

Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"
Menù Senza Glutine Autunno-Inverno a. s. 2025 – 2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Pastina in brodo vegetale(s/glut) Straccetti croccanti di pollo (con pangrattato s/glut) Cavolfiore /Finocchi gratinati(con pangrattato s/glut) Pane con verdure (pizzili)(s/glut) Frutta di stagione	Pasta al pomodoro (s/glut) Salmone gratinato(con pangrattato s/glut) Insalata mista Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione	Zuppa arcobaleno (legumi e cereali)/ pasta e legumi (s/glut) Schiacciate di verdura (s/glut) Zucchine trifolate/insalata Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Risotto con cuori di carciofo Hamburger di pesce (con pane s/glut) Carote, julienne Pane integrale (s/glut) Frutta di stagione	Pasta e patate(s/glut) Polpette di ceci, miglio e zucchine/crocchette di ricotta (con pangrattato s/glut) Spinaci all'olio Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista Vit.C
Sett.2	Riso e pure di piselli Schiacciate di verdure (con pangrattato s/glut) Finocchi gratinati (con pangrattato s/glut) Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Cavatelli/orecchiette al sugo (s/glut) Polpette di pesce al forno (con pangrattato s/glut) Zucchine trifolate/insalata Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Passato di verdure con miglio/riso Sovra coscia di pollo arrosto Insalata mista Pane (s/glut) Frutta di stagione	Pasta e cannellini(s/glut) Frittata con spinaci(con pangrattato s/glut) Spinaci/cavolfiore all'olio Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Tubettini al brodetto di pesce /pasta ai ragù di pesce(s/glut) Robiola o mozzarella o ricotta Carote gratinate con mandorle(con pangrattato s/glut) Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett.3	Riso al pomodoro Bocconcini di pesce gratinato alle erbe/calamaro dorato (con pangrattato s/glut) Cicoria all'olio Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione	Pasta e lenticchie (s/glut) Schiacciate di verdura(con pangrattato s/glut) Carote julienne Pane con verdure, "pizzi leccesi"(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pesto (s/glut) Spazzolino di tacchino Spinaci Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Antipasto di cuori di finocchi julienne Pasta e patate(s/glut) Frittata semplice(con pangrattato s/glut) Bietola all'olio Pane integrale (s/glut) Frutta di stagione	Zuppa arcobaleno /pasta ai sugo (s/glut) Piatessa dorata alle erbe(con pangrattato s/glut)/ricotta o mozzarella o scamorza Insalata mista con noci Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett.4	Orzotto cremoso/pasta con crema di zucca(s/glut) Polpette/straccetti di cavallo(con pangrattato s/glut) Parate dolci al forno Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta ai ragù di pesce (s/glut) Frittata semplice(con pangrattato s/glut) Spinaci al parmigiano Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pennette ai ragù vegetale/pasta e lenticchie (s/glut) Ricotta o mozzarella o scamorza Zucchine trifolate con o senza granella di noccioline/insalata Pane integrale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta ai pesto(s/glut) Tortino di legumi(con farina s/glut)/bocconcini di pollo Insalata mista Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Antipasto di catalogna Riso con crema di carote/pizza margherita*(s/glut) Merluzzo gratinato alle erbe(con pangrattato s/glut) Cavolfiore all'olio/Finocchi gratinati(con pangrattato s/glut) Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett.5	Pasta e ricotta con o senza sugo/pasta e lenticchie(s/glut) Schiacciatina di verdure(con pangrattato s/glut)/ricotta o mozzarella o scamorza Insalata Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit. C	Risotto allo zafferano Straccetti di vitello con o senza rucola e scaglie di parmigiano Spinaci all'olio Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta al sugo o pesto di noci(s/glut) Salmore agli aromi vegetali Insalata mista Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Crema di verdure con cereale (s/glut) Straccetti croccanti di pollo(con pangrattato s/glut) Cavolfiori /finocchi gratinati(s/glut) Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Ditalini in pure di fave(s/glut) Schiacciate di verdure(con pangrattato s/glut) Zucchine trifolate/insalata Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista Vit.C

La Dietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M. TERESA

Valentina Bianco

BRUNO M. TERESA



Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"

Menù Senza Glutine Primavera-Estate a. s. 2025 - 2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett. 1	Pasta e lenticchie(s/glut) Schiacciatine di verdure(con pangrattato s/glut) Fagiolini con scaglie di parmigiano Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pomodoro fresco(s/glut) Piattessa dorata agli aromi Barbabietola all'olio/Insalata mista Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Taccuino alla pizzaiola Zucchine trifolate/insalata Pane integrale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta e ragù(s/glut) Polpette di melanzane(con pangrattato s/glut) Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta primavera(s/glut) Frittata al forno(con pangrattato s/glut) Carote julienne Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett. 2	Antipasto di carote Riso e Patate Schiacciatina di pesce(con pangrattato s/glut) Bietola all'olio Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola(s/glut) Robiola o mozzarella Insalata di pomodori Pane integrale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta(s/glut) o riso e piselli Schiacciatine di verdura (con pangrattato s/glut) Julienne di carote Pane mezzo sale (s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Orecchiette al pomodoro fresco(s/glut) Stracotti croccanti di pollo con pangrattato s/glut Zucchine trifolate/insalata Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta(s/glut), carote, zucchine e gamberetti Salmone gratinato (con pangrattato s/glut) Insalata mista Pane con verdure (pizzi) (s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett. 3	Antipasto di carote Riso con crema di carote Polpette di vitellone al sugo(con pangrattato s/glut) Zucchine trifolate con o senza nocciole/insalata Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta al pesto(s/glut) Calamaro dorato/Bocconcini di pesce gratinato alle erbe(con pangrattato s/glut) Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e melanzane(s/glut) Caciottina o scamorza fresca Pisellini all'olio Pane (s/glut) Frutta di stagione	Antipasto di catalogna Pasta con patate(s/glut) Frittata con verdure(con pangrattato s/glut) Carote julienne Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Pasta al ragù di pesce (s/glut) Crocchette di ricotta/ Medaglioni di melanzane(con pangrattato s/glut) Insalata mista Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia o frutta mista di stagione
Sett. 4	Insalata di riso Bocconcini di pesce gratinati(con pangrattato s/glut) Insalata di pomodori Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco(s/glut) Polpette di magro di cavallo(con pangrattato s/glut) Fagiolini all'olio Pane con verdure (pizzi)(s/glut) Frutta di stagione	Pasta fresca e ceci (ciceri e trioli)(s/glut) Schiacciatine di melanzane(con pangrattato s/glut) Insalata mista Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Antipasto di cetrioli Lasagna a colori /pizza margherita *(s/glut) Frittata semplice(con pangrattato s/glut) Pomodori gratinati(con pangrattato s/glut) Pane (s/glut) Frutta di stagione	Crema di verdure con riso Merluzzo alla salentina/gratinato(con pangrattato s/glut) Zucchine grigliate Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista
Sett. 5	Risotto ai fiori di zucca Sovra cocchia di pollo arrosto Insalata di pomodori e cetrioli Pane con verdure (pizzi)(s/glut) Frutta di stagione	Riso e lenticchie Crocchette di ricotta(con pangrattato s/glut) Fagiolini all'olio Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta(s/glut), carote, zucchine e gamberetti Polpette di pesce(con pangrattato s/glut)/ Insalata di mare Barbabietole all'olio/insalata mista Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione	Pasta alla crudaiola(s/glut) Schiacciatina di legumi(con pangrattato s/glut) Pomodori gratinati(con pangrattato s/glut) Pane mezzo sale(s/glut) Frutta di stagione Vit.C	Pasta alla pizzaiola(s/glut) Frittata con o senza verdure(con pangrattato s/glut) Bietola all'olio Pane mezzo sale(s/glut) Macedonia fresca o frutta mista



Valeria June
Gm

La Dietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA
Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M. TERESA

Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"

Note:

Utilizzare SOLO i prodotti che riportano la dicitura "SENZA GLUTINE" o il simbolo "SPIGA BARRATA".

Utilizzare sempre il prontuario AIC per gli alimenti "a rischio"

PER LE PREPARAZIONI E PER LA COTTURA NON DEVONO ESSERE UTILIZZATI I SEGUENTI CEREALI, NE' TAL QUALI NE' COME DERIVATI: FRUMENTO(GRANO), FARRO, ORZO, SEGALE, MONDOCOCO, GRANO KHORASANI(SOLITO COMMERCIALIZZATO COME KAMUT), SPELTA, TRITICALE, AVENA, GERME DI GRANO.

* Il menù con pizza margherita non prevede il pane

**Frutta di stagione, variando colori e tipologie, prevede:

Menù Autunno-Inverno: mele, pere, kiwi, agrumi (arance, clementine, pompelmo), banana, melone invernale (2-3 frutti ricorrenti)


- Distribuzione settimanale:
- Lunedì: Mela
- Martedì: Clementine/Arancia/Kiwi (vit C)
- Mercoledì: Pera/banana
- Giovedì: Mela
- Venerdì: macedonia o Clementine/Arancia/Kiwi (vit C)
- vit.C: Clementine/Arancia/Kiwi /mandarino

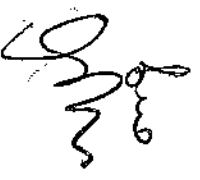
Menù Primavera-Estate: fragole, albicocche, pesche, susine, frutti di bosco, melone, banana (2-3 frutti ricorrenti)

- Distribuzione settimanale:
- Lunedì: Pesca/Albicocca
- Martedì: Melone/susine
- Mercoledì: Fragole/ frutti di bosco
- Giovedì: Pesca/Albicocca
- Venerdì: macedonia o Melone/banana
- vit.C: Kiwi, albicocche, pesche/ fragole

La Dietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M. TERESA







Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"
Menù Autunno-Inverno 24-36 mesi a. s. 2025-2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Pastina in brodo vegetale Straccetti croccanti di pollo Bietta/cavolfiore all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Carote lesse prezzemolate Pane mezzosale Pera	Riso con passato di Lenticchia Zucchine lesse Pane mezzosale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Carote all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta al brodetto di pesce Filetto di Sogliola Carote gratinate Pane mezzosale Mela
Sett.2	Riso con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Zucchine trifolate Pane mezzosale Pera	Passato di verdure con miglio/riso/pastina Spezzatino di pollo in umido Insalata verde o carote all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta e ceci al sugo Spinaci/cavolfiore all'olio Pane mezzosale Frutta * Vit.C	Riso con passato di verdura Polpette di pesce Carote gratinate Pane mezzosale Mela
Sett.3	Griano spezzato/riso al pomodoro Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Bietta all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta con crema di zucca e lenticchie rosse decorticate Zucchini all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	Pasta al ragù di carne Spinaci al parmigiano Pane mezzosale Pera	Pastina in brodo vegetale Stracciatella con o senza pasta* Cavolfiore all'olio Pane mezzosale Mela	Riso con passato di verdura Polpette di pesce Carote gratinate Pane mezzosale Pera
Sett.4	Orzotto o riso con passato di verdure Polpette/straccetti di cavallo Spinaci all'olio Pane mezzosale Pera	Pasta al pomodoro Frittata semplice Zucchine trifolate Pane mezzosale Mela	Pastina in brodo vegetale Ricotta o Robiola Carote lesse prezzemolate Pane mezzosale Banana	Pastina con Lenticchia Bietta all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	Riso con crema di carote Polpette o schiacciatine di pesce Cavolfiore all'olio Pane mezzosale Pera
Sett.5	Pasta e ricotta con o senza sugo Insalata verde o spinaci all'olio Pane mezzosale Mela	Risotto alio zafferano Polpettone di carne Spinaci all'olio/Barbabietola all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta integrale e patate Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Carote lesse Pane mezzosale Pera	Passato di verdure con riso o farro o altro cereale Straccetti croccanti di pollo Cavolfiori all'olio Pane mezzosale Mela	Pastina in purè di fave Zucchine trifolate Pane mezzosale Frutta Vit.C

La Dietista Dott.ssa **BIANCO VALENTINA**



Il Dirigente Medico Dott.ssa **BRUNO M.TERESA**






ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord
Viale Don Minzoni, 8 - Tel. e Fax 0832.215398 - email sian@asl.lecce.it
Direttore - Dr. Roberto Carlà

ALLEGATO I

prot.n. 197924 del 31.10.25

Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"
Menù Primavera-Estate 24-36 mesi a. s. 2025 - 2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Pasta con lenticchia Carote all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta al pomodoro fresco Cuore di filetto di Platessa dorata agli aromi Insalata mista Pane mezzosale Pera	Risotto alio zafferano Tacchino alla pizzaiola Zucchine trifolate Pane mezzosale Mela	Pastina con purè di Piselli verdi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzosale Frutta * Vit.C	Pastina in brodo vegetale Frittata di verdure Fagiolini lessi Pane mezzosale Macedonia fresca o frutta mista
Sett.2	Antipasto cetrioli a batonnet Pastina integrale con Patate Polpette di pesce Bietola all'olio Pane mezzosale Pera	Pasta all'ortolana Rubiola o ricotta Insalata di pomodori Pane mezzosale Mela	Pastina o riso con crema di Ceci Carote all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	Pasta al pomodoro fresco Straccetti croccanti di pollo Zucchine trifolate Pane mezzosale Banana	Pasta con carote, zucchine(senza gamberetti) Salmone gratinato Insalata verde o di pomodori Pane mezzosale Macedonia fresca o frutta mista
Sett.3	Riso con crema di carote o zucchine Polpettone di carne Zucchine trifolate Pane mezzosale Mela	Pasta primavera Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzosale Pera	Pasta al pomodoro e melanzane Caciottina o scamorza fresca Pisellini all'olio Pane mezzosale Melone giallo	Pastina in brodo vegetale Frittata con verdure Carote all'olio Pane mezzosale Mela	Pastina al ragù di pesce (Filetto di sogliola o platessa) Insalata verde Pane mezzosale Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.4	Pasta primavera Bocconcini di pesce gratinati Insalata di pomodori Pane mezzosale Pera	Pasta al pomodoro fresco Polpette di magro di cavallo Fagiolini all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta con crema di Ceci Insalata verde Pane mezzosale Frutta Vit.C	Antipasto cetrioli a batonnet Lasagna a colori Frittata semplice Pomodori gratinati Pane mezzosale Melone giallo	Passato di verdure con riso o altro cereale Merluzzo alla salentina/gratinato Zucchine all'olio Pane mezzosale Macedonia fresca o frutta mista
Sett.5	Risotto ai fiori di zucca Spezzatino di pollo agli aromi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzosale Mela	Pasta con lenticchie Fagiolini all'olio Pane mezzosale Frutta* Vit.C	Pasta con carote e zucchine (senza gamberetti) Polpette o schiacciate di pesce Barbabietole all'olio/insalata verde Pane mezzosale Pera	Pasta con purè di Piselli verdi Pomodori gratinati Pane mezzosale Melone pesca	Pastina in brodo Frittata con o senza verdure Bietola all'olio Pane mezzosale Macedonia fresca o frutta mista



Valentina
Opfr

La Dietista Dott.ssa BIANCO VALENTINA
Il Dirigente Medico Dott.ssa BRUNO M.TERESA



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord
Viale Don Minzoni, 8 - Tel. e Fax 0832.215398 – email siann@asl.lecce.it
Direttore - Dr. Roberto Carìa

ALLEGATO I
prot.n. 197924 del 31.10.25

Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"

Note:

Ai sensi del Reg. UE n. 1169/2011 si informa che il menu contiene le seguenti sostanze o prodotti che possono provocare allergie e intolleranze:

1. cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
2. crostacei e prodotti a base di crostacei
3. uova e prodotti a base di uova
4. pesce e prodotti a base di pesce
5. arachidi e prodotti a base di arachidi
6. soia e prodotti a base di soia
7. latte e prodotti a base di latte
8. frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del brasile, pistacchi, noci macadamia)
9. sedano e prodotti a base di sedano
10. senape e prodotti a base di senape
11. semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
12. solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg
13. lupini e prodotti a base di lupini
14. molluschi e prodotti a base di molluschi

La Dietista Dott.ssa **BIANCO VALENTINA**

Il Dirigente Medico Dott.ssa **BRUNO M.TERESA**





ASL Lecce

PugliaSalute

Allegato II

Scuola Paritaria "Filippo Smaldone"

Prot. n. 197924 del 31.10.25

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Lecce

Tel. e Fax 0832.215398 -

e-mail: sjan@asl.lecce.it PEC: siannord.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

Direttore - Dott. Roberto Carlà

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

	NIDO 12 - 23 mesi	NIDO 24 - 36 mesi	INFANZIA 3 - 5 anni	PRIMARIA 6 - 11 anni	SECONDARI A DI I GRADO 11 - 14 anni	SECONDARIA DI II GRADO 14 - 18 anni
Albicocche	40	70	150,00	150	200	200
Arance	40	70	150,00	150	200	200
Arrosto di vitello						
• Vitello	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Banane	30	60	100	100	150	150
Bietole al vapore						
• Bietola	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Bocconcini di pesce gratinati						
• Merluzzo/calamari/ gamberetti	30	50	60	70	100	100
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Buccia limone grattugiata	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Bulgur al pesto di noci vedi pasta al pesto di noci						
Cacio-ricotta	---	5	5	5	10	10
Caciotta	25	30	20	30	50	60
Carote, finocchi o altro antipasto	---	40	80	100	120	150
Carote all'olio						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote gratinate						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote julienne						
• Carote	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote prezzemolate						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta						
• Cavatelli freschi di semola	35	50	60	70	90	100
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Cacio-ricotta	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Finocchi	70	80	100	150	150	200
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	3	5	5	5	7	7
Finocchi julienne						
• Finocchi	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Focaccia di patate						
• Patate	100	120	150	180	210	250
• Uovo	10	20	20	20	30	30
• Latte di mucca parz. scremato	10	10	10	15	20	25
• Pangrattato	10	10	20	30	40	50
• Prosciutto cotto magro	10	10	20	20	30	30
• Parmigiano	5	5	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Frittata						
• Uovo di gallina	25	50	40	60	60	120
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Frittata con carciofi o altra verdura						
• Uovo di gallina	25	50	40	60	60	120
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Carciofi o altra verdura	20	30	40	50	60	70
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Frittata di ceci vedi schiacciata di ceci						
Gnocchi alla romana						
• Semolino	25	40	50	60	80	90
• Latte parzialmente scremato	20	30	40	50	70	80
• Tuorlo	5	5	5	7	10	15
• Ricotta fresca	20	20	40	40	60	60
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
Versare a pioggia il semolino nel latte in ebollizione, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocere il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando il semolino non si addenserà. Tolto il recipiente dal fuoco incorporare al composto il tuorlo d'uovo. Versare il composto ottenuto in una teglia capiente (preventivamente bagnata) e dai bordi bassi, e livellarlo ottenendo uno strato di circa 1 cm. Non appena il semolino si sarà raffreddato, ricavare dei dischi del diametro di circa 5 cm. Disporre nella teglia con il fondo coperto dalla ricotta, sciolta in poca acqua per renderla più fluida, gli gnocchi, leggermente sovrapposti. Infine ricoprire con la crema di ricotta e spolverare la superficie con il parmigiano grattugiato. Mettere in forno già caldo (200°C) e lasciare gratinare.						
Insalata di pomodori						
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Insalata di pomodori e cetrioli						
• Pomodori rossi	---	40	60	80	100	130
• Cetrioli	---	40	50	50	70	70
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Insalata di finocchi						
• Finocchi	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Insalata di mare						
• Calamari	---	---	60	70	100	100
• Carote e sedano julienne	---	---	30	30	40	40
• Succo di limone	---	---	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	---	---	5	5	7	7
Insalata estiva di bulghur (grano spezzato)						
• Bulghur	---	40	50	60	80	90
• Pomodoro maturo a dadini	---	10	20	20	30	40
• Cetriolo a dadini	---	10	20	20	30	40
• Cuore di sedano a dadini	---	10	20	20	30	40
• Cuore di lattuga a dadini	---	10	20	20	30	40
• Carota a dadini	---	10	20	20	30	40
• Ravanelli a dadini	---	10	20	20	30	30

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7
• Succo di limone	---	qb	qb	qb	qb	qb
• Erbe aromatiche (basilico, menta)	---	qb	qb	qb	qb	qb
Far bollire il bulgur per 8 – 10 minuti in acqua salata pari al doppio del volume. Raffreddarlo, unire le verdure e condire con olio limone, basilico e/o menta.						
Insalata fresca di orzo con mandorle						
• Orzo	----	40	30	40	60	70
• Pisellini verdi	----	20	20	30	30	40
• Verdure miste estive (peperoni, zucchine, melanzane, etc)	----	20	20	30	40	50
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7
• Mandorle in scaglie	----	5	5	5	10	10
Far bollire l'orzo a cui unire le verdure sminuzzate e saltate in padella. Servire con scaglie di mandorle.						
Insalata mista con olio						
• Insalata verde	15	20	20	20	40	40
• Carote/finocchi/pomodori	15	20	20	30	30	30
• Olio di oliva extravergine		5	5	5	7	7
Insalata verde con olio						
• Insalata verde	15	20	30	40	60	60
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Kiwi	40	70	150	150	200	200
Lasagna a colori						
• Lasagna o altra pasta	---	40	40	60	80	90
• Scamorza o robiola	---	20	20	30	40	50
• Parmigiano grattugiato	---	10	10	10	10	10
• Zucchina	---	30	40	40	50	50
• Carota	---	20	40	40	50	50
• Brodo vegetale	---	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	---	5	5	5	7	7
• Zafferano	---	qb	qb	qb	qb	qb
Saltare in padella zucchine e carote a tocchetti con un filo d'olio EVO, condire poi gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie o robiola ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno bagnare con brodo (con zafferano) e spolverare con parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.						
Lasagne con zucca gialla						
• Lasagna o altra pasta	----	40	40	60	80	90
• Scamorza o robiola	----	20	20	30	40	50
• Parmigiano grattugiato	----	10	10	10	10	10
• Zucca gialla	----	60	80	80	100	100
• Brodo vegetale	----	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7
Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.						
Macdonia di frutta						
Frutta mista matura in piccoli pezzi	40	70	150	150	200	200
Spremuta di arancia dolce senza zucchero	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Succo di mela senza zucchero	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia dolce e succo di mela senza zucchero.						
Medaglioni di melanzane						
• Melanzane	----	---	80	100	120	150
• Mozzarella	----	---	20	20	30	40
• Sugo di pomodoro	----	---	10	10	20	20
• Parmigiano	----	---	5	5	10	10
• Pangrattato	----	---	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	----	---	5	5	7	7
Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.						
Mele	40	70	150	150	200	200
Melone	40	70	150	150	200	200
Merluzzo al limone						
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Limone succo	qb	qb	qb	qb	qb	qb

La Dietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M. TERESA

Bm



• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Merluzzo alla salentina						
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Pomodorini	10	20	20	20	30	30
• Capperi	10	10	20	20	30	30
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Merluzzo in umido						
• Merluzzo o nasello fresco	30	50	70	80	120	120
• Pomodori - pelati in scatola	15	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Merluzzo gratinato						
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Mozzarella	25	30	40	50	60	70
Orecchiette con cime di rape						
• Orecchiette fresche	---	50	60	70	90	100
• Pastina	25	---	---	---	---	---
• Cimetite di rape	15	20	20	30	40	50
• Pomodori pelati	10	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Orecchiette con pomodoro fresco						
• Orecchiette fresche	---	50	60	70	90	100
• Pastina	25	---	---	---	---	---
• Pomodori freschi	20	30	30	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
Pane di tipo 00 mezzosale	15	20	40	50	50	70
Pane con verdure senza olive (Pizzi)	---	---	50	60	60	80
Pane integrale mezzosale	---	30	50	60	60	80
Passato di cannellini con pasta						
• Pasta di semola	25	40	40	50	70	80
• Fagioli Cannellini	10	15	20	25	35	40
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Passato di verdure con farro o altro cereale						
• Farro o altro cereale	25	40	30	40	40	50
• Passato di verdure	40	60	80	100	100	120
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Passato di verdure con pasta						
• Pasta di semola	25	40	30	40	40	50
• Passato di verdure	50	60	80	100	100	120
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Passato di verdure con riso o altro cereale						
• Riso o altro cereale	25	40	30	40	40	50
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Passato di verdure	50	60	80	100	100	120
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta al forno						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Vitellone - carne trita	20	20	20	20	30	30
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta al pesto						
• Pasta di semola o cous cous	25	40	50	60	80	90
• Basilico	20	20	5	5	5	5
• Pinoli	3	5	5	7	10	10
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta al pomodoro						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Pomodori/ pelati in scatola	20	20	20	30	50	50
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta al ragù di pesce						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Merluzzo o nasello	20	20	30	35	40	40
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Aglio	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Pasta alla crudaiola						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Pomodorini da insalata	15	15	20	20	30	30
• Olive verdi denocciolate	2	5	5	5	7	7
• Rucola o rughetta	5	5	5	5	10	10
• Cacio-ricotta a scaglie	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta all'ortolana						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Verdure miste: peperoni, zucchine, melanzane	40	50	60	80	90	100
• Pomodorini freschi	15	15	20	20	30	30
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Stufare in olio extravergine d'oliva carota, sedano e cipolla. Unire tutte le verdure tagliate a dadini, i pomodorini e qualche foglia di basilico fresco. A cottura ultimata il sugo vegetale potrà anche essere frullato prima di condire la pasta. Servire con formaggio parmigiano solo se gradito.						
Pasta carote, zucchine e gamberetti						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Zucchine	20	30	40	40	50	50
• Carote	20	20	30	30	40	40
• Gamberetti	---	20	20	20	30	30
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta fresca e ceci - cicori e triè						
• Pasta fresca	25	35	50	50	60	60
• Ceci	10	15	30	30	50	60
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Pasta e fagioli borlotti						
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50
• Fagioli borlotti	10	15	30	30	50	60
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pastina con crema di zucca e lenticchie rosse						
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50
• Lenticchie rosse decortie	10	15	30	30	50	60
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Zucca	20	20	40	50	70	80
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta e lenticchie						
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50
• Lenticchie	10	15	30	30	50	60
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta e piselli secchi						
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50
• Piselli secchi	10	15	30	30	50	60
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta o semolino e ricotta con o senza sugo						
• Pasta o semolino	25	40	50	60	80	90
• Ricotta di mucca	20	30	40	50	60	60
• Passata pomodoro	10	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta alla bella Maglie						
• Pasta	25	40	50	60	80	90
• Peperoni	20	20	30	30	50	50
• Melanzane	10	20	20	20	40	40
• Carne di vitello macinata	10	20	30	40	40	50
• Passata di pomodoro	10	10	10	20	30	40
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Cipolle	5	10	10	15	20	25
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.						
Pasta alla pizzaiola						
• Pasta	----	40	50	60	80	90
• Pomodoro fresco	----	20	20	30	50	50
• Olive	----	10	15	15	20	25
• Capperi	----	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7
Pasta integrale con patate						
• Pasta integrale	20	30	40	50	50	60
• Patate	20	30	40	50	50	60
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta pomodoro e basilico						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pasta primavera						
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90
• Carote, cipolla, sedano	20	20	30	30	40	40
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Pomodoro pelato	20	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.						
Pastina in brodo vegetale						
• Pasta di semola	20	30	30	40	40	50
• Verdure per brodo	30	30	30	30	40	40
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Patate AMERICANE lesse						
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	40	50	60	80	100	120
Patate AMERICANE duchessa						
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	40	50	60	80	100	120
• Latte intero	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Uovo	5	5	5	5	8	8
• Noce moscata	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.						
Patate, zucchine e merluzzo al forno						
• Patate	70	100	150	180	210	250
• Zucchine	10	15	20	20	30	40

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Merluzzo	30	40	70			
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il pesce. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.						
Pere	40	70	150,00	150	200	200
Pisellini stufati						
• Pisellini verdi	30	45	100,00	150	150	200
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Platessa gratinata						
• Platessa o passera	30	50	70	80	120	120
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
Polpette/polpettone di carne						
• Vitellone - carne magra	25	35	40	50	70	90
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pangrattato	10	10	10	10	15	15
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Polpette di cavallo						
• Carne magra di cavallo	25	35	40	50	70	90
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Polpette o schiacciata di pesce						
• Seppie/polpo/calamari	25	40	60	70	100	100
• Patate	10	10	10	15	25	25
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciate di verdura						
• Verdura	40	60	80	100	120	150
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Polpettine di ricotta vedi crocchette di ricotta						
Pomodori in insalata						
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pomodori gratinati al forno						
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Prugne	40	70	150	150	200	200
Ricotta di mucca	25	30	40	50	60	70
Riso al pomodoro						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Riso alla crema di carote						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Carote	20	20	40	50	70	80
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Yogurt con fermenti lattici	5	5	10	10	20	20

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



vivi							
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Riso con crema di peperonc							
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90	
• Peperone dolce	20	20	40	50	70	80	
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	5	5	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Riso alla zucca							
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90	
• Zucca	20	20	40	50	70	80	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	5	5	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Riso e piselli							
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90	
• Piselli freschi	30	45	60	65	80	100	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Risotto con carciofi gratinato							
• Riso	25	40	50	60	80	90	
• Carciofi	20	20	40	50	70	80	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Scamorza fresca o robiola	20	20	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, infornarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.							
Risotto alla mela e salvia							
• Riso	25	40	50	60	80	90	
• Mela verde	20	30	30	35	40	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Yogurt bianco con fermenti vivi	5	5	10	10	20	20	
• Erbe aromatiche (salvia)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Risotto allo zafferano							
• Riso	25	40	50	60	80	90	
• Zafferano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Risotto con i broccoli							
• Riso	25	40	50	60	80	90	
• Broccoli	20	20	30	35	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Robiola	25	30	40	50	60	70	
Salmone gratinato agli aromi							
• Salmone	30	50	50	60	100	100	
• Erbe aromatiche (origano)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Sartù di riso							
• Riso	25	40	50	60	80	90	

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA

[Handwritten signature]



• Uova	20	20	20	20	30	30
• Mozzarella o robiola	20	20	20	30	40	50
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Pomodori pelati	10	20	20	30	50	50
Scamorza fresca	25	30	40	50	60	70
Schiacciatina o polpette di legumi						
• Legumi cotti	25	35	30	30	40	50
• Zucca o zucchine o patate	30	40	50	50	70	80
• Uovo	10	10	15	15	20	20
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Schiacciatina/ frittata CECI con o s. verdura						
• Legumi cotti (ceci)	25	35	30	30	40	50
• Spinaci o zucchine o altra verdura	30	40	50	50	70	80
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Schiacciatina o polpette di pesce						
• Merluzzo/platessa/rana pescatrice	25	40	60	70	100	100
• Patate	5	10	10	15	25	25
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Schiacciatina o polpette di verdura						
• Verdure (melanzane o altro)	40	60	80	100	120	150
• Uovo	5	5	5	5	8	8
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Sovra-coscia di pollo arrosto						
• Sovra-coscia di pollo	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (salvia/rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Schiacciatine di vitellone						
• Vitellone magro	25	35	40	50	70	90
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Semolino con ricotta vedi pasta con ricotta						
Spezzatino di tacchino						
• Tacchino - fesa	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Spinaci all' olio e limone						
• Spinaci	70	80	5,00		150	200
• Limoni	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Spinaci al Parmigiano						
• Spinaci	70	80	100	150	150	200
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	15	15	20
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Spinaci all'olio						
• Spinaci	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Straccetti croccanti di pollo						

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Straccetti di pollo	25	35	50	60	80	100
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Straccetti/spezzatino di cavallo						
• Straccetti magri di cavallo	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Straccetti di pollo croccanti						
• Pollo straccetti	25	35	50	60	80	100
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Susine	40	70	150	150	200	200
Tacchino alla pizzaiola						
• Tacchino - fesa	25	35	50	60	80	100
• Capperi	3	5	5	5	10	10
• Pomodori pelati	10	10	10	15	20	25
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Tortino al semolino						
• Semolino	25	40	50	60	80	90
• Latte parzialmente scremato	20	20	40	50	70	80
• Uovo tuorlo	5	5	5	7	10	15
• Ricotta fresca	20	30	40	40	60	60
• Pane o pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Oliare una piaffila e cospargere con del pangrattato. In un pentolino mettere a scaldare il latte assieme ad un pizzico di sale e quando starà per bollire, versare il semolino e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Togliere il semolino dal fuoco e unire l'olio e metà parmigiano grattugiato. Aggiungere anche il tuorlo dell'uovo e amalgamare bene. Versare il semolino nella teglia oliata precedentemente e cospargere con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.						
Tubettini al brodetto di pesce						
• Tubettini	20	35	30	40	40	50
• Pesce per brodetto	20	20	20	20	20	20
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Verdure miste gratinate						
• Zucchine	---	30	40	50	50	70
• Carote	---	30	40	50	50	70
• Melanzane	---	20	30	50	50	70
• Pangrattato	---	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	---	5	5	5	7	7
Zucca stufata						
• Zucca gialla	70	80	100	150	150	200
• Erbe aromatiche (salvia e rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Zucchine gratinate						
• Zucchine	70	80	100	150	150	200
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Zucchine trifolate						
• Zucchine	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Zuppa cereali e legumi						
• Cereali + legumi misti	30	55	60	70	80	90

LaDietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M.TERESA



• Patate	10	20	20	20	30	30
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Zuppa di barbabietola o zucca gialla						
• Barbabietole rosse/zucca	40	60	80	100	100	120
• Patate	10	20	20	30	30	30
• Cipolla	5	10	10	10	10	15
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Yogurt bianco con fermenti vivi	10	10	10	10	20	20
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7

Stufare in olio le barbabietole tagliate finemente e la cipolla. Aggiungere il brodo vegetale e le patate, continuando la cottura a fuoco medio-basso, fino a quando le barbabietole risulteranno morbide. Allora aggiungere il succo di mezzo limone e il sale. Frullare il composto per ottenere una crema. Al momento di servire aggiungere lo yogurt bianco con i fermenti.

La Dietista: Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente medico: Dott.ssa BRUNO M. TERESA

