

TABELLA DIETETICA A.S. 2021/2022

Allergeni

1 frumento 2 glutine 3 crostacei 4 molluschi 5 latte e derivati 6 uova 7 frutta a guscio 8 soia 9 sedano 10 senape 11 semi di sesamo 12 solfiti 13 lupini

Prima settimana

Lunedì		Infanzia	Elementare	Medie
	Pasta al pomodoro			
	Pasta mezze pennette rigate ¹⁻²	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Bastoncini di merluzzo ¹⁻²			
	Bastoncini di merluzzo	60	70	80
	Insalata			
	Lattuga tipo icerberg	100	120	150
	Olio extra vergine di oliva	10	10	10
	Pane ¹⁻²			
	Pane	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Martedì	Gnocchetti sardi			
	Pasta gnocchetti sardi ¹⁻²	50	60	70
	Carne magra di vitello (tritato)	20	20	20
	Sale - cipolla - sedano ⁹	q.b.	q.b.	q.b.
	Sugo di pomodoro	40	60	60
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Variante (primo piatto) per i vegetariani			
	Pasta al pesto			
	Pasta mezze pennette rigate ¹⁻²	50	60	70
	Pesto ⁷	10	10	20
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Provola 5			
	Provola ⁵	50	50	70
	Insalata di pomodoro			
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori per insalata	80	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Mercoledì	Pastina In brodo vegetale			
	Pastina Risoni ¹⁻²	40	50	60
	Verdure (carote, cipolle, patate, pomodoro, sedano) ⁹	50	50	50
	Olio extra vergine di oliva	5	10	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Polpettine di carne			

	Carne tritata vitello magro	50	60	80
	Parmigiano grattugiato	5	10	10
	Uovo ⁶	1 uovo x 240 gr di carne		
	Pangrattato ¹⁻²	7	7	7
	Aromi, spezie, sale	q.b	q.b	q.b
	In alternativa (secondo piatto) per i vegetariani			
	Eruttata			
	Uovo di gallina intero ⁶	1	1	1
	Carote			
	Carote Jullien	50	80	100
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Giovedì	Farfalline al fior d'agosto			
	Pasta Farfalline ¹⁻²	50	60	70
	Pesto	10	10	20
	Pomodoro	10	10	10
	Basilico e sale	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Parmigiano	5	5	5
	Prosciutto cotto			
	Prosciutto cotto	30	40	60
	Insalata mista			
	Lattuga tipo icerberg	40	40	40
	Pomodoro per insalata	40	40	40
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Venerdì	Pasta e lenticchie			
	Pasta Corallino 1-2	30	40	50
	Lenticchie	30	40	40
	Carote - cipolla - sedano - sale	q.b.	q.b	q.b
	Olio extra vergine di oliva	5	5	5
	Provola ragusana			
	Provola ⁵	40	50	60
	Insalata verde di stagione			
	Insalata	80	100	100
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta Fresca di stagione	100	150	150

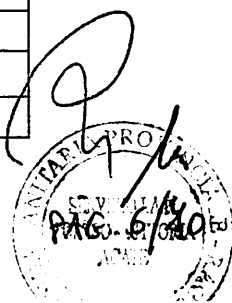
TABELLA DIETETICA A.S. 2021/2022				
Allergeni	1 frumento 2 glutine 3 crostacei 4 molluschi 5 latte e derivati 6 uova 7 frutta a guscio 8 soia 9 sedano 10 senape 11 semi di sesamo 12 solfiti 13 lupini			
	Seconda settimana			
Lunedì		Infanzia	Elementare	Media
	Pasta in brodo vegetale			
	Pasta ditalino ¹⁻²	30	50	60
	Verdure (carote, cipolle, patate, pomodoro, sedano)	40	50	60
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Mozzarella ⁵	30	30	30
	Sale - basilico - cipolla	q.b	q.b	q.b
	Mozzarella			
	Mozzarella ⁵	50	50	70
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Aromi naturali – sale	q.b	q.b	q.b
	Insalata di pomodoro			
	Pomodoro	50	100	150
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Martedì	Pasta al pomodoro			
	Pasta mezze penne rigate ¹⁻²	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	40	40
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Cotoletta di pollo			
	Petto di pollo	60	80	90
	Parmigiano grattugiato	5	10	10
	Uovo ⁶	1 uovo x 240 gr di carne		
	Pangrattato ¹⁻²	7	7	7
	Aromi, spezie,sale	q.b	q.b	q.b
	Variante (secondo piatto) per i vegetariani			
	Polpette vegetariane			
	Polpette vegetariane ⁹	50	60	70
	Insalata di lattuga			
	Lattuga tipo icerberg	100	120	150
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Mercoledì	Pasta e fagioli			
	Pasta Conchigliette piccole ¹⁻²	30	40	50
	Fagioli	30	30	40

	Carota	10	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Olio extravergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Prosciutto cotto			
	Prosciutto cotto	30	40	60
	Variante (secondo piatto) per i vegetariani			
	Hamburger			
	Hamburger vegetariano ⁹	50	60	70
	Patate al forno			
	Patate Stick	50	50	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Giovedì	Pizza margherita con prosciutto cotto			
	Pizza ¹⁻² con pomodoro	100	160	260
	Mozzarella ⁵	30	30	40
	Prosciutto cotto	20	30	40
	Olio	5	5	10
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Venerdì	Pasta al pesto			
	Pasta mezze penne rigate ¹⁻²	50	60	70
	Pesto	10	10	20
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Uovo sodo			
	Uovo ⁶	5	6	7
	Insalata mista			
	Lattuga tipo icerberg	40	40	40
	Pomodoro per insalata	40	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150

TABELLA DIETETICA A.S. 2021/2022				
Allergeni	1 frumento 2 glutine 3 crostacei 4 molluschi 5 latte e derivati 6 uova 7 frutta a guscio 8 soia 9 sedano 10 senape 11 semi di sesamo 12 solfiti 13 lupini			
Terza settimana				
Lunedì		Infanzia	Elementare	Media
	Pastina con le patate			
	Pasta Ditalino medio ¹⁻²	50	60	70
	Passata di pomodoro	10	20	20
	Patate	30	30	50
	Olio extravergine di oliva	3	5	10
	Sale – cipolla	q.b	q.b	q.b
	Mozzarella			
	Mozzarella ⁵	30	30	40
	Insalata			
	Lattuga tipo iceberg	30	50	70
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Martedì	Tortellini al pomodoro			
	Tortellini ¹⁻² di carne freschi	70	80	80
	Passata di pomodoro	20	20	20
	Sale-cipolla - basilico	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Variante (primo piatto) per i vegetariani			
	Pastina in brodo vegetale			
	Pastina Risoni ¹⁻²	30	40	50
	Verdure (carote, cipolle, patate, pomodoro, sedano)	50	50	50
	Olio extra vergine di oliva	5	10	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Hamburger			
	Hamburger	70	70	70
	Fagiolino al vapore			
	Fagiolino al vapore	60	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Mercoledì	Pasta con lenticchie passate			
	Pastina Corallino ¹⁻²	30	30	40
	Lenticchie	30	30	40
	Carote – sedano – cipolla	5	5	5



	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Prosciutto cotto			
	Prosciutto	30	40	40
	Insalata verde			
	Lattughino	40	50	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale - basilico	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Giovedì	Farfalline al fior d'agosto			
	Pasta Farfalline ¹⁻²	50	60	70
	Pesto ⁷	10	10	20
	Pomodoro	5	10	10
	Basilico	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Bastoncini di merluzzo ¹⁻²			
	Bastoncini di merluzzo	60	70	80
	Insalata di pomodoro	50	70	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Variante (secondo piatto) per i vegetariani			
	Polpette vegetariane			
	Polpette vegetariane	50	60	70
	Fagiolino			
	Fagiolino	70	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione			
	Banana	150	150	150
Venerdì	Pasta e minestrone misto			
	Pasta Corallino ¹⁻²	30	40	50
	Passata di pomodoro	10	10	10
	Carote	30	30	50
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	10	10	10
	Misto di legumi	10	10	10
	Pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Frittata con patate			
	Uovo di gallina intero ⁶	1	1	1



3_settimana

	Parmigiano	5	10	10
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Frutta fresca di stagione	100	150	150



TABELLA DIETETICA A.S. 2021/2022				
Allergeni	1 frumento 2 glutine 3 crostacei 4 molluschi 5 latte e derivati 6 uova 7 frutta a guscio 8 soia 9 sedano 10 senape 11 semi di sesamo 12 solfiti 13 lupini			
Quarta settimana				
Lunedì		Infanzia	Elementare	Media
	Pasta al pomodoro			
	Pasta mezze penne rigate ¹⁻²	50	60	70
	Sugo di pomodoro	30	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Sale – basilico cipolla	q.b	q.b	q.b
	Mozzarella			
	Mozzarella ⁵	50	50	70
	Insalata di mista			
	Lattuga	50	100	150
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane			
	Pane ¹⁻²	40	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Martedì	Pastina con crema di legumi			
	Pasta corallino ¹⁻²	30	30	40
	Minestrone di legumi (lenticchie – fagioli)	30	30	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Petto di pollo alla piastra			
	Petto di pollo	60	80	90
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Succo di limone – aromi naturali	q.b	q.b	q.b
	Variante (secondo piatto) per i vegetariani			
	Hamburger vegetariano			
	Hamburger vegetariano ⁹	50	60	70
	Insalata mista			
	Lattuga	30	30	30
	Carote	20	20	20
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Mercoledì	Tortellini di carne al pomodoro			
	Tortellini ¹⁻² di carne freschi	70	80	80
	Passata di pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	Sale - cipolla - basilico	q.b	q.b	q.b



	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Variante (primo piatto) per i vegetariani			
	Pasta al pomodoro			
	Pasta mezze penne rigate ¹⁻²	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Frittata			
	Uovo di gallina intero ⁶	1	1	1
	Parmigiano	5	10	10
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Insalata di pomodoro			
	Pomodori	50	100	150
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Giovedì	Pizza margherita con prosciutto cotto			
	Pizza ¹⁻² con pomodoro	100	160	260
	Mozzarella ⁵	30	30	40
	Prosciutto cotto	20	30	40
	Olio	5	5	10
	Frutta fresca di stagione	100	150	150
Venerdì	Pasta al pomodoro			
	Pasta mezze penne rigate ¹⁻²	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Provola ragusana			
	Provola ⁵	40	50	60
	Insalata verde			
	Lattughino	40	50	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale - basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane			
	Pane ¹⁻²	30	40	60
	Frutta fresca di stagione			
	Frutta fresca di stagione	100	100	150

Per l'elaborazione delle seguenti tabelle dietetiche per la scuola materna, scuola primaria di primo grado e di secondo grado si è fatto riferimento a:

4_settimana

Per l'elaborazione delle seguenti tabelle dietetiche per la scuola materna, scuola primaria di primo grado e di secondo grado si è fatto riferimento a:

- Livelli di assunzione raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione (LARN) (IV revisione 2014) da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi di età.
- Linee guida per una Sana Alimentazione (revisione 2018) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni
- Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica G.U. n. 134 del 11-06-2010.

COMISO,

30 DIC. 2021

del. Puccio
Blanca