

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA: Infanzia – AUTUNNO-INVERNO
Comune di CAROLEI

MENU' ANNO 2018/2019

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta alla bolognese Frittata semplice al forno **Piselli e **carote in umido Panino Frutta di stagione/ Banana</p> <p>MARTEDI'</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>MERCOLEDI'</p> <p>Gateau di patate Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione/ Yogurt alla frutta</p> <p>GIOVEDI'</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>VENERDI'</p> <p>Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</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>MARTEDI'</p> <p>Pasta e fagioli passati Frittata con caciocavallo al forno **Zucchine saltate/verdure di stagione gratinate Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</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>GIOVEDI'</p> <p>Fusilli freschi al pomodoro Bocconcini di mozzarella Patate al forno Panino Frutta di stagione/Banana</p> <p>VENERDI'</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>

30/10/2018



** Prodotto fresco o surgelato * Insalata di pomodori solo nel periodo autunnale

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: **Infanzia** – AUTUNNO-INVERNO

Comune di **CAROLEI**

MENU' ANNO 2018/2019

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Lasagna al pomodoro Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Verdure di stagione saltate o gratinate Panino Frutta di stagione/Yogurt alla frutta</p> <p>MARTEDI'</p> <p>Pasta e patate in bianco Cotoletta di pollo al forno/Scaloppina di petto di pollo al limone **Spinaci o **Bietole saltate in padella Panino Frutta di stagione/Macedonia di frutta senza zucchero</p> <p>MERCOLEDI'</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>GIOVEDI</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>VENERDI'</p> <p>Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella Insalata di **carote Panino Torta Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta al pomodoro Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione/yogurt alla frutta</p> <p>MARTEDI'</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>MERCOLEDI'</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>GIOVEDI'</p> <p>Timballo di pasta al forno Scaloppina di vitello al limone Insalata di **fagiolini Panino Frutta di stagione/Banana</p> <p>VENERDI'</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>

30/10/2018



** Prodotto fresco o surgelato * Insalata di pomodori solo nel periodo autunnale

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2018/2019-
MENU' AUTUNNO-INVERNO**

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

30/10/2018



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

30/10/2018

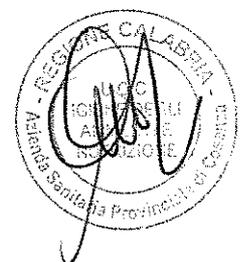


TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2018/2019

SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER:		SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER:	
	BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.		BAMBINI MATERNE	BAMBINI ELEMENT.
COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO: 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	BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO S.P.: Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p.	N° 1 Gr. 35	N° 2 Gr. 40
COTOLETTA DI FILETTO DI **SOGLIOLA AL FORNO: 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	FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)	GR. 60	GR. 70
			BOCCONCINI DI MOZZARELLA Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd)	N° 2	—
FRITTATA CON CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO AL FORNO: 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.	COTOLETTA DI POLLO O DI VITELLO AL FORNO: 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.
STRACCETTI DI POLLO: Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Sale, farina, e odori	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO: 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.
MOZZARELLA DA GR. 100	—	N.1			
FRITTATA SEMPLICE AL FORNO Uova Olio extra vergine di oliva Sale e odori	N.1 Gr. 5 q.b.	N.1 Gr. 5 q.b.	**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 3 Gr. 5	N° 4 Gr.5
SCALOPPINE DI VITELLO O DI PETTO DI POLLO AL LIMONE Fettina di vitello Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Sale, farina, burro, limone e odori	Gr. 70 Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 80 Gr. 5 q.b.	FRITTATA CON CACIOCAVALLO AL FORNO 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.

30/10/2018



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE - ANNO 2018/2019

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) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
- C) *L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo autunnale
- D) ** Prodotto fresco o surgelato
- E) *** Piatti tipici del territorio
- F) 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
- G) 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
- H) 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
- I) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- J) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- K) 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.
- L) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- M) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- N) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- O) 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
- P) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- Q) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- R) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

30/10/2018

