

TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

1° settimana

quantità alimentari

L	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME	→	Riso gr. 60 (80); Lenticchia secca o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav.gr. 5(7)
U	FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA	→	Lovo n. 1 (55 gr.); (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Carciofi (surgelati) o altra verdura surg. o fresca di stag. gr. 70(70)
E	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
D	PANE	→	Pane gr. 50(70)
F	ARANCIA O MELA	→	Arancia o Mela gr. 150 (150)
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
A	PETTO DI POLLO AL LIMONE *	→	Petto pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina qb.
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	PERA O KIVI	→	Pera o Kivi gr. 150(150)
M	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr.80; Pasta o altro cereale gr. 60(80); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr.5(10)
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)*	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grat. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 15(20)
R	INSALATA MISTA	→	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
O	PANE	→	Pane gr. 50(70)
L	KIVI O CLEMENTINE	→	Kivi o Clementine gr. 150(150)
E			
D			
I			
G	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO	→	Pasta fresca gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav.gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
O	FETTINA DI VITELLO AI FERRI (2)	→	Fettina vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi q.b. Per pizzaiola: pomodoro gr. 30(40), capperi, aglio qb.
V	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav.gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr. 150(150)
F	SFORMATO DI PATATE	→	Patate gr. 250(300); Pane grattugiato gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Lovo gr. 20(25); Olio extrav.gr. 5(7)
V	PARMIGIANO A SCAGLIE	→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 60(80)
E	POMODORI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
F			

- (1) Alternative di pesce: platessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), polpo 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90)
 - (2) Alternative nella stessa quantità di carne: scaloppina di vitello, arrostio di vitello, fettina di vitello con pangrattato, straccetti di vitello alla pizzaiola.
- *N.B. Il 2° piatto del mercoledì può essere SCAMBIAITO con il 2° piatto del martedì e viceversa



ASLLECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dippreve@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

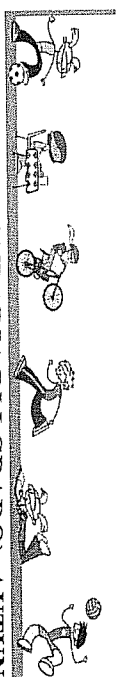


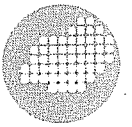
TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015

2° settimana

quantità alimentari

L	RISO IN BRODO VEGETALE	→	Riso gr. 70(90); Verdura per brodo gr. 80(100); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
U	STRACETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO	→	Magro di cavallo gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 25(40); Cipolla gr. 25(30); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi vegetali q.b.
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	PERA O ARANCIA	→	Pera o Arancia gr. 150(150)
F	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO)	→	Pasta gr. 70(90); Ricotta vacca gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); (Pom. pelati gr. 20(30))
M	FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1)	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Pomodori gr. 20(30); Capperi gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7); Cipolla q.b.
A	INSALATA VERDE	→	Insalata verde gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
T	KIVI	→	Kivi gr. 150(150)
E	MINESTRONE CON PASTA	→	Pasta gr. 60(80); Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano. ...) gr. 80(100); Parmigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
D	PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA	→	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 50(70)
R	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO	→	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 120(150); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8)
C	PANE	→	Pane gr. 50(70)
O	MELA O CLEMENTINE	→	Mela o Clementine gr. 150(150)
L			
E	MINCHIAREDDEI FRESCHI AL POMODORO	→	Minchiareddei gr. 90(110); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
G	SOVRA COSCIA POLLO DISSOCCATA ARROSTO	→	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
I	INSALATA VERDE E POMODORI	→	Insalata gr. 30(40); Pomodori maturi gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(8)
O	PANE	→	Pane gr. 50(70)
V	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancia gr. 150(150)
E			
D	CHIOCCIOLINE o ALTRA PASTA IN PUREE DI FAVE O ALTRO	→	
F	LEGUMI	→	Pasta gr. 60(80); Fave secche o altro legume gr. 30(40); Olio extrav. gr. 5(7)
N	PIATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)	→	Filetto di platessa gr. 90(120); Trito di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
E	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
I			

(1) Alternative di pesce: platessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), polpo 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90)



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippi
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

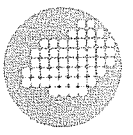


3^o settimana

TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015
quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE (3)	→	Pasta gr. 70(90); Pesce per brodo gr.15; Passata pomodoro gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7); Trilo di aromi vegetali q.b.
U	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA	→	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 70(70)
N	PISELLI VERDI ALL'OLIO/UMIDO	→	Piselli verdi gr. 100(120); Pomodori pelati gr. 20(30); Olio gr. 5(8); Aromi vegetali q.b.
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	MELA O ARANCI	→	Mela o Arancia gr. 150(150)
P			
N	PASTA AL POMODORO*	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	→	Fettine vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Farina e Aromi q.b.
R	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
T	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	PERA	→	Pera gr. 150(150)
D			
D			
I	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE*	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano....) gr. 80(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
N			
E			
R			
R	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
C	BIETOLA COTTA AL POMODORO	→	Bietola gr. 120(150); Pomodori pelati gr. 15(20); Olio extrav. gr. 5(8)
O	PANE	→	Pane gr. 50(70)
L	MELA O KIVI	→	Mela o Kivi gr. 150(150)
E			
L	PASTA AL FORNO/SARTU	→	Pasta o riso gr. 60(80); Pomodori pelati gr. 40(50); Trilo magro di vitellone gr. 40(50); Mozzarella gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Olio extrav. gr. 5(7)
V	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	→	Verdura di stagione gr. 100(120); Pane gratt. gr. 20(30); Parmigiano gratt. gr. 10(15); Uovo gr. 6(7); Olio extrav. gr. 5(7)
O	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr. 150(150)
T			
F			
Y	PASTA E PATATE	→	Pasta gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 40(50); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	Trilo di vitellone magro gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmig. grattugiato gr. 10(15); Pane gratt. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7)
N	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	→	Verdure e/o ortaggi misti gr. 120(150); Pane gratt. gr. 10(20); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8); Aromi q.b.
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
I			

- (1) Alternative di pesce: platessa gr. 90 (120), seppie gr. 90 (120), calamari gr. 90(120), polpo 90(120), totani gr. 90(120), salmone gr. 70(90)
 - (3) Alternativa: PASTA AL SUGO DI PESCE nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo (PASTA gr. 70(90)).
- *N.B. Il 1^o piatto del mercoledì può essere SCAMBIATO con il 1^o piatto del martedì e viceversa



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

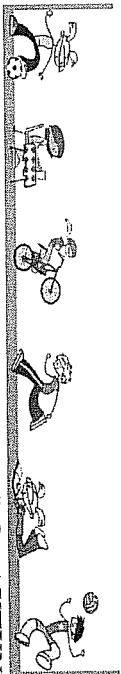
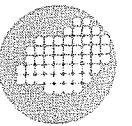


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015
4^o settimana
quantità alimentari

L	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE	→	Pasta all'uovo gr. 60(80); Verdura per brodo gr.80(100); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
U	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA	→	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 60(80)
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	KIWI	→	Kiwi gr. 150(150)
F	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
M	PLATESSA AGLI AROMI (1)	→	Filetto di platessa gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
A	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr.120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
T	PERA	→	Pera gr. 150(150)
E	MINESTRONE CON PASTA	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80(100); Pasta gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7).
D	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE	→	Petto tacchino gr. 80(100); Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
D	PATATE AL FORNO	→	Patate gr. 50; Olio extrav. gr. 5(8).
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
L	MELA O ARANCIA	→	Mela o Arancio gr. 150(150)
E			
P			
I			
G	PASTA FRESCA CON CECI TIPO "CICERI E TRIA"	→	Pasta fresca gr. 90(110); Ceci secchi gr. 30(40); Pomodori pelati gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7)
I	SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO	→	Tritto di vitellone magro gr. 50(70); uovo gr. 6(7); Parmigiano gr. 10(15); Pane grat. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7)
O	VERDURE DI STAGIONE ALL'AGRO	→	Verdura gr. 120(150); Limone q.b. Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	CLEMENTINE O PERA	→	Clementine o Pera gr. 150(150)
D	RISOTTO CON LE CAROTE	→	Riso gr. 60(80); Carote tritate finemente gr.60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Yogurt bianco gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7).
F	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 5(10)
N	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
R	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
D			
D			
F			

• (1) Alternative di pesce: platessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), polpo 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90)



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

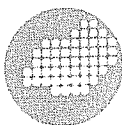
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 – e-mail: diprev@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) AUTUNNO-INVERNO A.S. 2014-2015
5° settimana
quantità alimentari

L	PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO	→	Pasta gr. 60(80); Fagioli secchi o altro legume gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
U	SOVRA COSCIA DI POLLO DISSOSSATA ARROSTO	→	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5 (7); Aromi gr. q.b.
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr 50(70)
D	ARANCIA O MELA	→	Arancia o Mela gr 150(150)
F	PASTA AL PONDORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
M	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (1)	→	Filetto merluzzo gr. 90(120); Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
A	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr.120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr 50(70)
T	PERA	→	Pera gr 150(150)
E	MINESTRONE CON PASTA	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 80(100); Pasta gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
C	CACIOTTA FRESCA	→	Caciotta fresca gr. 60(80)
O	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO	→	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 120(150); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(8)
L	PANE	→	Pane gr 50(70)
E	KIWI O CLEMENTINE	→	Kiwi o Clementine gr 150(150)
D	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO	→	Pasta fresca gr. 90(110); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
I	SPEZZATINO DI VITELLONESI	→	Magro di vitellone gr. 70(90); Pom. pelati gr. 30(40); Aromi veg. gr. q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
G	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
V	PANE	→	Pane gr 50(70)
E	PERA O ARANCIA	→	Pera o Arancia gr 150(150)
D	RISO E PATATE	→	Riso gr. 60(80); Patate gr. 60; Olio gr. 5(7); Pomodori pelati gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO	→	Titolo di vitellone magro gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmig. grattugiato gr. 10(15); Pane gratt. gr. 10(20)
N	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI	→	Verdure e ortaggi misti gr. 120(150); Olio gr. 5(8); Pane gratt. gr. 10(20); Parmigiano gratt. gr. 5(10)
R	PANE	→	Pane gr 50(70)
E	BANANA	→	Banana gr 100(100)
D			
F			

- (1) Alternative di pesce: platessa gr. 90 (120), seppie gr. 90 (120), calamari gr. 90(120), polpo 90(120), totani gr. 90(120), salmone gr. 70(90)
- (5) Alternativa frittata al forno con o senza verdura : Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Verdura di stagione (es. bieta) gr.70(70)



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA FIGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

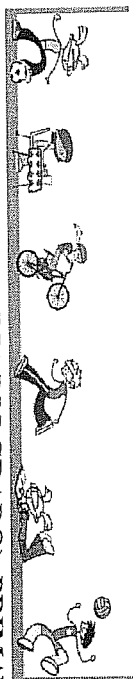


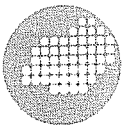
TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015

1° settimana

quantità alimentari

L	MINESTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE.....	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80(100); Riso o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
N	FRIITATA/OMELETTE CON VERDURE.....	→	Uovo n.1 (55 gr.) (1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); verdura gr. 70(70)
E	JULIENNE DI CAROTE.....	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
D	PANE.....	→	Pane gr 50(70)
F	MELA O PESCA O UVA.....	→	Mela o pesca gr. 150(150); oppure uva gr. 100(100)
M	PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA(4).....	→	Pasta gr. 70(90); Basilico gr. 5(10); Pinoli gr. 4(6); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7)
A	COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI.....	→	Cotoletta di vitello gr. 70(90); Olio extrav. gr. 5(7); Pangrattato gr. 15(20); Aromi e/o spezie q.b.
R	VERDURA O ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO.....	→	Verdura o ortaggi di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b.
T	PANE.....	→	Pane gr 50(70)
E	PERA O FRAGOLE O MELONE.....	→	Pera o Melone gr. 150(150) o Fragole gr. 200(200)
D	RISO E PISELLI O ALTRO LEGUME.....	→	Riso gr. 60(80); Piselli o altro legume gr. 50(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
F	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1).....	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 15(20)
M	INSALATA MISTA.....	→	Misto di lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE.....	→	Pane gr 50(70)
C	KIWI O CILIEGIE O UVA.....	→	Kiwi o Ciliegie gr. 150 (150) o Uva gr. 100(100)
O			
L			
E			
D			
I			
G	ORECCHIETTE FRESCHE AL POMODORO e BASILICO.....	→	Orecchiette fresche gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Basilico q.b.
I	PETTO DI POLLO AL LIMONE.....	→	Petto di pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Limone e farina q.b.
O	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE.....	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Aromi q.b.
V	PANE.....	→	Pane gr 50(70)
E	BANANA.....	→	Banana gr 100(100)
D	FARFALLINE O ALTRA PASTA CAROTE, ZUCCHINE E GAMBIRETTI.....	→	Pasta gr 60(80); zucchine gr 50(60); Carote gr 40(50); Gamberetti gr. 25(30); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
R	CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO.....	→	Mozzarella gr 60(80); Pomodori gr 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Basilico q.b.
E	PANE.....	→	Pane gr 50(70)
D	KIWI O ALBICOCHE O SUSINE.....	→	Kiwi o Albicocche o Susine gr 150(150)
F			

- (1) Alternative di pesce: patessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr. 90(120), polpo 90(120) , totani gr 90(120), salmone gr 70(90)
- (4) Alternativa pasta primavera : Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gr. 5(10); Olio EVO. gr. 5(7).



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

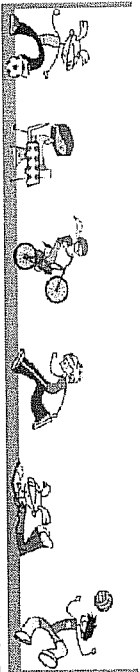
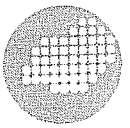


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015
2° settimana
quantità alimentari

L I N E E D I F	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLLO AL SUOCO INSALATA MISTA PANE PERA O PESCA O SUSINE	→ → → → →	Riso gr. 70(90); Pomodoro gr. 50(60) Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Trito magro di cavallo gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Pannigiano grattugiato gr. 10(15); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi vegetali q.b. Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8). Pane gr. 50(70) Pera o Pesca o Susine gr. 150(150)
M A R T E D I F	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA(1) VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE MELA O KIVI O CILIEGIA PASTA PRIMAVERA	→ → → → → →	Pasta o altro cereale gr. 70(90); Passato di verdure e ortaggi gr. 80(100); Pannigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Filetto di platessa gr. 90(120); Pomodori gr. 20(30); Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5(7); Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr. 50(70) Mela o Kiwi gr. 150(150) o Ciliegia gr. 200(200) Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
M E R C O L E D I	CACIOTTA FRESCA VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE KIWI O FRAGOLE O UVA	→ → → →	Caciotta fresca gr. 60(80) Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Pannigiano gr. 10(15); Aromi q.b. Pane gr. 50(70) Kiwi gr. 150(150) o Fragole 200 (200) o Uva gr. 100(100)
G I O V E D I	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA* JULIENNE DI CAROTE PANE PESCA O MELA	→ → → → →	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Capperi (e Olive) q.b.; Olio extrav. gr. 5(7) Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr. 50(70) Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr. 50(70) Pesca o Mela gr. 150(150)
V E N E R D I	MINISTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO(1)* POMODORI MATURI ALL'OLIO PANE MELA O FRAGOLA O MELONE	→ → → → →	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr. 80(100); Pasta o altro cereale gr. 60(80); Pannigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7) Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Pannigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15) Pomodori maturi gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8) Pane gr. 50(70) Mela o Melone gr. 150(150) o Fragole gr. 200(200)

(1) Alternative di pesce: platessa gr. 90 (120), seppie gr. 90 (120), calamari gr. 90(120), polpo 90(120), totani gr. 90(120), salmone gr. 70(90)
*N.B. il 2° piatto del venerdì può essere SCAMBIATO con il 2° piatto del giovedì e viceversa.



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832.215318 - e-mail: dippreve@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

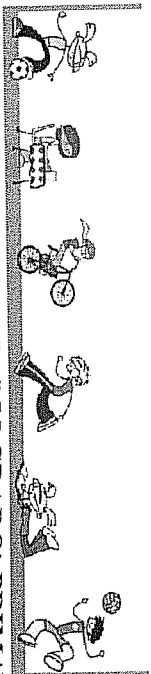
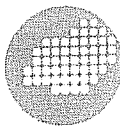


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015
3° settimana
quantità alimentari

L	RISOTTO ALLO ZAFFERANO *	→	Riso gr. 70(90); Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr. 5(10) Olio extrav.gr. 5(7)
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/SPARAGI	→	Uovo n.1 (55 gr.)(1 ½ (80gr)); Parmigiano grattugiato gr. 10(15); Zucchine o asparagi gr.70(70)
N	INSALATA MISTA	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
D	MELA O PESCA O UVA	→	Mela o Pesca gr. 150 (150) o Uva gr. 100(100)
M	PASTA AL POMODORO	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
A	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	→	Trito magro di vitellone gr. 50(70); Pomodori pelati gr. 30(40); Parmigiano grattugiato gr. 10(10); Pane grattugiato gr. 10(20); Uovo gr. 6(7); Olio extrav. gr. 5(7)
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Olio extrav.gr. 5(8)
T	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	PERA O SUSIN	→	Pera o Susine gr. 150(150)
D	PASTA E LENTICCHIE	→	Pasta gr. 60(80); Lenticchia secca gr. 30(40) ; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav.gr. 5(7)
M	POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO	→	Melanzane gr. 70; Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 10(10); Pane grattugiato gr. 20; Uovo gr. 5
R	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
C	PANE	→	Pane gr. 50(70)
O	BANANA	→	Banana gr. 100(100)
L			
E			
D			
I			
G	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE	→	Pasta gr. 60(80); Carote gr. 40(50); Zucchine gr. 50(60); Parmig. grattugiato gr. 10(10); Olio extrav. gr. 5(7)
I	STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI	→	Petto di pollo gr. 80(100); Pomodori freschi gr. 20(25); Olio extrav. gr. 5(7)
O	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav.gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Aromi q.b.
V	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	KIWI O ALBICOCCHE O UVA	→	Kiwi o Albicocche gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)
D			
I			
V	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE *	→	Pasta o altro cereale gr. 70(90); Passato di verdure e ortaggi gr. 80(100); Parmigiano gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
N	JULIENNE DI CAROTE	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
R	MELA O MELONE O CILIEGIE	→	Mela o Melone gr. 150(150) o Ciliegie gr. 200
D			
I			

- (1) Alternative di pesce: platessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), polpo 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90)
- *N.B. Il 1° piatto del lunedì può essere SCAMBIATO con il 1° piatto del venerdì e viceversa.



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore - Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE - viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce - Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: dippreve@auslle.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

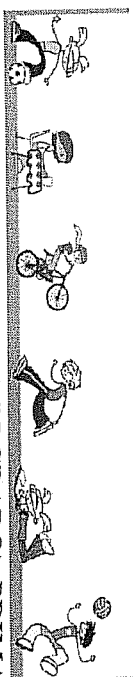
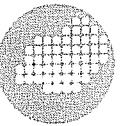


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI I GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015
4° settimana
quantità alimentari

L	RISOTTO CON LE CAROTE	→	Riso gr. 60(80); Carote tritate finemente gr. 60(80); Parmigiano gr. 5(10); Yogurt bianco gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(7)
U	SOVRACOSCIA POLLO DISSODATA ARROSTO	→	Sovra coscia pollo gr. 80(100); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
N	POMODORI MATURI IN INSALATA	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	MELA O ALBICOCCHE O UVA	→	Mela o Albicocche gr. 150 (150) o Uva gr. 100(100)
D	PASTA AL POMODORO CON MELANZANE	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 30(40) / freschi gr. 60(70); Melanzane gr. 70(90); Olive gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
M	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)	→	Filetto di platessa gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Aromi q.b.
A	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
R	PANE	→	Pane gr. 50(70)
E	KIWI O PESCA O SUSINE	→	Kiwi o Pesca o Susine gr. 150(150)
D	PASTA PRIMAVERA	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7).
M	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA	→	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 25(30); Bresaola gr. 30(40); Carote tagliate a julienne gr. 120(150) Olio extrav. gr. 5(8).
C	JULIENNE DI CAROTE	→	Pane gr. 50(70)
O	PANE	→	Pera o Albicocche o Melone gr. 150(150)
L	PERA O ALBICOCCHE O MELONE	→	Pasta gr. 70(90); Pomodori freschi gr. 60(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); basilico q.b.
E	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO *	→	Tritio di vitellone magro gr. 50(70); Parm. gr. 10(15); Pane grat. gr. 10(20); Latte gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(7); Uovo gr. 6(7)
R	POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO	→	Misto di Lattuga gr. 20(25); Radicchio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8).
I	INSALATA MISTA	→	Pane gr. 50(70)
O	PANE	→	Banana gr. 100(100)
V	BANANA	→	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine..) gr. 80(100); Pasta o altro cereale gr. 60(80); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
E	MINESTRONE CON PASTA O ALTRO CEREALE *	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
N	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	→	Patate gr. 60(80); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PATATE AL FORNO	→	Pane gr. 50(70)
R	PANE	→	Pera o Ciliegie gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)
D	PERA O CILIEGIE O UVA	→	

(1) Alternative di pesce: platessa gr. 90 (120), seppie gr. 90 (120), calamari gr. 90(120), polpo gr. 90(120), totani gr. 90(120), salmone gr. 70(90)
*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere SCAMBIATO con il 1° piatto del giovedì e viceversa.



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax 0832 215318 - e-mail: dippreve@asllecce.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

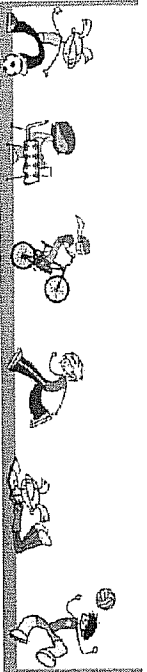
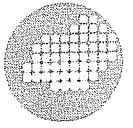


TABELLE DIETETICHE SCUOLA PRIMARIA (E SECONDARIA DI GRADO) PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2014-2015
5^o settimana
quantità alimentari

L	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO.....	→	Riso gr. 70(90); Pomodoro gr. 60(70) Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7)
N	FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1).....	→	Filetto di platessa gr. 90(120); Pomodorini gr. 20(30); Capperi, olive e cipolla q.b.; Olio extrav. gr. 5(7)
E	INSALATA MISTA.....	→	Misto di lattuga gr. 20(25); Radichio rosso gr. 20(25); Carote gr. 20(30); Olio extrav. gr. 5(8)
D	PANE.....	→	Pane gr. 50(70)
F	PERA O PESCA.....	→	Pera o Pesca gr. 150(150)
N	PASTA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA (4).....	→	Pasta gr. 70(90); Basilico gr. 5(10); Pinoli gr. 4(6); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 7(7)
A	SCAMORZA FRESCA.....	→	Scamorza fresca gr. 60(80)
T	VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO.....	→	Verdura di stagione gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8); Pomodoro q.b.
E	PANE.....	→	Pane gr. 50(70)
D	MELA O KIWI O CILIEGIE.....	→	Mela o Kiwi gr. 150(150) o Ciliegie gr. 200(200)
F			
M	PASTA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME.....	→	Pasta gr. 60(80); Fagioli o altro legume gr. 50(70); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7).
R	POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO.....	→	Melanzane gr. 100(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gr. 10(15); Pane grattugiato gr. 20(30); Uovo gr. 6(7); Aromi q.b.
E	POMODORI MATURI IN INSALATA.....	→	Pomodori maturi da insalata gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8).
C	PANE.....	→	Pane gr. 50(70)
O	BANANA.....	→	Banana gr. 100(100)
L			
E			
D			
I			
G	ORECCHIETTE O "MINCHIAREDDI" FRESCI AL POMODORO E		
I	BASILICO.....	→	Pasta fresca gr. 90(110); Pom. pelati gr. 50(60); Parmigiano grattugiato gr. 5(10); Olio extrav. gr. 5(7); Basilico q. b.
V	STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO.....	→	Petto di tacchino gr. 80(100); Pomodori pelati gr. 30(50); Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5(7);
E	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE.....	→	Verdure miste di stagione gr. 120(150); Pane grattugiato gr. 10(20); Olio extrav. gr. 5(8); Parmigiano gr. 5(10); Aromi q.b.
D	PANE.....	→	Pane gr. 50(70)
F	MELONE O KIWI O FRAGOLE.....	→	Melone o Kiwi gr. 150(150) o Fragole gr. 200(200)
Y	RISO E PATATE.....	→	Riso gr. 60(80); Patate gr. 80(100); Olio gr. 5(7); Pomodori pelati gr. 20(30); Parmigiano grattugiato gr. 5(10)
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1).....	→	Filetto di merluzzo gr. 90(120); Olio extrav. gr. 5(7); Parmigiano gratt. gr. 5(10); Pane grattugiato gr. 10(15)
N	JULIENNE DI CAROTE.....	→	Carote tagliate a julienne gr. 120(150); Olio extrav. gr. 5(8)
E	PANE.....	→	Pane gr. 50(70)
R	MELA O ALBICOCCA O UVA.....	→	Mela o Albicocca o gr. 150(150) o Uva gr. 100(100)
D			
F			

- (1) Alternative di pesce: platessa gr 90 (120), seppie gr 90 (120), calamari gr 90(120), polpo 90(120), totani gr 90(120), salmone gr 70(90)
- (4) Alternativa pasta primavera : Pasta gr. 70(90); Pomodori pelati gr. 50(60); Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano gr. 5(10); Olio EVO. gr.5(7).



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Direttore – Dott. Giovanni De Filippis
DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – Tel. e Fax: 0832 215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

APPENDICE I

Le verdure e gli ortaggi "di stagione " da utilizzare sono i seguenti:

- Asparagi : *bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.*
- Barbabietole rosse
- Bietola
- Carciofi
- Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori
- Cicoria (*catalogna*);
- Fagiolini
- Finocchi
- Insalata verde: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*
- Melanzane
- Piselli
- Spinaci
- Zucchine
- Zucca : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*