



TABELLA DIETETICA

Autunno/Inverno

Anno scolastico 2014-15

SCUOLA dell'Infanzia e
Primaria

ERCHIE (Br)

Lunedì

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

Martedì

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

Mercoledì

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

Giovedì

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

Venerdì

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

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

Martedì

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

Mercoledì

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Gateau di patate	
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)
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: clementine o mela	150

Giovedì

Pasta con ragù	g
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)
Hamburger	
Carne di vitello	50 (70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o clementine	150

Venerdì

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

Seconda 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

Risotto con spinaci o carciofi	g
Riso	50(60)
Carciofi o spinaci	50(60)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Prosciutto cotto	20(40)
Insalata	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: arancia o pera	150

Martedì

Pasta in brodo	g
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Polpette in brodo	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Pangrattato	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Carote prezzemolate	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: banana o clementine	150

Mercoledì

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

Giovedì

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

Venerdì

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

Terza 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

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

Martedì

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

Mercoledì

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Verdure miste	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Anellini di calamari con piselli	
Anellini di calamari	70 (90)
Piselli	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: pera o arancia	150
<i>Se di stagione:</i> Uva	100

Giovedì

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

Venerdì

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

Quarta 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.



TABELLA DIETETICA

Autunno/Inverno

Anno scolastico 2014-15

SCUOLA dell'Infanzia e
Primaria

ERCHIE (Br)

Lunedì

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

Martedì

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

Mercoledì

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

Giovedì

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

Venerdì

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

Quinta 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.