

  
 La Delfina  
 Daniela Della Rosa

REFezione SCOLASTICA  
 TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE LATTE E DERIVATI

PRIMA SETTIMANA DEL MESE

| LUNEDÌ                    |     | MARTEDÌ                   |        | MERCOLEDÌ                       |      | GIOVEDÌ                   |       | VENERDÌ                     |      |
|---------------------------|-----|---------------------------|--------|---------------------------------|------|---------------------------|-------|-----------------------------|------|
| Pasta e lenticchie        |     | Pasta al pomodoro         |        | Pasta in brodo                  |      | Pasta alla bolognese      |       | Riso e Minestrone           |      |
| Petto di pollo al forno   |     | Prosciutto crudo          |        | Scaloppina di vitello al limone |      | Coscia di pollo al forno  |       | Plattessa impanata al forno |      |
| Patate al forno           |     | Insalata verde            |        | Spinaci all'olio                |      | Insalata di pomodori      |       | Carote al forno o Fagiolini |      |
| Pane                      |     | Pane                      |        | Pane                            |      | Pane                      |       | Pane                        |      |
| Frutta                    |     | Frutta                    |        | Frutta                          |      | Frutta                    |       | Frutta                      |      |
| Alimento                  | gr  | Alimento                  | gr     | Alimento                        | gr   | Alimento                  | gr    | Alimento                    | gr   |
| Pasta                     | 60  | Pasta                     | 70     | Pasta                           | 60   | Pasta                     | 70    | Riso                        | 60   |
| Lenticchie                | 40  | Pelati                    | 50-80  | Brodo vegetale                  | q.b. | Carne macinata            | 10    | Verdure miste               | 100  |
| Pelati                    | 20  | Olio                      | 5      | Olio                            | 5    | Pelati                    | 40/60 | Pelati                      | 20   |
| Olio                      | 5   |                           |        |                                 |      | Olio                      | 5     | Olio                        | 5    |
|                           |     |                           |        |                                 |      |                           |       |                             | 5    |
| Petto di pollo            | 100 | Prosciutto crudo          | 70     | Carne di vitello                | 100  | Coscia di pollo           | 90    | Filetti di plattessa        | 100  |
| Olio                      | 5   |                           |        | Olio/limone                     | 5    |                           |       | Pangrattato e Uovo          | q.b. |
|                           |     |                           |        |                                 |      |                           |       | Olio                        | 5    |
| Pane                      |     | Pane                      |        | Pane                            |      | Pane                      |       | Pane                        |      |
| Patate                    | 120 | Insalata verde            | 80/100 | Spinaci                         | 120  | Pomodori da insalata      | 120   | Carote o Fagiolini          | 120  |
| Olio                      | 5   | Olio                      | 5      | Olio                            | 5    | Olio                      | 5     | Olio                        | 5    |
|                           |     |                           |        |                                 |      |                           |       |                             |      |
| Frutta fresca di stagione | 150 | Frutta fresca di stagione | 150    | Frutta fresca di stagione       | 150  | Frutta fresca di stagione | 150   | Frutta fresca di stagione   | 150  |

Gli alimenti sono da considerarsi pesati a crudo e al netto degli scarti – E' data facoltà alle Amministrazioni nel costituire il capitolato stabilire se utilizzare prodotti freschi o surgelati

in quest'ultimo caso dovrà essere riportato sul menù

L'olio dev'essere **extra-vergine d'oliva** – Merluzzo e pesce in genere devono essere privati di lisce e spine (La Ditta appaltatrice deve garantirne l'assenza)

Il pane deve essere a formato panini confezionati (monodose minimo gr. 50)

La frutta di **stagione fresca** e con grammatura di g 130-150 per frutti con pezzatura tipo "pesche, mele arance, pere, ecc.." (**un frutto per scolastico**)

e di 60-70 g per frutti con pezzatura tipo "albicocche, mandarini, prugne, ecc.." (**due frutti per scolastico**)

PRIZIG

## SECONDA SETTIMANA DEL MESE

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
|--------|--------|--------|--------|

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| stagione | stagione | stagione | stagione | stagione |
|----------|----------|----------|----------|----------|

in quest'ultimo caso dovrà essere riportato sul menù

L'olio dev'essere extra-vergine d'oliva – Merluzzo e pesce in genere devono essere privati di lische e spine(La Ditta appaltatrice deve garantirne l'assenza)

Il pane deve essere a formato panini confezionati (monodose minimo gr. 50)

La frutta di **stagione fresca** e con grammatura di g 130-150 per frutti con pezzatura tipo "pesche, mele arance, pere, ecc.." (**un frutto per scolaro**) e di 60-70 g per frutti con pezzatura tipo "albicocche, mandarini, prugne, ecc.." (**due frutti per scolaro**)

\*Verificare in etichetta l'assenza di lattosio

l'assenza)

*Belisia*  
*Donida Della Rosa*

REFEZIONE SCOLASTICA  
 TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE LATTE E DERIVATI  
 TERZA SETTIMANA DEL MESE

| LUNEDÌ                     | MARTEDÌ                      | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                         | VENERDÌ                           |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Pasta e fagioli            | Pasta al pomodoro            | Risotto alla parmigiana | Pasta al ragu di polpette       | Pasta e zucchine                  |
| Platessa impanata al forno | Coscia di pollo al forno     | Prosciutto crudo        | Polpette di vitello al pomodoro | Filetti di merluzzo alla marinara |
| Patate e carote al forno   | Verdura lessa a foglia verde | Insalata verde          | Zucchine o Fagiolini            | Patate al forno                   |
| Pane                       | Pane                         | Pane                    | Pane                            | Pane                              |
| Frutta                     | Frutta                       | Frutta                  | Frutta                          | Frutta                            |

| Alimento                  | gr   | Alimento                  | gr      | Alimento                  | gr     | Alimento                  | gr    | Alimento                  | gr  |
|---------------------------|------|---------------------------|---------|---------------------------|--------|---------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Pasta                     | 60   | Pasta                     | 70      | Riso                      | 70     | Pasta                     | 70    | Pasta                     | 60  |
| Fagioli                   | 40   | Pelati                    | 50 – 80 | Brodo vegetale            | q.b.   | Pelati                    | 50/80 | Zucchine                  | 100 |
| Pelati                    | 20   | Olio                      | 5       | Olio                      | 3+3    | Olio                      | 5     | Olio                      | 5   |
| Olio                      | 5    |                           |         |                           |        |                           |       |                           |     |
| Filetti di platessa       | 100  | Coscia di pollo           | 100     | Prosciutto crudo          | 70     | Polpette di vitello       | 100   | Filetti di merluzzo       | 100 |
| Pangrattato e nuovo       | q.b. | Olio                      | 5       |                           |        | Pelati                    | 20    | Pelati                    | 20  |
| Olio                      | 5    |                           |         |                           |        | Olio                      | 5     | Olio                      | 5   |
| Pane                      |      | Pane                      |         | Pane                      |        | Pane                      |       | Pane                      |     |
|                           |      |                           |         |                           |        |                           |       |                           |     |
| Patate e Carote           | 120  | Spinaci o Bieta           | 120     | Insalata verde            | 80/100 |                           |       | Patate                    | 120 |
| Olio                      | 5    | Olio                      | 5       | Olio                      | 5      | Zucchine o Fagiolini      | 120   | Olio                      | 5   |
|                           |      |                           |         |                           |        | Olio                      | 5     |                           |     |
| Frutta fresca di stagione | 150  | Frutta fresca di stagione | 150     | Frutta fresca di stagione | 150    | Frutta fresca di stagione | 150   | Frutta fresca di stagione | 150 |

Gli alimenti sono da considerarsi pesati a crudo e al netto degli scarti - E' data facoltà alle Amministrazioni nel costituire il capitolato stabilire se utilizzare prodotti freschi o surgelati in quest'ultimo caso dovrà essere riportato sul menù

L'olio dev'essere extra-vergine d'oliva – Merluzzo e pesce in genere devono essere privati di lische e spine (La Ditta appaltatrice deve garantirne l'assenza)

Il pane deve essere a formato panini confezionati (monodose minimo gr. 50)  
 La frutta di **stagione fresca** e con grammatura di g 130-150 per frutti con pezzatura tipo "pesche, mele arance, pere, ecc.." (**un frutto per scolastico**)  
 e di 60-70 g per frutti con pezzatura tipo "albicocche, mandarini, prugne, ecc.." (**due frutti per scolastico**)

*2/4*

*De Adista*  
*Paola Della Rosa*

REFEZIONE SCOLASTICA  
 TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE LATTE E DERIVATI  
 QUARTA SETTIMANA DEL MESE

| LUNEDÌ                      | MARTEDÌ           | MERCOLEDÌ                     | GIOVEDÌ               | VENERDÌ                   |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Pasta in passato di legumi  | Pasta al pomodoro | Riso e Piselli                | Pasta all'amatriciana | Pasta e Minestrone        |
| Cotoletta di pollo al forno | Omelette al forno | Bastoncini di pesce al forno* | Prosciutto crudo      | Brasato di Vitello        |
| Insalata di pomodori        | Patate al forno   | Insalate verde                | Fagiolini e Carote    | Insalata mista e pomodori |
| Pane                        | Pane              | Pane                          | Pane                  | Pane                      |
| Frutta                      | Frutta            | Frutta                        | Frutta                | Frutta                    |

| Alimento                  | gr   | Alimento                  | gr    | Alimento                  | gr  | Alimento                  | gr             | Alimento                  | gr  |
|---------------------------|------|---------------------------|-------|---------------------------|-----|---------------------------|----------------|---------------------------|-----|
| Pasta                     | 60   | Pasta                     | 70    | Riso                      | 60  | Pasta                     | 60             | Pasta                     | 60  |
| Legumi secchi             | 40   | Pelati                    | 50/80 | Piselli                   | 50  | Prosciutto crudo          | 5              | Pelati                    | 20  |
| Carote, aromi             | q.b. | Olio                      | 5     | Olio                      | 5   | Pelati/cipolla            | 50/10          | Verdure miste             | 100 |
| Olio                      | 5    |                           |       |                           |     | Olio                      | 5              | Olio                      | 5   |
| Cotoletta                 |      | Omelette                  |       | Bastoncini di pesce       | 90  |                           |                | Brasato di Vitello        |     |
| Petto di pollo            | 100  | Uova                      | 70/80 |                           |     | Prosciutto crudo          | 70             | Vitello                   | 100 |
| Pangratto e Uovo          | q.b. | Olio                      | 5     |                           |     |                           | Brodo Vegetale | q.b.                      |     |
| Olio                      | 5    |                           |       |                           |     |                           | Farina         | 20                        |     |
| Pane                      |      | Pane                      |       | Pane                      |     | Pane                      |                | Olio                      | 5   |
|                           |      |                           |       |                           |     |                           |                | Pane                      |     |
| Pomodori da insalata      | 120  | Patate                    | 120   | Insalata verde            | 120 |                           |                | Insalata mista e pomodori | 120 |
| Olio                      | 5    | Olio                      | 5     | Olio                      | 5   | Fagiolini e Carote        | 120            | Olio                      | 5   |
|                           |      |                           |       |                           |     | Olio                      | 5              |                           |     |
| Frutta fresca di stagione | 150  | Frutta fresca di stagione | 150   | Frutta fresca di stagione | 150 | Frutta fresca di stagione | 150            | Frutta fresca di stagione | 150 |

Gli alimenti sono da considerarsi pesati a crudo e al netto degli scarti - E' data facoltà alle Amministrazioni nel costituire il capitolato stabilire se utilizzare prodotti freschi o surgelati in quest'ultimo caso dovrà essere riportato sul menù  
 Il pane deve essere a formato panini confezionati (monodose minimo gr. 50)  
 La frutta di **stagione fresca** e con grammatura di g 130-150 per frutti con pezzatura tipo "pesche, mele arance, pere, ecc.." (**un frutto per scolastico**) e di 60-70 g per frutti con pezzatura tipo "albicocche, mandarini, prugne, ecc.." (**due frutti per scolastico**)  
 \*Verificare in etichetta l'assenza di lattosio

*[Firma]*