

*Dieta
Delle Rose*

REFEZIONE SCOLASTICA ANNO 2010 / 2011
TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE DEL GLUTINE (s.g.) / UOVA

PRIMA SETTIMANA DEL MESE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta s.g. e lenticchie	Pasta s.g. al pomodoro	Pasta s.g. in brodo **	Pasta s.g. alla bolognese	Riso e Minestrone
Petto di pollo al forno	Prosciutto crudo	Fettina di vitello arrosto	Mozzarella	Filetti di platessa al forno
Patate al forno	Insalata verde	Spinaci all'olio	Insalata di pomodori	Carote al forno o Fagiolini
Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.
Frutta	Frutta	Frutta/ Yogurt***	Frutta	Frutta/ Yogurt***

Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr
Pasta s.g.	60	Pasta s.g.	70	Pasta s.g.	60	Pasta s.g.	70	Riso	60
Lenticchie	40	Pelati	50-80	Brodo vegetale**	q.b.	Carne macinata	10	Verdure miste	100
Pelati	20	Parmigiano o Grana	5	Olio	5	Pelati	40/60	Pelati	20
Olio	5	Olio	5	Parmigiano o Grana	5	Olio	5	Olio	5
						Parmigiano o Grana	5	Parmigiano o Grana	5
Petto di pollo	100	Prosciutto crudo	70	Carne di vitello	100	Mozzarella	90	Filetti di platessa	100
Olio	5			Olio	5			Limone	q.b.
								Olio	5
Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.	
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/ Yogurt***	150/125	Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione/ Yogurt***	150/125

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)

* Nel Comune in cui l'Amministrazione sceglie lo Yogurt sarà obbligatorio, per i giorni mercoledì e venerdì, somministrarlo al posto frutta- *** SOLO YOGURT BIANCO

** Il brodo vegetale deve essere a base di verdure miste : **escludere l'uso del dado da brodo**

[Signature]

REFEZIONE SCOLASTICA ANNO 2010 / 2011
TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE DEL GLUTINE (s.g.)/UOVA

SECONDA SETTIMANA DEL MESE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta s. g. e piselli	Pasta s. g. al pomodoro	Riso e Patate	Pasta s. g. al ragù	Passato di verdura (con pasta)
Fesa di Tacchino al forno	Formaggio tipo Asiago	Filetti di merluzzo al forno	Spezzatino di vitello alla pizzaiola	Mozzarella
Zucchine alla parmigiana	Insalata verde	Insalata di pomodori	Verdura lessa a foglia verde	Insalata mista con pomodori
Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.
Frutta	Frutta	Frutta/Yogurt***	Frutta	Frutta/Yogurt***

Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr
Pasta s.g.	60	Pasta s.g.	70	Riso	60	Pasta	70	Verdure miste	100
Piselli	40	Pelati	50-80	Patate	50	Carne in pezzi	20	Pasta	60
Pelati	20	Olio	5	Pelati	20	Pelati	40	Pelati	20
Olio	5	Parmigiano o Grana	5	Olio	5	Olio	5	Olio	3
				Parmigiano o Grana	5	Parmigiano o Grana	5	Parmigiano o Grana	5
Fesa di tacchino	100	Formaggio tipo Asiago	70	Filetti di merluzzo	80	Spezzatino di Vitello	100	Mozzarella	90
Olio	5			Olio/limone	5	Olio	5		
Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.	
Zucchine	120					Spinaci o Bieta	120	Insalata e pomodori	120
Parmigiano o Grana	5	Insalata verde	80/100	Pomodori da insalata	120				
Olio e Burro	3+3	Olio	5	Olio	5	Olio	5	Olio	5
Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione/Yogurt***	150/125	Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione/Yogurt***	150/125

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 di oliva – Merluzzo e pesce in genere devono essere privati di lisce e spine (La Ditta appaltatrice deve garantire 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**)

* Nel Comune in cui l'Amministrazione sceglie lo Yogurt sarà obbligatorio, per i giorni mercoledì e venerdì, somministrarlo al posto frutta- *** SOLO YOGURT BIANCO



REFEZIONE SCOLASTICA ANNO 2010 / 2011
TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE – ESCLUSIONE DEL GLUTINE(S.G.)/UOVA

TERZA SETTIMANA DEL MESE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Pasta s.g. e fagioli	Pasta s.g. al pomodoro	Risotto alla parmigiana	Pasta s.g. al ragù	Pasta s.g. e zucchine
Filetti di platessa al forno	Coscia di pollo al forno	Mozzarella	Hamburger 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 al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.
Frutta/Yogurt***	Frutta	Frutta/Yogurt***	Frutta	Frutta

Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr
Pasta s.g.	60	Pasta s.g.	70	Riso	70	Pasta s.g.	70	Pasta s.g.	60
Fagioli	40	Pelati	50 - 80	Brodo vegetale**	q.b.	Pelati/carne macinata	50/80	Zucchine	100
Pelati	20	Parmigiano o Grana	5	Olio + Burro	3+3	Parmigiano o Grana	5	Olio	5
Olio	5	Olio	5			Olio	5	Parmigiano o Grana	5
Filetti di platessa	100	Coscia di pollo	100	Mozzarella	90	Hamburger di vitello(NO UOVA)	100	Filetti di merluzzo	100
Olio/limone	5	Olio	5			Pelati	20	Pelati	20
Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Olio	5	Olio	5
						Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.	
Patate e Carote	120	Spinaci o Bieta	120	Insalata verde	80/100	Zucchine o Fagiolini	120	Patate	120
Olio	5	Olio	5	Olio	5	Olio	5	Olio	5
Frutta fresca di stagione/Xogurt***	150/125	Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione/Yogurt***	150/125	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**)

* Nel Comune in cui l'Amministrazione sceglie lo Yogurt sarà obbligatorio, per i giorni mercoledì e venerdì, somministrarlo al posto frutta- *** SOLO YOGURT BIANCO

** Il brodo vegetale deve essere a base di verdure miste: escludere l'uso del dado da brodo



REFEZIONE SCOLASTICA ANNO 2010 / 2011
TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE - ESCLUSIONE DEL GLUTINE (s.g.)/UOVA
QUARTA SETTIMANA DEL MESE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
Pasta s.g. in passato di legumi	Pasta s.g. al pomodoro	Riso e Piselli	Pasta s.g. all'amatriciana	Pasta s.g. e minestrone
Petto di pollo al forno	Prosciutto crudo	Filetti di platessa al forno	Scamorza/Caciotta fresca	Brasato di Vitello
Insalata di pomodori	Patate al forno	Insalate verde	Fagiolini e Carote	Insalata mista e pomodori
Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.	Pane al mais o s.g.
Frutta/Yogurt***	Frutta	Frutta/Yogurt***	Frutta	Frutta

Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr
Pasta s.g.	60	Pasta	70	Riso	60	Pasta s.g.	70	Pasta s.g.	60
Legumi secchi	40	Pelati	50/80	Piselli	50	Prosciutto crudo	10	Pelati	20
Carote, aromi	q.b.	Parmigiano o Grana	5	Olio	5	Pelati/cipolla	50/10	Verdure miste	100
Olio	5	Olio	5			Olio	5	Olio	5
						Parmigiano o Grana	5		
Petto di pollo	100	Prosciutto crudo	70/80	Filetti di platessa	90		Brasato di Vitello		
Olio	5			Olio/Limone	5	Scamorza fresca	90	Brodo Vegetale**	100
						o Caciotta fresca	Farina	q.b.	
Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.		Pane al mais o s.g.	Olio	20	
							Pane al mais o s.g.	5	
Pomodori da insalata	120	Patate	120	Insalata verde	120	Fagiolini e Carote	120	Insalata mista e pomodori	120
Olio	5	Olio	5	Olio	5	Olio	5	Olio	5
Frutta fresca di stagione/Yogurt***	150/125	Frutta fresca di stagione	150	Frutta fresca di stagione/Yogurt***	150/125	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 sui 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)

* Nel Comune in cui l'Amministrazione sceglie lo Yogurt sarà obbligatorio, per i giorni mercoledì e lunedì, somministrarlo al posto frutta.

** Il brodo vegetale deve essere a base di verdure miste: escludere l'uso del dado da brodo