

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

1° settimana

quantità alimentari (gr)

<ul style="list-style-type: none"> FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE POLPETTONE DI LONZA AL LATTE, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE <u>a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Farro o altro cereale in chicchi 20; Verdure miste 60; Parmigiano Reggiano 3; Olio EVO 5; Lonza 35; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Uovo 1 OGNI 12 BAMBINI ; Latte intero q.b. Verdura di stagione 60; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Cuore di merluzzo 50; Pangrattato e aromi q.b.; Olio EVO 5;
<ul style="list-style-type: none"> SEDANINI AL SUGO DI POMODORO CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO VERDURE CRUDE <u>a foglia a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; carote 50; Olio EVO 5; Parmigiano reggiano 3; brodo di verdure fresche q.b. Pollo o Tacchino 35; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Uovo 1 OGNI 12 BAMBINI; Pangrattato e erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano..) q.b. Verdure cotte di stagione 80; Olio EVO 5; Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE SCHIACCIAIATA DI POLLO O TACCHINO, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE VERDURE COTTE DI STAGIONE PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 30; Pasta secca 40; zucchini 40; Gamberetti 10; Olio EVO 5; zafferano q.b. aglio/cipolla/prezzenolo q.b. Caciotta 10; Boccconcini di Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> ANTIPASTO DI CAROTE <u>a julienne</u> MINI PENNETTE CON GAMBERETTI, ZUCCHINE E ZAFFERANO CACIOTTINA FRESCA E SCAGLIE DI PARMIGIANO VERDURA CRUDA <u>a foglia a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 30; Pasta secca 40; zucchini 40; Gamberetti 10; Olio EVO 5; zafferano q.b. aglio/cipolla/prezzenolo q.b. Caciotta 10; Boccconcini di Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
<ul style="list-style-type: none"> TUBETTINI CON LENTICCHIE ROSSE CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA DI STAGIONE <u>a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 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"> Pasta secca 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

- 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 Tatiana COLUCCIA

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



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022
 2^o settimana

	quantità alimentari (gr)	
L U N E D I • SEDANINI AL SUGO DI POMODORO • FRITTATA DI ZUCCHINE ARROTOLATA CON FONTINA E PROSCIUTTO COTTO, AL FORNO • VERDURA COTTA DI STAGIONE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; Olio EVO 5; Parmig regg. 3 • Uovo n.1 (55 gr); Zucchina 20; Parmigiano Reggiano 3; Fontina 5; Prosciutto cotto 5; • Verdure cotte di stagione 80; Olio EVO 5; • Pane all' olio 30 • Frutta fresca 80	
M A R T E D I • FUSILLINI AL PESTO DI PINOLIE BASILICO • HAMBURGER DI CECI, AL FORNO (preparati dal cuoco) • VERDURA CRUDA MISTA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pasta secca 40; Pinoli tritati 10; Parmig regg. 5; Olio EVO 5; basilico q.b. e aglio q.b. (facoltativo) (preparato dal cuoco) • Ceci 20; Patate 15; Ricotta vaccina 10; Uova 1 OGNI 12 BAMBINI; Olio EVO 5 (preparati dal cuoco) • Verdura di cruda di stagione 30; Olio EVO 5 • Pane all' olio 30 • Frutta fresca 80	
M E R C O L E D I • ANTIPASTO DI CAROTE A JULIENNE • GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO • SCHIACCIAPINA DI SEPPIE, POLPO E MERLUZZO, AL FORNO (preparate dal cuoco) • SPICCHI DI POMODORINI CILEGINO • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Verdura cruda di stagione a bastoncino gr.30 • Gnocchetti di patate freschi/surgelati 100; Pomodori pelati 20; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Seppia 15; Polpo 15; Merluzzo 20; Pane grattugiato q.b.; Patata 10; Uovo 5; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) • Pomodorini 30; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80	
G I O V E D I • RISO SEMI-INTEGRALE O PARBOILED IN VELLUTATA DI VERDURE MISTE • FETTINE DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA • VERDURE DI STAGIONE GRATINATE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Riso semi-integrale o parboiled 40; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5; Verdure miste 60; • Vitellone 35; Pomodori pelati 15; Olive denocciolate e sminuzzate 3; Olio EVO 5 • Zucchine 80; Olio EVO 5; pangrattato q.b. • Pane all' olio 30 • Frutta fresca 80	
V E N E D I • TEMPESTINA IN CREMA DI VERDURE DI STAGIONE • CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO • INSALATA CON RUCCOLA E RADICCHIO a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Pastina secca 20; Verdure miste 60; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Cuori di merluzzo 50; farina di mais q.b.; olio Evo 5 • Lattuga 10; Radicchio rosso 10; Rucola 10; 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 COLUCCIA

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 Karla NOVELLI



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022
 3^o settimana
 quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> PENNETTE AL SUGO DI POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI SALMONE, AL FORNO PISELLINI IN UMIDO PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; Cipolla, sedano, carote q.b.; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Filetto di Salmone 40; Olio EVO 5; Uovo 1 ogni 12 bambini; succo di limone e pangratt. q.b Pisellini verdi 30; prezzemolo q.b. Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
	<ul style="list-style-type: none"> FUSILLINI AL RAGÙ DI CARNE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; magro di vitellone e lonza 35; trito di carote/sedano/cipolla q.b. Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 Verdure di stagione 80; pangrattato e prezzemolo q.b.; [SALSA BESCIAPELLA:latte UHT 10; farina 5; Olio EVO 5] Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> VERDURE GRATINATE CON BESCIAPELLA PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 20; Fagioli borlotti freschi o surgelati 30; Olio EVO 5 Ricotta vaccina 10; Verdure miste 40; Patate 20; Parmigiano Reggiano 3; Pangrattato q.b; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura di stagione a julienne 60; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
	<ul style="list-style-type: none"> CORONCINE IN CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI POLPETTINE 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"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; olive denoc. e sminuzzate 3; origano q.b. Parmigiano regg. 3; Olio EVO 5 Coda di rospo (o altro pesce) e merluccio 50; Olio EVO 5; Pane grattugiato q.b.; prezzemolo e aglio (facoltativo) q.b. Verdure di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> MACCHERONCINI ALLA PIZZAIOLA BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO E MERLUZZO GRATINATI, AL FORNO VERDURA CRUDA a foglia a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Zucchine 40; Pinoli triati 10; Parmigiano reggiano 5; aglio q.b. (facoltativo) Olio EVO 5 Petto di Pollo 35; aromi e pangrattato q.b.; Olio EVO 5 Patate 100; Verdura cruda a foglia di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
	<ul style="list-style-type: none"> CONCHIGLIETTE AL PESTO DI ZUCCHINE E PINOLI COTOLETTA DI POLLO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO PATATE AL FORNO + INSALATA VERDE a julienne PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Zucchine 40; Pinoli triati 10; Parmigiano reggiano 5; aglio q.b. (facoltativo) Olio EVO 5 Petto di Pollo 35; aromi e pangrattato q.b.; Olio EVO 5 Patate 100; Verdura cruda a foglia di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
V E N E R D I		

- 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 **Martha COLUCCIA**

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

A.S.L. LECCE
 Dipartimento di Prevenzione
 La Dietista S.I.A.N.
 Dott.ssa **Giuseppina NINCCIO**

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



4° settimana

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

quantità alimentari (gr)

L U N E D I	<ul style="list-style-type: none"> ZUPPA ALL'ORTOLANA CON ORZO PELATO FILETTO DI PLATESSA GRATINATO, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE <u>a julienne</u> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Orzo perlato o altro cereale in chicchi 20; Verdure miste 60; Parmigiano Reggiano 3; Olio EVO 5; Filetto di platessa o altro pesce 50; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5; Verdura di stagione 60; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
M A R T E D I	<ul style="list-style-type: none"> DITALINI CON RICOTTA FRESCA E ZAFFERANO GIUNCATÀ O PRIMOSALE INSALATINA CON RUCOLA E RADICCHIO <u>a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Ricotta vaccina 10; Zafferano q.b.; Olio EVO 5 Giuncata o primo sale 30 Verdura cruda a foglia di stagione 30; Olio EVO 5 Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
M E R C O L E D I	<ul style="list-style-type: none"> FARFALLINE ALLA PIZZAIOLA FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO VERDURA DI STAGIONE GRATINATA PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; olive denocci sminuzzate.3; origano q.b. Parmigiano regg. 3; Olio EVO 5 Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 5; Latte q.b. Verdura di stagione 80; Olio EVO 5; pan grattato q.b. Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
G I O V E D I	<ul style="list-style-type: none"> TUBETTINI CON LENTICCHIE CROCCHETTE DI VERDURE, AL FORNO (preparate dal cuoco) VERDURA CRUDA <u>a foglia a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 20; lenticchie secche 20; Olio EVO 5; Ricotta vaccina 10; Verdure miste 40; Patate 20; Parmigiano Reggiano 3; Pangrattato q.b.; Olio EVO 5 (preparate dal cuoco) Verdura cruda a foglie di stagione 30; Olio EVO 5; Pane all'olio 30 Frutta fresca 80
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> FUSILLINI AL SUGO DI POMODORO CUORI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE <u>a julienne</u> PANE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; Parmigiano regg. 3; Cipolla, sedano, carote q.b.; Olio EVO 5; Cuori di merluzzo 50; Olio EVO 5; farina di mais e aromi q.b. Verdura cruda di stagione a julienne 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 Marina COLUCCIA

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



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SEZIONE PRIMAVERA 2-3 ANNI Prot.n.0165100 del 19/09/2022
5° settimana



	quantità alimentari	
<p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> • TEMPESTINE IN VELLUTATA DI PISELLE E CAROTE • POLPETTE DI MERLUZZO E PATATE (preparate dal cuoco) • VERDURE COTTE DI STAGIONE • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta secca 20; piselli verdi 30; cipollotti e aromi q.b. Carote 20; Olio EVO 5; Parmigiano Reggiano 3 • Cuori di merluzzo 50; patata 10; Olio EVO 5; uovo n.1 ogni 12 bamb.; Pangrat. e prez. q.b • Verdure di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b; melanzane 40; Parmig. Reg. 3; Olio EVO 5 • Pollo o tacchino macinato 35; Pangrattato q.b.; uovo n.1 ogni 12 bamb.; Olio EVO 5; erbe aromatiche (rosmarino, timo, menta...) q.b.; • Verdure di stagione 80; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> • SEDANINI AL SUGO POMODORO E BASILICO • CUORI DI MERLUZZO al forno con pane profumato al rosmarino • VERDURA CRUDA a foglia a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pomodori pelati 30; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmig. reggiano 3; Olio EVO 5; basilico q.b. • Cuori di merluzzo 50; Olio EVO 5; pangrattato e aromi q.b. • Verdure di stagione 30; Olio EVO 5; • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso parboiled 40; zucchine 50; cipolla bianca/prodo veg/zafferano q.b; Parmigiano reggiano 3; Olio EVO 5 • Giuncata 15; Primo Sale 15 • Verdura cruda di stagione 60; Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80
<p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO CON ZUCCHINE E ZAFFERANO • GIUNCATA E PRIMO SALE • INSALATA CRUDA a julienne • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta secca 40; Pinoli tritati 10; Parmigiano reggiano 5; Olio EVO 5; Basilico q.b. • Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano reggiano 5; Latte q.b.; Prosciutto cotto 5; • Peperoni rossi e gialli 20 + pomodorini 30 + zucchine e melanzane 30; basilico/aglio/alloro q.b. Olio EVO 5 • Pane all'olio 30 • Frutta fresca 80 	<ul style="list-style-type: none"> • Conchigliette al pesto di pinoli e basilico • FRITTATA CON PARMIG. E PROS. COTTO, AL FORNO • DADOLATA DI VERDURE (ZUCCHINE, POMODORINI, MELANZANE, PEPERONI GIALLI E ROSSI) • PANE ALL'OLIO • FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

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

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

A.S.L. LECCCE
Dipartimento di Prevenzione
La Dietista S.I.A.N.
Dott.ssa Maria Grazia CONGEDO

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

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