



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA (SECONDARIA DI I GRADO) 1° settimana **ProL.n.0165100 del 19/09/2022**

		quantità alimentari (gr)
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> • ORZO PERLATO CON LENTICCHIE ROSSE • CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato o altri cereali in chicchi 40 (50); Lenticchie rosse DECORTIFICATE 30 (40); Olio EVO 5 (7); Ricotta vaccina 35 (40); Verdure miste 100 (120); Patate 30 (40); Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato. 12 (15); Olio EVO 5 (7) (preparate dal cuoco) • Verdure di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> • FUSILLI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • PATATE AL FORNO + INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Olio EVO 5 (7); Parmig. Reg. 5 (10); sedano/carote/cipolla q.b. • Cuori di pesce bianco (merluzzo o platessa) 80 (120); Olio EVO 5 (7); Pane grattugiato 5 (10); aromi q.b. • Patate 150 (200); insalata verde 50 (50); Olio EVO 5; • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINA IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO AL LIMONE • VERDURA CRUDA a foglia DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 (40); Verdure miste 100 (100); Olio EVO 5 (7); Parmigiano reggiano 5 (10) • Petto di pollo 60 (80); Olio EVO 5 (7); Limone e farina q.b. • Verdura di stagione a foglia 50 (50); Olio EVO 5 (7); • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> • PENNETTE AL SUGO DI POMODORO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Olio EVO 5 (7); Parmigiano reggiano 5 (10) • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 5 (10); latte q.b. • Verdura di stagione 150 (200); Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
	<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI FINOCCHI • RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE) • ASIAGO E RICOTTA FRESCA • VERDURA CRUDA a foglia DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi crudi 50 (60) • Riso parboiled 70 (80); radicchio rosso (o altra verdura di stagione) 90 (100); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7) • Asiago a fette 25 (40); Ricotta di siero vaccina 35 (50) • Verdura di stagione a foglia 50 (50); Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina CONGEDO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe NUCCIO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Kater NOVELLI

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA (SECONDARIA DI I GRADO) Prot.n.0165100 del 19/09/2022

2° settimana

quantità alimentari (gr)

<p>LUNEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • CAVATELLI FRESCHI AL SUGO DI POMODORO • COTOLETTA DI PLATESSA, AL FORNO • VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavatelli freschi 90 (100); Pomodori pelati 50 (50); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7); Filetto di pesce bianco (merluzzo o platessa) 80 (120); farina di mais, aglio (FACCOLTATIVO), pangrattato, prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 (7) • Verdura di stagione 150 (200); Olio EVO 5 (7); pangrattato q.b.; prezzemolo q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<p>MARTEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • MARGHERITINE IN PURE DI FAVE • BURGER DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a foglia • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca o altro cereale 40 (50); Fave o altro legume secchi 30 (40); Olio EVO 5 (7) • Ricotta vaccina 35 (40); Verdure miste 100 (120); Patate 30 (40); Parmigiano reggiano 5; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (7) (preparate dal cuoco) • Mistro di insalate VERDI (insalata riccia, lattuga, rucola), 50 (50); Olio EVO 5 (7); • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<p>MERCOLEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • RISO AL GRATIN AL FORNO CON POMODORO E FORMAGGIO • SCHIACCIATINA DI SEPIE E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA a foglia CON PINOLI • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 70 (80); pomodori pelati 50 (50); Olio EVO 5 (7); Parmigiano reggiano 5 (10) • Seppia 40 (60); Merluzzo 40 (60); Pane grattugiato 10 (15); Patate 15 (20); Uovo 6 (7); Olio EVO 5 (7) (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione a foglia 50 (50); Olio EVO 5 (7); Pinoli 5 (5) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<p>GIOVEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIZZA MARGHERITA (piatto unico) • PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI AGGIUNTI • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tranci 200 (350) • Prosciutto cotto 30 (40) • Verdura di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 (7) • Frutta fresca 150 (150)
<p>VENERDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIPE IN BRODO DI VERDURE FRESCHE • LONZA AL LATTE, AL FORNO/SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE • PATATE IN PUREA + INSALATA VERDE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina secca 40 (40); Verdure miste 100 (100); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7) • Lonza 60 (80); latte fresco intero 15 ml; cipolla, salvia, rosmarino q.b. Olio EVO 5/ALTERNATIVA: Lonza 60 (80); farina e limone q.b.; Olio EVO 5 (7) • Patate 150 (200); Latte 35 ml; parmig. Reggiano 5 (7); Insalata verde 50 (50); • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)

Alternativa ai menù del giovedì: pastina 40 (40) in crema di verdure miste 100 (100); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7); 1 trancio di pizza margherita; prosciutto cotto s/PLF 30 (40); verdura cruda di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 (7) frutta fresca 150 (150).

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Maria ~~...~~ DONGEDO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
Il dietista ~~...~~ NUCCIO
Dott. Giuseppe NUCCIO

A.S.L. LECCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Katia NOVELLI



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA (SECONDARIA DI I GRADO) Prot.n.0165100 del 19/09/2022

3^o settimana

		quantità alimentari (gr)
L U N E D I F	<ul style="list-style-type: none"> FARRO DECORTICATO IN CREMA DI VERDURE SOVACOSCE DI POLLO ARROSTO VERDURA CRUDA a <u>foglia</u> DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Farro decorticato o altro cereale in chicchi 40(40); Verdure miste 100(100); Olio EVO 5 (7); Parm. reggiano 5 (10) Sovracosce di pollo dissosata 60 (80); Olio EVO 5 (7); Aromi q.b. Verdura di stagione a foglia 50 (50); Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150)
	<ul style="list-style-type: none"> FARFALLE ALL'ORTOLANA CON SUGO AL POMODORO SOFFICE FRITTATA AI CARCIOFI, AL FORNO VERDURA COTTA DI STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Verdure di stagione 100 (100); Olio EVO 5(7); Parm. Reggiano 5 (10) Uovo n.1 (55 gr) (1 1/2); carciofi (o altra verdura di stagione) 50 (60); Olio EVO 5 (7); latte q.b. Verdura di stagione 150 (200); Olio EVO 5 (7) Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150)
	<ul style="list-style-type: none"> TUBETTI E PATATE POLPETTE DI ZUCCA, CECI E ROSMARINO, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>julienne</u> PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40 (40); Patate 50 (60); Olio EVO 5 (7) Zucca 50 (60); ceci 30 (40); Pangrattato 10 (15); Olio EVO 5 (7); parmigiano reggiano 5; rosmarino q.b. (preparate dal cuoco) Verdura di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 (7) Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150)
	<ul style="list-style-type: none"> LASAGNA AL RAGÙ DI CARNE/ PASTA ALL'UOVO AL RAGÙ DI CARNE/PASTA DI SEMOLA CON POLPETTE AL SUGO TRIS DI VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca all'uovo 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); magro di vitellone e lonza 60 (80); trito di carote/sedano/cipolla; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5 (7); [SALSA BESCIA MELLA: latte p. s. 20 ml; farina 10 (10); Olio EVO 5 (7)] POLPETTE AL SUGO: Macinato di vitellone 60 (80); Parmigiano Regg. 5; Pangrat. q.b. uovo n.1 (ogni 6 bamb.); salsa di pomodoro q.b. Verdure di stagione 150 (200); prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 (7) Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150)
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> FUSILLI AL AL SUGO DI POMODORO SCHIACCIA TINA DI TOTANI, CALAMARI E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE a <u>julienne</u> PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Parmigiano Reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7) Totani 25 (40); Calamari 25 (40) e Merluzzo 30 (40); Pane grattugiato 10 (15); Patate 15 (20); Uovo 6 (7); Olio EVO 5 (7) (preparate dal cuoco) Verdura di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 (7) Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150)



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA (SECONDARIA DI I GRADO) Prot.n.0165100 del 19/09/2022

4^o settimana

quantità alimentari (gr)

LUNEDÌ <ul style="list-style-type: none"> FILINI IN MINESTRA DI VERDURE COTOLETTA DI TACCHINO DORATA AL FORNO CON FARINA DI MAIS VERDURA DI STAGIONE GRATINATA, AL FORNO PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40 (40); Verdura per minestra 100 (100); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7) Tacchino 60 (80); farina di mais e aromi q.b.; Olio EVO 5 (7) Verdure di stagione 150 (200); pangrattato e prezzemolo q.b. Olio EVO 5 (7) Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150) 	
MARTEDÌ <ul style="list-style-type: none"> SEDANIAL SUGO DI POMODORO POLPETTE DI TONNO E PATATE, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7) Tonno all'olio d'oliva 25 (30); patata 20 (25); Olio EVO 5 (7); latte 5 (10) ml; uovo n.1 (ogni 12 bamb.); Pangrat. e prezzemolo q.b. Verdura di stagione a julienne 100 (120); Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150) 	
MERCOLEDÌ <ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROTE PASTA FRESCA E CECI CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA a foglia di STAGIONE PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Carote crude a bastoncino 50 (60) Pasta fresca 60 (70); Ceci secchi 30 (40); Olio EVO 5 (7); sedano, cipolla, carote e rosmarino q.b. (raccoltivo) Ricotta vaccina 35 (40); Verdure miste 100 (120); Patate 30 (40); Parmigiano Reggiano 5; Pangrattato 12 (15); Olio EVO 5 (7) (preparate dal cuoco) Verdure a foglia di stagione 50 (50); Olio EVO 5 Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150) 	
GIOVEDÌ <ul style="list-style-type: none"> FARFALLE AL SUGO DI POMODORO E OLIVE BOCCONCINO DI MOZZARELLA VERDURA DI STAGIONE STUFATA PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 70 (80); Pomodori pelati 50 (50); Parmig. Reg. 5 (10); Olive denoc. e sminuzzate 5; Olio EVO 5 (7) Mozzarella 70 (100) Verdura di stagione 150 (200); Olio EVO 5 (7); aromi q.b. Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150) 	
VENERDÌ <ul style="list-style-type: none"> RISO SEMI-INTEGRALE O PARBOILED IN CREMA DI CAROTE/RISO CON LA ZUCCA HAMBURGER DI SALMONE, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE a bastoncino PANE DI TIPO 1 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso semi-integrale o parboiled 70 (80); Carote tritate finemente 90 (100); Parmigiano reggiano 5 (10); Yogurt bianco 20 (25); Olio EVO 5 (7) / Riso semi-integrale o parboiled 70 (80); zucca gialla 90 (100); brodo vegetale q.b.; parmigiano reggiano 5 (10); Olio EVO 5 (7); aglio q.b. Filetto di Salmone 70 (110); Olio EVO 5 (7); uovo 1 ogni 6 bambini; Pan grattato e succo di limone q.b. Verdure di stagione a bastoncino 100 (120); Olio EVO 5 (7); Pane con farina di tipo 1 50 (50) Frutta fresca 150 (150) 	





TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA (SECONDARIA DI I GRADO) 5° settimana Prof.n.0165100 del 19/09/2022

quantità alimentari (gr)	
<ul style="list-style-type: none"> • GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI PINOLI E BASILICO (preparato dal cuoco) • FRITTATA CON ERBETTE AL FORNO • VERDURA CRUDA a foglia DI STAGIONE E ORTAGGI a iulienne • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70 (80); pinoli 15 (20); Parmigiano reggiano 5 (10); Olio Evo 5 (7); basilico q.b., aglio q.b. (facoltativo) (preparato dal cuoco) • Uovo n.1 (55 gr) (1 1/2); Parmig. Regg. 5; pangrattato 10 (15); erbette fresche o altre verdure 50 (60); latte q.b. • Verdura a foglia 50 (50) e ortaggi misti 50 (60); Olio EVO 5 • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<ul style="list-style-type: none"> • COUS COUS IN PASSATO DI PATATE E CAROTE STRACCETTI DI VITELLONE IN UMIDO (O SPEZZATINO) / POLPETTE AL SUGO • TRICOLORE DI VERDURE GRATINATE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cous cous (o altro cereale in chicchi) 40 (40);patate e carote 100 (100); Olio EVO 5 (7); Parmig. reggiano 5 (10) • Vitellone 60 (80); Pomodori pelati 30; Olio EVO 5(7); Aromi vegetali q.b./ALTERNATIVA POLPETTE AL SUGO: macinato di vitellone 60 (80); parmigiano reggiano 5;pangrattato q.b.; uovo n.1 (ogni 6 b.); salsa di pomodoro q.b.; • Verdure di stagione 150 (200); pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<ul style="list-style-type: none"> • MEZZE MANICHE RIGATE ALLA PIZZAIOLA (POMODORO OLIVE E ORGANO) • CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a bastoncino • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 70 (80); pomodori pelati 50 (50); sedano/carote/cipolla q.b.; olive den. e sminuzzate 5; origano q.b.; Olio EVO 5 (7) • Cuori di merluzzo 80 (120); farina di mais e aromi q.b.; olio EVO 5 (7) • Verdure di stagione a bastoncino 100 (120); Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<ul style="list-style-type: none"> • PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI • CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO/TORTINO DI CUORI DI CARCIOFI E RICOTTA AL FORNO • VERDURA CRUDA a foglia DI STAGIONE • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40 (50); fagioli cannellini 30 (40); Olio EVO 5 (7) • Patate 140 (150); ricotta vaccina 35 (40); Parmigiano reggiano 5; pangrattato q.b.; olio EVO 5 (7); • PER TORTINO:ricotta 35(40), carciofi 50 (60), patate 35 (40); Parmig. Reggiano 5; olio EVO 5 (7) • Verdure a foglia di stagione 50 (50); Olio EVO 5 (7) • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)
<ul style="list-style-type: none"> • ORECCHIETTE FRESCHE AL SUGO DI POMODORO • CACIOTTINA E PRIMO SALE • VERDURA DI STAGIONE STUFATA • PANE DI TIPO 1 • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta fresca 90 (100); Pomodori pelati 50 (50); sed./car./cip. q.b.; Parmig reg. 5 (10); Olio EVO 5 (7) • Caciotta fresca 35 (50), Primo sale 35 (50) • Verdura di stagione 150 (200); Olio EVO 5 (7); Aromi q.b. • Pane con farina di tipo 1 50 (50) • Frutta fresca 150 (150)

ASL LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

AS.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina COLUCCIA

AS.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott. Giuseppe NUCCI

AS.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Marina NOVATI