanato al forno/**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno                      **Piselli in umido                      Panino                      Frutta di stagione/Yogurt alla frutta</p>

10 OTT. 2017



\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2017/2018**

PRIMI PIATTI	QUANTITA' PER:		PRIMI PIATTI	QUANTITA' PER:	
	BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.		BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.
<b><u>PASTA O RISO AL POMODORO:</u></b>			<b><u>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA:</u></b>		
Pasta	Gr. 60	Gr. 70	Farina	Gr. 150 PZ	Gr. 200 PZ
Riso	Gr. 60	Gr. 70	Lievito di birra	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	Gr. 30	Gr. 40	Sale	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Origano	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 40	Gr. 50
Sale e odori	q.b.	q.b.	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
			Caciocavallo	Gr. 30	Gr. 40
<b><u>PASTA E PATATE IN BIANCO:</u></b>			<b><u>TIMBALLO DI PASTA AL FORNO:</u></b>		
Pasta	Gr. 50	Gr. 60	Pasta	Gr. 50	Gr. 60
Patate fresche	Gr. 30	Gr. 40	Carne tritata di vitello	Gr. 25	Gr. 30
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 60	Gr. 65
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Prosciutto cotto s.p.	Gr. 15	Gr. 25
Sale e odori	q.b.	q.b.	Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 20
			Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
			Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5
			Sale e odori	q.b.	q.b.
<b><u>PASTA O RISO E LENTICCHIE:</u></b>			<b><u>RISO CON **PISELLI:</u></b>		
Pasta o riso	Gr. 35	Gr. 40	Riso	Gr. 35	Gr. 40
Lenticchie secche	Gr. 20	Gr. 30	**Piselli	Gr. 40	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
Sale e odori	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15
			Sale e odori	q.b.	q.b.
<b><u>GATEAU DI PATATE:</u></b>			<b><u>**MINISTRONE CON PASTA:</u></b>		
Latte UHT	ml. 30	ml. 35	Pasta	Gr. 35	Gr. 40
Fiocchi di patate	Gr. 30	Gr. 35	** Minestrone	Gr. 40	Gr. 45
Burro	Gr. 5	Gr. 5	Patate fresche	Gr. 20	Gr. 30
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	N° 1	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 15	Sale e odori	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 10	Gr. 15			
Sale e odori quanto bastano					
<b><u>PASTA E FAGIOLI:</u></b>			<b><u>***LASAGNE AL FORNO:</u></b>		
Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Lasagne all'uovo	Gr. 50	Gr. 60
Fagioli secchi	Gr. 20	Gr. 30	Carne tritata di vitello	Gr. 25	Gr. 30
Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Pomodori pelati	Gr. 60	Gr. 65
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 15	Gr. 20
Sale e odori	q.b.	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
			Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5
			Sale e odori	q.b.	q.b.
<b><u>PASTA ALLA BOLOGNESE:</u></b>			<b><u>CREPES AL FORNO CON BESCIAAMELLA</u></b>		
Pasta	Gr. 60	Gr. 70	<b><u>(RIPIENE DI PROSCIUTTO COTTO E</u></b>		
Carne tritata di vitello	Gr. 25	Gr. 30	<b><u>FORMAGGIO):</u></b>		
Pomodori pelati	Gr. 30	Gr. 35	Uova ogni 10 porzioni	N° 2	N° 2
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Farina per 10 porzioni	Gr. 150	Gr. 150
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Latte UHT per 10 porzioni	ml 300	ml 300
Sale e odori quanto bastano			Prosciutto cotto s.p.	Gr. 25	Gr. 30
			Caciocavallo	Gr. 20	Gr. 30
			Besciamella	Gr. 15	Gr. 25
			Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5
			Sale e odori	q.b.	q.b.
<b><u>GNOCCHETTI CON **ZUCCA O</u></b>			<b><u>***FUSILLI FRESCHI AL</u></b>		
<b><u>**ZUCCHINE:</u></b>			<b><u>POMODORO:</u></b>		
Gnocchetti	Gr. 50	Gr. 60	Fusilli freschi	Gr. 70	Gr. 80
**Zucca	Gr. 40	Gr. 50	Pomodori pelati	Gr. 50	Gr. 60
**Zucchine	Gr. 40	Gr. 50	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 30	Gr. 40	Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Sale e odori quanto bastano		
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5			
Sale e odori	q.b.	q.b.			

10 OTT. 2017



FARFALLE CON CAROTE E			RISOTTO ALLA PARMIGIANA:		
**ZUCCHINE:				Gr. 50	Gr. 60
Farfalle	Gr. 50	Gr. 60	Burro	Gr. 5	Gr. 5
**Carote	Gr. 20	Gr. 25	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5
**Zucchine	Gr. 20	Gr. 25	Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 20	Gr. 25	Sale e odori	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5			
Sale e odori	q.b.	q.b.			

10 OTT. 2017



**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2017/2018**

SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER:		SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER:	
	BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.		BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.
<b>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO:</b> Filetto di **merluzzo Pane grattugiato Olio extra vergine di oliva Un uovo ogni 4 filetti di merluzzo Sale e odori q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 5	Gr. 100 q.b. Gr. 5	<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO S.P.:</b>  Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p.	N° 1 Gr. 35	N° 2 Gr. 40
<b>COTOLETTA DI FILETTO DI **SOGLIOLA AL FORNO:</b> Filetto di **sogliola Pane grattugiato Olio extra vergine di oliva Un uovo ogni 4 filetti di sogliola Sale e odori q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 5	Gr. 100 q.b. Gr. 5	<b>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)</b>  <b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA</b>  Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd)	GR. 60	GR. 70
<b>FRITTATA CON CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO AL FORNO :</b> Uova Latte UHT Prosciutto cotto s.p. Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	N° 1 ml 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 ml 25 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<b>COTOLETTA DI POLLO O DI VITELLO AL FORNO:</b>  Fettina di vitello Petto di pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 70 Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 80 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<b>STRACCETTI DI POLLO:</b>  Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Sale, farina, e odori	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	<b>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO:</b> Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 90 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<b>MOZZARELLA DA GR. 100</b>	—	N.1			
<b>FRITTATA SEMPLICE AL FORNO</b>  Uova Olio extra vergine di oliva Sale e odori	N.1 Gr. 5 q.b.	N.1 Gr. 5 q.b.	<b>**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b> **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 3 Gr. 5	N° 4 Gr.5
<b>SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE</b>  Fettina di vitello Olio extra vergine di oliva Sale, farina, burro limone e odori	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	<b>FRITTATA CON CACIOCAVALLO AL FORNO</b>  Uova Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Sale e odori	N.1 Gr. 20 Gr. 5 q.b.	N.1 Gr. 30 Gr. 5 q.b.

10 OTT. 2017



**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE 2017-2018**

CONTORNI	QUANTITA' PER:		CONTORNI	QUANTITA' PER:	
	BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.		BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.
<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO</b> Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine o Finocchi Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 80 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	<b>INSALATA DI **CAROTE:</b> **Carote Olio extra vergine di oliva Sale  <b>**BIETOLA O **SPINACI SALTATI</b>  **Bietola **Spinaci Olio extravergine di oliva Sale	Gr. 60 Gr. 5 q.b.  Gr. 70 Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 5 q.b.  Gr. 80 Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<b>**SPINACI GRATINATI AL FORNO:</b> **Spinaci Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale e odori	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 80 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	<b>PATATE AL FORNO:</b> Patate fresche Olio extravergine di oliva Sale e odori	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 110 Gr. 5 q.b.
<b>**ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO</b> **Zucchine Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 80 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	<b>VERDURE DI STAGIONE SALTATE</b>  Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine Olio extravergine di oliva Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<b>**PISELLI E **CAROTE IN UMIDO</b>  **Piselli ** Carote Olio extra vergine di oliva Sale e odori	Gr. 35 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 35 Gr. 5 q.b.	<b>**PISELLI IN UMIDO</b> **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale e odori	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<b>INSALATA DI **FAGIOLINI:</b> **Fagiolini Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	<b>INSALATA DI *POMODORI</b>  *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 5 q.b.
<b>**FAGIOLINI SALTATI</b>  **Fagiolini Olio extravergine di oliva Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	<b>**ZUCCHINE SALTATE</b>  **Zucchine Olio extravergine di oliva Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.

10 OTT. 2017



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2017/2018

ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER:		ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER:	
	BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.		BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.
<u>PANINO</u>	GR. 60	GR. 80	<u>FRUTTA</u> La frutta deve essere di stagione	GR. 120	GR. 150
<u>TORTA</u>	N° 1 FETTA	N° 1 FETTA	<u>MACEDONIA DI FRUTTA</u>	GR. 120	GR. 150
<u>YOGURT ALLA FRUTTA</u>	200 ML	200 ML			

- A) Negli asili nido le verdure (patate, carote, zucchine, ecc.) devono essere ben cotte e frullate in quanto eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati anche omogeneizzati in vasetti pronti all'uso
- B) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- C) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
- D) \*L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- E) \*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
- F) \*\*\* Piatti tipici del territorio
- G) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- H) E' preferibile per la scuola materna e per i divezzi e semidivezzi utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- I) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all'1.8%-1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative
- J) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- K) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- L) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti.
- M) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- N) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- O) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- P) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione
- Q) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- R) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- S) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

10 OTT. 2017

