



**ALLEGATO 3**

**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**1° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I T	<b>RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME</b> ----->	Riso gr. <b>60 (80)</b> ; Lenticchia secca o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA</b> --->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) ( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Carciofi o altra verdura gr. <b>70(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>ARANCIA O MELA</b> ----->	Arancia o Mela gr <b>150 (150)</b>
M A R T E D I T	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> ----->	Petto pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Limone e farina <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O KIWI</b> ----->	Pera o Kiwi gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I T	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO*</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>15(20)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->	Kiwi o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I T	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>FETTINA DI VITELLO AI FERRI**</b> ----->	<b>Fettina vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi q.b. Per pizzaiola pomodoro gr 30(40), capperi, aglio qb.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I T	<b>SFORMATO DI PATATE</b> ----->	Patate gr. <b>250(300)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Uovo gr. <b>20(25)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>60(80)</b>
	<b>POMODORI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);\*\***alternative nella stessa quantità:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaiola.



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

2° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO IN BRODO VEGETALE</b> -----> <b>STRACETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO</b> -----> <b>JULIENNE DI CAROTE</b> -----> <b>PANE</b> -----> <b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Verdura per brodo gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> Magro di cavallo gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>25(40)</b> ; Cipolla gr. <b>25(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b> Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> Pane gr <b>50(70)</b> Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)</b> -----> <b>FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE*</b> -----> <b>INSALATA VERDE</b> -----> <b>PANE</b> -----> <b>KIWI</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Ricotta vaccina gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; ( <b>Pom. pelati gr. 20(30)</b> ) Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi gr <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Cipolla <b>q.b.</b> Insalata verde gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> Pane gr <b>50(70)</b> Kiwi gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> -----> <b>PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA</b> -----> <b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO</b> -----> <b>PANE</b> -----> <b>MELA O CLEMENTINE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine ...) gr. <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. <b>50(70)</b> Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> Pane gr <b>50(70)</b> Mela o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	<b>MINCHIAREDDHI FRESCHI AL POMODORO</b> -----> <b>SOVRA COSCIA POLLO DISOSSATA ARROSTO</b> -----> <b>INSALATA VERDE E POMODORI</b> -----> <b>PANE</b> -----> <b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Minchiareddhi gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> Sovra coscia pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b> Insalata gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori maturi gr. <b>70(90)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> Pane gr <b>50(70)</b> Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E D I'	<b>CHIOCCIOLINE o ALTRA PASTA IN PURE' DI FAVE</b> -----> <b>PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI*</b> -----> <b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> -----> <b>PANE</b> -----> <b>BANANA</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fave secche gr. <b>30(40)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Trito di aromi vegetali <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> Pane gr <b>50(70)</b> Banana gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative**: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D L I'	<b>TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE**</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pesce per brodo gr. <b>15</b> ; Passata pomodoro gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b> ; Trito di aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE O SPINACI o ALTRA</b>	
	<b>VERDURA</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) (1 ½ ( <b>80gr</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Zucchine o spinaci gr. <b>70(70)</b>
	<b>PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO</b> ----->	Piselli verdi gr. <b>100(120)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Olio gr. <b>5(8)</b> ; Aromi vegetali <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancia gr <b>150(150)</b>
M A R T E D	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE</b> ----->	Fettine vitello gr. <b>70(90)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Farina e Aromi <b>q.b.</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D	<b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. <b>80(100)</b> ; Riso o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO*</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>BIETOLA COTTA AL POMODORO</b> ----->	Bietola gr. <b>120(150)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>15(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O KIWI</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	<b>PASTA AL FORNO/SARTU</b> ----->	Pasta o riso gr. <b>60(80)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>40(50)</b> ; Trito magro di vitellone gr. <b>40(50)</b> ; Mozzarella gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO</b> ----->	Zucchina/Melanzane/Carote/o altro gr. <b>100(120)</b> ; Pane gratt. gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>10(15)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>CLEMENTINE O PERA</b> ----->	Clementine o Pera gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	<b>PASTA E PATATE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>80(100)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>40(50)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO</b> ---->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI</b> ----->	Verdure e/o ortaggi misti gr. <b>120(150)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90); \*\* **pasta al sugo di pesce stesse quantità**



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

**4° settimana**

**quantità alimentari**

L U N E D I	<b>PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</b> ----->	Pasta all'uovo gr. <b>60(80)</b> ; Verdura per brodo <b>gr.80(100)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a iulienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI</b> ----->	Kiwi gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PLATESSA AGLI AROMI*</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>PETTO DI TACCHINO AI LIMONE</b> ----->	Petto tacchino gr. <b>80(100)</b> ; Limone, farina, aromi <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>50</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ARANCIA</b> ----->	Mela o Arancio gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I	<b>PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA"</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Cerci secchi gr. <b>30(40)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO</b> ----->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; uovo gr. <b>6(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO</b> ----->	Verdura gr. <b>120(150)</b> ; Limone <b>q.b.</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>CLEMENTINE O PERA</b> ----->	Clementine o Pera gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I	<b>RISOTTO CON LE CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO*</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> .; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014**

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>PASTA E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME SECCO</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Lenticchie secche o altro legume gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRA COSCIA DI POLLO DISSOSTATA ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5 (7)</b> ; Aromi gr. <b>q.b.</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a iulienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>ARANCIA O MELA</b> ----->	Arancia o Mela gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE*</b> ----->	Filetto merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Farina e limone <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA</b> ----->	Pera gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Caciotta fresca gr. <b>60(80)</b>
	<b>SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO</b> ----->	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. <b>120(150)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CLEMENTINE</b> ----->	Kiwi o Clementine gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	<b>CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SPEZZATINO DI VITELLONE</b> ----->	Magro di vitellone gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Aromi vegetali <b>Q.B.</b> Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ARANCIA</b> ----->	Pera o Arancia gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>60</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO</b> ----->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmig. grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE E ORTAGGI GRATINATI</b> ----->	Verdure e ortaggi misti gr. <b>120(150)</b> ; Olio gr. <b>5(8)</b> .; Pane gratt. gr <b>10(20)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

1° settimana

quantità alimentari

L U N E D I I'	<b>MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. <b>80(100)</b> ; Riso o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> ) (1 ½ ( <b>80gr</b> )); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; verdura gr. <b>70(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o pesca gr <b>150(150)</b> ; oppure uva gr. <b>100(100)</b>
M A R T E D	<b>PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA**</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Basilico gr. <b>5(10)</b> ; Pinoli gr. <b>4(6)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>7(7)</b>
	<b>COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI</b> ----->	Cotoletta di vitello gr. <b>70(90)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Pangrattato gr <b>15(20)</b> ; Aromi e/o spezie <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura o ortaggi di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O FRAGOLE O MELONE</b> ----->	Pera o Melone gr <b>150(150)</b> o Fragole gr. <b>200(200)</b>
M E R C O L E	<b>RISO E PISELLI O FAGIOLI FRESCHI</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Piselli o fagioli freschi gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>15(20)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O CILIEGIE O UVA</b> ----->	Kiwi o Ciliegie gr <b>150 (150)</b> o Uva gr. <b>100(100)</b>
G I O V E D I I'	<b>ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO</b> ----->	Orecchiette fresche gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> ----->	Petto di pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Limone e farina <b>q.b.</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I I'	<b>FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI</b> ----->	Pasta gr <b>60(80)</b> ; zucchine gr <b>50(60)</b> ; Carote gr <b>40(50)</b> ; Gamberetti gr. <b>25(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO</b> ----->	Mozzarella gr <b>60(80)</b> ; Pomodori gr <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Basilico <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O ALBICOCHE O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Albicocche o Susine gr <b>150(150)</b>

\*\* Le quantità alimentari della pasta primavera sono riportate il mercoledì della 2° settimana. \* **Alternative**: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);





**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA 8E SECONDARIA - ADULTI PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**  
2° settimana quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>50(60)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLO AL SUGO</b> ----->	Trito magro di cavallo gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi vegetali <b>q,b</b> .
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O PESCA O SUSINE</b> ----->	Pera o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M A R T E D	<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA *</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q,b</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O KIWI O CILIEGIA</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150(150)</b> o Ciliegia gr. <b>200(200)</b>
M E R C O L E	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q,b</b> ;
	<b>CACIOTTA FRESCA</b> ----->	Caciotta fresca gr <b>60(80)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Aromi <b>q,b</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O FRAGOLE O UVA</b> ----->	Kiwi gr <b>150(150)</b> o Fragole <b>200 (200)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Capperi (e Olive) <b>q,b</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA</b> ----->	Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr <b>50(70)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PESCA O MELA</b> ----->	Pesca o Mela gr <b>150(150)</b>
V E N E R D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ;
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>POMODORI MATURI ALL'OLIO</b> ----->	Pomodori maturi gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O FRAGOLA O MELONE</b> ----->	Mela o Melone gr <b>150(150)</b> o Fragole gr. <b>200(200)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

3° settimana

quantità alimentari

L U N E D L I'	<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Zafferano e cipolla <b>q.b.</b> ; Verdure per brodo vegetale <b>q.b.</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI</b> ----->	Uovo n.1 ( <b>55 gr.</b> )( <b>1 ½ (80gr)</b> ); Parmigiano grattugiato gr. <b>10(15)</b> ; Zucchine o asparagi gr. <b>70(70)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O PESCA O UVA</b> ----->	Mela o Pesca gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO</b> ---->	Trito magro di vitellone gr. <b>50(70)</b> ; Pomodori pelati gr <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>10(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Uovo gr. <b>6(7)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ---->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O SUSINE</b> ----->	Pera o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I'	<b>PASTA E LENTICCHIE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Lenticchia secca gr. <b>30(40)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(7)</b>
	<b>POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>70</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .; Parmigiano gratt. gr. <b>10(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20</b> ; Uovo gr <b>5</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
G I O V E D I'	<b>FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Carote gr <b>40(50)</b> ; Zucchine gr <b>50(60)</b> ; Parmig.grattugiato gr. <b>10(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI</b> ----->	Petto di pollo gr <b>80(100)</b> ; Pomodorini freschi gr <b>20(25)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O ALBICOCHE O UVA</b> ----->	Kiwi o Albicocche gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I'	<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Pasta o altro cereale gr. <b>70(90)</b> ; Passato di verdure e ortaggi gr <b>80(100)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O MELONE O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Melone gr <b>150(150)</b> o Ciliegie gr <b>200</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);





**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISOTTO CON LE CAROTE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Carote tritate finemente gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Yogurt bianco gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>SOVRACOSCIA POLLO DISOSSATA ARROSTO</b> ----->	Sovra coscia pollo gr. <b>80(100)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ALBICOCCHES O UVA</b> ----->	Mela o Albicocche gr <b>150 (150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL POMODORO CON MELANZANE</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(40)</b> /freschi gr <b>60(70)</b> ; Melanzane gr <b>70(90)</b> ; Olive gr <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; basilico <b>q.b.</b>
	<b>FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI</b> -*----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>KIWI O PESCA O SUSINE</b> ----->	Kiwi o Pesca o Susine gr <b>150(150)</b>
M E R C O L E D I'	<b>PASTA PRIMAVERA</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>50(60)</b> ; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico <b>q.b.</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA</b> ----->	Parmigiano tagliato a scaglie gr. <b>25(30)</b> ; Bresaola gr <b>30(40)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a iulienne gr.; <b>120(150)</b> Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O ALBICOCCHES O MELONE</b> ----->	Pera o Albicocche o Melone gr <b>150(150)</b>
G I O V E D I'	<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Pomodori freschi gr. <b>60(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; basilico <b>q.b.</b>
	<b>POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO</b> --->	Trito di vitellone magro gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano. gr. <b>10(15)</b> ; Pane gratt. gr. <b>10(20)</b> ; Latte gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
V E N E R D I'	<b>MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE</b> ----->	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...)gr. <b>80(100)</b> ; Pasta o altro cereale gr. <b>60(80)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b> *----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>PATATE AL FORNO</b> ----->	Patate gr. <b>60(80)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O CILIEGIES O UVA</b> ----->	Pera o Ciliegie gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative**: seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);



**TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA - ADULTI) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014**

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	<b>RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO</b> ----->	Riso gr. <b>70(90)</b> ; Pomodoro gr. <b>60(70)</b> Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA *</b> ----->	Filetto di platessa gr. <b>90(120)</b> ; Pomodorini gr <b>20(30)</b> ; Capperi, olive e cipolla <b>q.b.</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b>
	<b>INSALATA MISTA</b> ----->	Misto di Lattuga gr. <b>20(25)</b> ; Radicchio rosso gr. <b>20(25)</b> ; Carote gr. <b>20(30)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>PERA O PESCA</b> ----->	Pera o Pesca gr <b>150(150)</b>
M A R T E D I'	<b>PASTA AL PESTO SENZA AGLIO/PRIMAVERA*</b> ----->	Pasta gr. <b>70(90)</b> ; Basilico gr. <b>5(10)</b> ; Pinoli gr. <b>4(6)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>7(7)</b>
	<b>SCAMORZA FRESCA</b> ----->	Scamorza fresca gr <b>60(80)</b>
	<b>VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO</b> ----->	Verdura di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> ; Pomodoro <b>q.b.</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
M E R C O L E D I'	<b>MELA O KIWI O CILIEGIE</b> ----->	Mela o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Ciliegie gr <b>200(200)</b>
	<b>PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI</b> ----->	Pasta gr. <b>60(80)</b> ; Fagioli borlotti freschi gr. <b>50(70)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> .
	<b>POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO</b> ----->	Melanzane gr <b>100(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gr. <b>10(15)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>20(30)</b> ; Uovo gr <b>6(7)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
	<b>POMODORI MATURI IN INSALATA</b> ----->	Pomodori maturi da insalata gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b> .
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
G I O V E D I'	<b>BANANA</b> ----->	Banana gr <b>100(100)</b>
	<b>ORECCHIETTE O “MINCHIAREDDI” FRESCHI AL POMODORO E</b>	
	<b>BASILICO</b> ----->	Pasta fresca gr. <b>90(110)</b> ; Pom. pelati gr. <b>50(60)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Basilico <b>q. b.</b>
	<b>STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO</b> ----->	Petto di tacchino gr <b>80(100)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>30(50)</b> ; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ;
	<b>VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</b> ----->	Verdure miste di stagione gr. <b>120(150)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(20)</b> ; Olio extrav.gr. <b>5(8)</b> ; Parmigiano gr. <b>5(10)</b> ; Aromi <b>q.b.</b>
V E N E R D I'	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELONE O KIWI O FRAGOLE</b> ----->	Melone o Kiwi gr <b>150 (150)</b> o Fragole gr <b>200(200)</b>
	<b>RISO E PATATE</b> ----->	Riso gr. <b>60(80)</b> ; Patate gr. <b>80(100)</b> ; Olio gr. <b>5(7)</b> ; Pomodori pelati gr. <b>20(30)</b> ; Parmigiano grattugiato gr. <b>5(10)</b>
	<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO *</b> ----->	Filetto di merluzzo gr. <b>90(120)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(7)</b> ; Parmigiano gratt. gr. <b>5(10)</b> ; Pane grattugiato gr. <b>10(15)</b>
	<b>JULIENNE DI CAROTE</b> ----->	Carote tagliate a julienne gr. <b>120(150)</b> ; Olio extrav. gr. <b>5(8)</b>
	<b>PANE</b> ----->	Pane gr <b>50(70)</b>
	<b>MELA O ALBICOCCA O UVA</b> ----->	Mela o Albicocca o gr <b>150(150)</b> o Uva gr <b>100(100)</b>

\* **Alternative:** seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90);

## **APPENDICE I**

Le verdure e gli ortaggi "di stagione" da utilizzare sono i seguenti:

- **Asparagi** : *bianchi, verdi, violetti* o *violetti/verdi*.
- **Barbabietole rosse**
- **Bietola**
- **Carciofi**
- **Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori**
- **Cicoria** (*catalogna*);
- **Fagiolini**
- **Finocchi**
- **Insalata verde**: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg*.
- **Melanzane**
- **Piselli**
- **Spinaci**
- **Zucchine**
- **Zucca** : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido*.