

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022

1° settimana

L U N E D I	1° settimana	quantità alimentari (gr)
<ul style="list-style-type: none"> • ORZO PERLATO CON LENTICCHIE ROSE • CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 		<ul style="list-style-type: none"> • Orzo perlato o altri cereali in chicchi 20; Lenticchie rosse DECORTICATE 20; Olio EVO 5 • Ricotta vaccina 10; Verdure miste 40; Patate 20; Parmigiano Reggiano 3; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdure di stagione a julienne 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> • FUSILLINI AL SUGO DI POMODORO • CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO • PATATE AL FORNO E INSALATA VERDE a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 		<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Cuori di merluzzo 50; Olio EVO 5; pangrattato e aromi q.b. • Patate 100, insalata verde 30; Olio EVO 5; • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINA IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • SCHIACCIATINA DI POLLO AL LIMONE • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 		<ul style="list-style-type: none"> • Pastina di semola 20; Verdure miste 60; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; • Petto di pollo macinato 35; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Uovo 1 OGNI 12 BAMBINI ; Limone q.b. • Verdura di stagione a foglia 30; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> • MINI PENNETTE AL SUGO DI POMODORO • FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 		<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 3; latte Q.B. • Verdura di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> • ANTIPASTO DI FINOCCHI a julienne • RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE) • RICCOTTA FRESCA • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 		<ul style="list-style-type: none"> • Finocchi crudi 30 • Riso parboiled 40; radicchio rosso 50; parmigiano 3; olio EVO 5 • Ricotta di siero vaccina 30 • Verdura cruda di stagione a foglia 30; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g

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 Kattia NOVELLI



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022
2° settimana **quantità alimentari (gr)**



<p>LUNEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> LUMACCHINE AL SUGO DI POMODORO COTOLETTA DI PLATESSA, AL FORNO VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sed./car./cip. q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Filetto di pesce bianco (merluzzo/platessa) 50; Olio EVO 5; farina di mais, aglio (facoltativo), pangrattato prezzemolo q.b. Verdure di stagione 80; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<p>MARTEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> MARGHERITINE IN PURE' DI FAVE O CECI BURGER DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) INSALATA MISTA a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 20 o altro cereale ; Fave o Ceci secchi 20; Olio EVO 5 Ricotta vaccina 10; Verdure miste 40; Patate 20; Parmigiano Reggiano 3; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Misto di insalate (insalata riccia, lattuga, rucola...) 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<p>MERCOLEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> RISO AL GRATIN AL FORNO CON POMODORO E PARMIGIANO SCHIACCIATINA DI SEPPIE E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA COTTA DI STAGIONE CON PINOLI PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso 40; Pomodori pelati 20; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Seppia 25; Merluzzo 25; Pane grattugiato q.b.; Patata 10; Uovo 1 OGNI 12 BAMBINI ; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura di stagione 80; Olio EVO 5; Pinoli tritati 3 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<p>GIOVEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> TEMPESTINA IN CREMA DI VERDURE MISTE DI STAGIONE FRITTATINA AL FORNO CON VERDURE VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina secca 20; Verdure miste 60; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Uovo n.1 (55 gr); verdura di stag. 20; Parmigiano reggiano 3; latte q.b Verdura di stagione a julienne 60; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<p>VENERDI</p> <ul style="list-style-type: none"> PIPE IN BRODO DI VERDURE FRESCHE POLPETTONI DI LONZA AL LATTE, AL FORNO PATATE IN PUREA+ CAROTE a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina secca 20; Verdure miste 60; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Lonza 35; latte 10 ml; cipolla, rosmarino q.b. Parmig. reggiano 3; Olio EVO 5; Olio EVO 5; Uovo 1 ogni 12 bambini Patate 100; Latte 25 ml; Parmigiano regg. 3; Carote a julienne 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g

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 PIRO CONGEDO

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

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



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022

3^o settimana

quantità alimentari (gr)

<p>L U N F E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • FARRO DECORTICATO IN CREMA DI VERDURE • POLPETTINE DI POLLO ALLE ERBETTE • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro decorticato o altro cereale in chicchi 20; Verdure miste 60; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 3 • Petto di pollo macinato 35; parmigiano 3; Olio EVO 5; erbette 40; Aromi q.b.; • Verdura di stagione a foglia 30; Olio EVO 5; • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>M A R T E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> • FARFALLINE ALL'ORTOLANA CON SUGO AL POMODORO • SOFFICE FRITTATA AI CARCIOFI, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; pomodori pelati 20; Verdure miste 60; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Uovo n.1 (55 gr); carciofi (o altra verdura di stag.) 20; Parmigiano reggiano 3 ; latte q.b. • Verdura di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>M E R C O L E D</p> <ul style="list-style-type: none"> • TUBETTINI E PATATE • POLPETTE DI ZUCCA, CECI E ROSMARINO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 20; Patate 30; Olio EVO 5 • Zucca 20; ceci 20; Parmigiano reggiano 3; Pangrattato e rosmarino q.b Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura di stagione a julienne 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>G I O V E D I</p> <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 ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca all' nuovo/semola 40; Pomodori pelati 20; magro di vitellone e lonza 35;; trito di carote/cedano/cipolla q.b.; Parmig. Reg. 3; Olio EVO 5; [SALSA BESCIA MELLA: latte p.s.10; farina 5; Olio EVO 5]; • POLPETTE AL SUGO: Macinato di vitellone 35; Parmigiano Regg. 3; Pangratt. q.b. uovo n.1 (ogni 12 bamb.); salsa di pomodoro q.b. • Verdure di stagione 80; prezzemolo q.b. Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>V E R D I R</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUSILLINI AL SUGO DI POMODORO • SCHIACCIATINE DI TOTANI, CALAMARIE • MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.;; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Totani 15; Calamari 15 e Merluzzo 20; Pane grattugiato q.b; Patata 10; Uovo 1 ogni 12 bambini ;Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Verdura cruda di stagione 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g

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

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

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

A.S.L. LECCE
 Dipartimento di Prevenzione
 La Dietista S.A.N.
 Dott.ssa *Katja NOVELLI*

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022
4° settimana
quantità alimentari (gr)



<p>L T U N E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> FILINI IN CREMA DI VERDURE SCHIACCIATINA DI TACCHINO DORATA AL FORNO VERDURA DI STAGIONE GRATINATA, AL FORNO PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 20; Verdura per minestra 60. Parmigiano Reggiano 3; Olio EVO 5 Tacchino 35; uova 1 ogni 12 bamb. Parmigiano Reggiano 3; Olio EVO 5; mollica di pane o pangrattato, latte intero e aromi q.b. Verdure di stagione 80; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	
<p>M A R T E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> SEDANINI AL SUGO DI POMODORO POLPETTINE DI MERLUZZO E PATATE (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Cuori di merluzzo 50; patata 10; Olio EVO 5; uovo 1 ogni 12 bamb.; Parmigiano reggiano 3; Pangrat. e prezzemolo q.b. Verdure di stagione a julienne 60; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	
<p>M E R C O L E D</p> <ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROTE a julienne PASTA FRESCA E CECI CROCCHETTE DI VERDURA, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA a foglia a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Carote crude a bastoncino 30 Pasta fresca o secca di piccolo formato 40; Ceci secchi 20; Olio EVO 5; carote/cipolla q.b.; rosmarino Ricotta vacchina 10; Verdure miste 40; Patate 20; Parmigiano Reggiano 3; Pangrattato q.b; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura a foglia di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	
<p>C I O V E D I</p> <ul style="list-style-type: none"> FARFALLINE AL SUGO DI POMODORO E OLIVE GIUNCATTA VERDURA COTTA DI STAGIONE PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Olive denocciolate e sminuzzate 3 Giuncata 30 Verdure di stagione 80; Olio EVO 5; Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	
<p>V E N E R R D I</p> <ul style="list-style-type: none"> RISO PARBOILED O SEMI INTEGRALE IN CREMA DI CAROTE/RISO CON LAZUCCA HAMBURGER DI SALMONE, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Riso parboiled o semi-integrale 40; Carote tritate finemente 60; Parmigiano reggiano 3; Yogurt bianco 10; Olio EVO 5; Riso parboiled o semi-integ. 40; zucca gialla 60; brodo veg. q.b.; parmig. regg. 3; Olio EVO 5; aglio q.b. Salmonone 40; Pane grat. q.b; Uovo 1 ogni 12 bamb. ; Olio EVO 5; succo di limone, prez. q.b. (preparate dal cuoco) Verdure di stagione 60; Olio EVO 5; Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot. n.0165100 del 19/09/2022

5° settimana

quantità alimentari (gr)

<p>LUNEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONCHIGLIETTE AL PESTO DI PINOLIE BASILICO (preparato dal cuoco) • FRITTATA CON ERBETTE, AL FORNO • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; pinoli tritati 10; Parmigiano reggiano 5; basilico e aglio q.b. (aglio facoltativo) (preparato dal cuoco) • Uovo n.1 (55 gr) Parmigiano regg. 3; Pangrattato q.b; erbette fresche o altre verdure 20; Olio EVO 5; latte q.b. • Verdure di stagione 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	
<p>MARTEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • COUS-COUS IN PASSATO DI PATATE E CAROTE • SCHIACCIATINA DI VITELLONE IN UMIDO/ POLPETTE AL SUGO • TRICOLORE DI VERDURE GRATINATE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Cous cous o altri cereali in chicchi 20; patate e carote 60; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 3 • Vitellone 35; Pomodori pelati 10; Olio EVO 5; Aromi vegetali q.b./ALTERNATIVA POLPETTE AL SUGO: macinato di vitellone 35; parmigiano regg. 3; pangrattato q.b.; uovo n.1 ogni 12 bamb.); salsa di pomodoro q.b. • Verdure di stagione 80; pangrattato e prezzemolo q.b.; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	
<p>MERCOLEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • MACCHERONCINI ALLA PIZZAIOLA (POMODORO, OLIVE E ORIGANO) • CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS • VERDURA CRUDA DI STAGIONE a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; olive denocciolate e sminuzzate 3; origano q.b.; Olio EVO 5 • Cuori di merluzzo 50; farina di mais q.b; Olio EVO 5; • Verdure di stagione 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	
<p>GIOVEDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • TUBETTINI CON FAGIOLI CANNELLINI • CROCCHETTE DI PATATE/TORTINO DI CUORI DI CARCIOFI E RICOTTA AL FORNO • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 20; fagioli cannellini 20; Olio EVO 5 • Patate 100; ricotta vaccaia 15; Parmigiano reggiano 3; pangrattato q.b; olio EVO 5; • PER TORTINO: ricotta 15; carciofi 60; patate 30; Parmig. Reggiano 3; olio EVO 5 • Verdure crude di stagione 30; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	
<p>VENERDÌ</p> <ul style="list-style-type: none"> • FARFALLINE AL SUGO DI POMODORO • POLPETTINE DI RANA PESCATRICE, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Pescatrice (coda di rospo) o altro pesce bianco 50; carote e spinaci (o altra verdura) 20; albume, pangrattato, prezzemolo e brodo veg q.b.; olio EVO 5 • Verdure di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g

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 GREGGIONGEDO

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

A.S.L. LECCE
 Dipartimento di Prevenzione
 La Dietista S.I.A.N.
 Dott.ssa Kattia NOVENI