

ALLEGATO A

TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica (BR)
Anno Scolastico 2009-2010



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica
Anno scolastico 2009-2010**



LUNEDI

	Gr.
Maccheroncini ai carciofi	
Pasta	50 (60)
Carciofi	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Cotoletta di tacchino	
Petto di tacchino	50
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Mela	150

MARTEDI

	Gr.
Pasta al sugo con ricotta	
Pasta	50 (60)
Ricotta	20
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Gateau di patate	
Patate	50
Uovo	1/10
Prosciutto	5
Grana/Latte	7/10
Olio extraverg. d'oliva	3
Bietola lessa	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Pera	150

PRIMA SETTIMANA

MERCOLEDI

	Gr.
Pasta con piselli	
Pasta	30 (40)
Piselli	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella alla caprese	
Mozzarella	40
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Kiwi	150

GIOVEDI

	Gr.
Risotto alle carote	
Riso	40 (50)
Carote	50
Latte p.s /Grana	10/ 5
Olio extraverg. d'oliva	5
Quadratini di pesce	
Merluzzo o platessa	50
Patate	30
Pangrattato	5
Olio extraverg. d'oliva	5
Spinaci lessi	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Banane	150

VENERDI

	Gr.
Penne al pomodoro e basilico	
Penne	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Straccetti di vitello al limone	
Vitello	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Macedonia di frutta fresca	150

P.S.:Le grammature tra parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare.

Dott.ssa Margherita CAROLI
Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione

24-03-09 *lll Caroli*



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica
Anno scolastico 2009-2010**



SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

Riso e lenticchie	Gr.
Riso	30 (40)
Lenticchie	30
Olio extraverg d'oliva	5 (10)
Zucchine gratinate con scamorza	
Zucchine	100
Scamorza	20
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Banane	150

MARTEDI

Pasta pomodoro e basilico	Gr.
Pasta	50 (60)
Pelati	60
Grana	5
Olio extraverg d'oliva	5
Petto di pollo alla mugnaia	
Petto di pollo	50
Farina	5
Latte p.s.	10
Olio extraverg d'oliva	5
Insalata di finocchi	
Finocchi	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Mela	150

MERCOLEDI

Farfalle ai sapori mediterranei	Gr.
Farfalle	40 (60)
Verdure miste	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pelato/Grana	30/5
Polpettine di pesce al forno	
Merluzzo	50
Patate/ Pangrattato	20/5
Uovo	1/10
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Kiwi	150

GIOVEDI

Tagliatelle al sugo	Gr.
Tagliatelle	50 (60)
Pelati	60
Olio d'oliva ex v.	5
Grana	5
Scaloppine di vitello	
Vitello	50
Olio d'oliva ex v.	5
Farina	5
Patate al forno	
Patate	80
Olio d'oliva ex v.	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Pera	150

VENERDI

Pasta con zucchine	Gr.
Pasta	50 (60)
Zucchine	50
Olio extraverg d'oliva	5
Grana	5
Omelette al prosciutto	
Grana/Pangrattato	10/10
Uovo	1/4
Latte p.s./Prosciutto cotto	10/5
Olio extraverg. d'oliva	5
Spinaci gratin	
Spinaci	80
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Pane semi integrale	40
Frutta : Mela o Fragole	150/200

P.S.: Le grammature tra parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare.

Dott.ssa Margherita CAROLI
Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione
24-03-09 *M. Caroli*



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica
Anno scolastico 2009-2010**



LUNEDI

	Gr.
Risotto all'ortolana	
Riso	50 (60)
Verdure miste	70
Grana	5
Olio extraverg d'oliva	5
Lonza di maiale al forno	
Carne di maiale	50
Latte P.S.	10
Olio d'oliva ex v.	3
Julienne arlecchino	
Finocchi o cetrioli	30
Sedano e carote	30 e 30
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Pera	150

MARTEDI

	Gr.
Pasta al sugo	
Pasta	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Merluzzo in umido	
Filetti di merluzzo	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Banane	150

TERZA SETTIMANA

MERCOLEDI

	Gr.
Pasta e piselli	
Pasta	30 (50)
Piselli	50
Olio d'oliva ex v.	5 (10)
Prosciutto cotto	20
Rotolo di bietole o spinaci	
Patate	50
Bietole o spinaci	50
Uovo	1/10
Grana	7
Olio d'oliva ex v.	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Mela o fragole	150/200

GIOVEDI

	Gr.
Pasta e patate	
Pasta	50 (60)
Patate	50
Pelati	30
Grana	5
Olio extraverg d'oliva	3
Scamorza	40
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Pera o prugne	150/200

VENERDI

	Gr.
Orecchiette alla pugliese	
Orecchiette secche	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg d'oliva	5
Grana	5
Polpette al sugo	
Carne di vitello	30
Uovo	1/10
Latte P.S.	10
Grana /Pangrattato	7/10
Pelati	40
Olio extraverg d'oliva	3
Carote lesse	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Macedonia di frutta fresca	150

P.S.:Le grammature tra parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare.

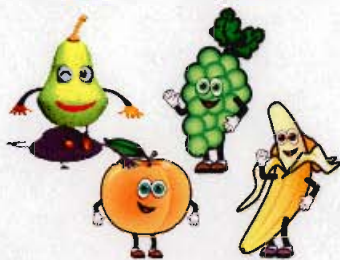
Dott.ssa Margherita CAROLI

Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione

24.03.09 *ll Caroli*



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica
Anno scolastico 2009-2010**



ALEGATO A

LUNEDI

	Gr.
Pasta al pomodoro fresco	
Pasta	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg d'oliva	5
Grana	5
Filetto di pesce impanato	
Merluzzo o platessa	50
Pangrattato	10
Olio d'oliva ex v.	5
Spinaci gratinati	
Spinaci	80
Pangrattato	10
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Mela o fragole	150/200

MARTEDI

	Gr.
Pasta con carciofi/melanzane	
Pasta	50 (60)
Pelati	40
Carciofi /Melanzane	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Arrosto di tacchino arcobaleno	
Petto di tacchino	50
Carote e sedano	10/10
Olio extraverg. d'oliva	5
Patate al forno	
Patate	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta Kiwi	150

QUARTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	Gr.
Minestrina dell'orto	
Riso o Orzo perlato	30 (50)
Patate	50
Sedano	20
Pelati	30
Olio extraverg d'oliva	3
Grana	5
Mozzarella	40
Julienne di carote	
Carote	80
Olio d'oliva ex v.	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Banane	150

GIOVEDI

	Gr.
Risotto all'italiana	
Riso	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Hamburger	
Carne di vitello	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	5
Insalata	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta : Pera	150

VENERDI

	Gr.
Purea di fave	
Fave secche	30
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Prosciutto cotto	20
Pane semi-integrale	40
Frutta : Mela o prugne	150/200

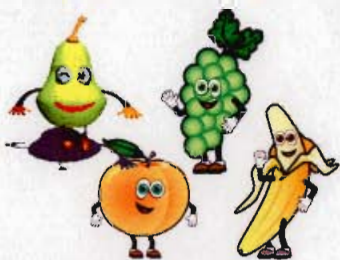
P.S.:Le grammature tra parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare.

Dott.ssa Margherita CAROLI
Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione

24-03-09 *M. Caroli*



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
SCUOLA MATERNA ED ELEMENTARE
di Ceglie Messapica
Anno scolastico 2009-2010**



QUINTA SETTIMANA

LUNEDI

	Gr.
Pasta e piselli	
Pasta	30 (50)
Piselli	50
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
Pizza margherita	150
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Pera	150

MARTEDI

	Gr.
Tubettini affogati	
Pasta	50 (60)
Verdure	50
Olio extraverg d'oliva	5
Grana	5
Bastoncini di pesce	50 (n.2)
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio d'oliva ex v.	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Kiwi	150

MERCOLEDI

	Gr.
Sedanini pomodoro e basilico	
Sedanini	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Scaloppine di maiale al limone	
Carne di maiale	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Insalata	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	3
Pane semi integrale	40
Frutta: Mela	150

GIOVEDI

	Gr.
Conchigliette alle verdure	
Conchiglie	40 (50)
Carote, zucchine	30/30
Patate, bietola	30/30
Olio extraverg. d'oliva	3
Grana	5
Mozzarella	50
Patate al forno	
Patate	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Pera o prugne	150/200

VENERDI

	Gr.
Riso al pomodoro	
Riso	50 (60)
Pelati	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Grana	5
Petto di pollo al latte	
Petto di pollo	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Latte p.s.	10
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semi integrale	40
Frutta: Kiwi	150

P.S.: Le grammature tra parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare.

Dott.ssa Margherita CAROLI

Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione

24-03-09 *lll Caroli*