

01/03/2012

**APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2011/2012**  
**TABELLE DIETETICHE**  
 (Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003)

**GIOVINAZZO****PRIMA SETTIMANA**

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
<b>Pasta e piselli</b>			<b>Pasta al sugo</b>			<b>Minestrone con Pasta</b>			<b>Risotto con zucchine</b>			<b>Pasta all'uovo in brodo vegetale</b>		
Pasta	40	60	Pasta	50	90	Pasta	40	80	Riso	50	90	Pasta all'uovo	50	90
Piselli	80	100	Pomodori pelati	60	100	Carote	20	40	Zucchine	100	150	Olio di oliva	5	5
Olio d'oliva	5	6	Olio di oliva	5	6	Zucchine	30	40	Olio di oliva	5	8	Grana	7	10
Sale	q.b.	q.b.	Grana	7	10	Patate	30	40	Grana	7	10	Cipolla	q.b.	q.b.
			Sale	q.b.	q.b.	Bietole	20	30	Sale	q.b.	q.b.	Carote	q.b.	q.b.
						Olio d'oliva	5	6				Zucchine	q.b.	q.b.
						Grana	7	10				Sedano	q.b.	q.b.
						Sale	q.b.	q.b.				Sale	q.b.	q.b.
<b>Mozzarella</b>			<b>Scaloppine di arista al limone</b>			<b>Crocchette di Merluzzo</b>			<b>Petto di pollo al forno</b>			<b>Prosciutto cotto s/polifosfati</b>		
Mozzarella	50	50	Arista di maiale	70	70	Crocchette di Merluzzo	80	80	Petto di pollo	70	70	Prosciutto cotto	30	30
			Olio di oliva	5	5	Olio di oliva	5	5	Pangrattato	5	5			
			Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Olio d'oliva	5	5			
									Sale	q.b.	q.b.			
<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Zucchine gratinate</b>			<b>Insalata mista</b>			<b>Patate al forno</b>			<b>Finocchi e carote julienne</b>		
Pomodori	100	150	Zucchine	100	150	Insalata verde	50	50	Patate	100	150	Finocchi	60	90
Olio d'oliva	5	8	Pangrattato	8	10	Carote	20	50	Olio di oliva	5	8	Carote	40	60
Sale	q.b.	q.b.	Olio di oliva	5	8	Sedano	30	50	Sale	q.b.	q.b.	Olio di oliva	5	8
			Sale	q.b.	q.b.	Olio di oliva	5	8				Sale	q.b.	q.b.
						Sale	q.b.	q.b.						
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>

I Infanzia  
 P Primaria

La Dietista  
 Rosa CEO

01/03/2012

**APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2011/2012**  
**TABELLE DIETETICHE**  
 (Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003)

**GIOVINAZZO****SECONDA SETTIMANA**

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
<b>Pasta e patate</b>			<b>Riso in brodo vegetale</b>			<b>Pasta e ceci</b>			<b>Orecchiette al sugo</b>			<b>Purea di fave con pastina</b>		
Pasta	30	60	Riso	60	80	Pasta	30	60	Pasta	50	90	Pasta	30	60
Patate	70	100	Grana	7	10	Ceci	30	40	Pomodori pelati	60	100	Fave	30	40
Pomodoro	30	35	Olio di oliva	5	6	Olio d'oliva	5	6	Olio di oliva	5	6	Patate	30	40
Olio d'oliva	5	6	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Grana	7	10	Olio di oliva	5	6
Cipolla	q.b.	q.b.							Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.												
Sale	q.b.	q.b.												
<b>Scaloppina di petto di pollo</b>			<b>Ricotta</b>			<b>Merluzzo impanato</b>			<b>Hamburger di vitello</b>			<b>Omelette al prosciutto</b>		
Petto di pollo	70	70	Ricotta	80	80	Filetto di merluzzo	80	80	Carne tritata	70	70	Uovo	1	1
Olio d'oliva	5	5				Pangrattato	10	10	Pangrattato	5	5	Prosciutto cotto	10	10
Sale	q.b.	q.b.				Olio d'oliva	5	5	Grana	8	8	Grana	5	5
						Sale	q.b.	q.b.	Olio d'oliva	5	5	Olio d'oliva	5	5
									Sale	q.b.	q.b.			
<b>Zucchine al forno</b>			<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Patate lesse</b>			<b>Bietola lessa</b>		
Zucchine	100	150	Pomodori	100	150	Carote	80	100	Patate	100	150	Bietola	100	150
Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8
Pangrattato	8	10	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.												
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>

I Infanzia  
 P Primaria

**La Dietista**  
 Rosa CEO

01/03/2012

**APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2011/2012**  
**TABELLE DIETETICHE**  
 (Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003)

**GIOVINAZZO****TERZA SETTIMANA**

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
<b>Riso e zucchini</b>			<b>Pasta con passato di verdura</b>			<b>Pasta al forno</b>			<b>Pasta e fagioli</b>			<b>Pasta al sugo</b>		
Riso	50	90	Pasta	40	80	Pasta	50	90	Pasta	30	60	Pasta	50	90
Zucchini	100	150	Carote	20	40	Parmigiano	5	10	Cannellini	30	40	Pomodori pelati	60	100
Grana	7	10	Zucchini	30	40	Mozzarella	25	30	Olio d'oliva	5	8	Olio di oliva	5	6
Olio d'oliva	5	6	Patate	30	40	Olio	5	8	Sale	q.b.	q.b.	Grana	7	10
Sale	q.b.	q.b.	Bietole	20	30	Polpa di pomodoro	60	100				Sale	q.b.	q.b.
			Olio d'oliva	5	6	Aglio	q.b.	q.b.						
			Grana	7	10	Basilico	q.b.	q.b.						
			Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.						
<b>Formaggio Quick</b>			<b>Petto di pollo al forno</b>			<b>Filetto di platessa</b>			<b>Prosciutto cotto s/polifosfati</b>			<b>Polpette al sugo</b>		
Formaggio Quick	50	50	Petto di pollo	70	70	Filetto di platessa	80	80	Prosciutto cotto	30	30	Vitello tritato	50	50
			Pangrattato	10	10	Olio di oliva	5	6				Uovo	10	10
			Olio d'oliva	5	6	Sale	q.b.	q.b.				Parmigiano	10	10
			Sale	q.b.	q.b.							Pomodori pelati	30	30
												Olio d'oliva	5	5
												Sale	q.b.	q.b.
<b>Bietola lessa</b>			<b>Carote julienne</b>			<b>Zucchini lesse</b>			<b>Insalata di pomodori</b>			<b>Purea di patate</b>		
Bietole	100	150	Carote	80	100	Zucchini	100	150	Pomodori	100	150	Patate	100	150
Olio extrav.oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Latte parz. screm.	30	35
Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Grana	5	8
												Burro	5	8
												Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>Frutta fresca</b>	<b>150</b>	<b>200</b>

I Infanzia  
 P Primaria

**La Dietista**  
 Rosa CEO

01/03/2012

**APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2011/2012**  
**TABELLE DIETETICHE**  
 (Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003)  
**QUARTA SETTIMANA**

**GIOVINAZZO**

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
I	P		I	P		I	P		I	P	I	P		
<b>Riso in brodo vegetale</b>			<b>Pasta e patate</b>			<b>Pasta e lenticchie</b>			<b>Pasta e zucchine</b>			<b>Pasta alla pizzaiola</b>		
Riso	60	80	Pasta	30	60	Pasta	30	60	Pasta e zucchine	50	90	Pasta	50	90
Grana	7	10	Patate	70	100	Lenticchie	30	40	Zucchine	100	150	Pomodori pelati	60	100
Olio di oliva	5	6	Pomodoro	30	35	Olio d'oliva	5	6	Grana	7	10	Olio di oliva	5	6
Sale	q.b.	q.b.	Olio d'oliva	5	6	Sale	q.b.	q.b.	Olio d'oliva	5	6	Grana	7	10
			Cipolla	q.b.	q.b.				Sale	q.b.	q.b.	Origano	q.b.	q.b.
			Sedano	q.b.	q.b.							Capperi	q.b.	q.b.
			Sale	q.b.	q.b.							Sale	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di vitello</b>			<b>Bastoncini di merluzzo al forno</b>			<b>Omelette al prosciutto</b>			<b>Mozzarella</b>			<b>Scaloppina di petto di tacchino</b>		
Carne tritata	70	70	Bastoncini	75	75	Uovo	1	1	Mozzarella	50	50	Petto di tacchino	70	70
Pangrattato	5	5				Prosciutto cotto	10	10				Olio d'oliva	5	5
Grana	8	8				Grana	5	5				Sale	q.b.	q.b.
Olio d'oliva	5	5				Olio d'oliva	5	5						
Sale	q.b.	q.b.												
<b>Zucchine gratinate</b>			<b>Insalata di pomodori e carote</b>			<b>Bieta all'olio</b>			<b>Insalata di lattuga</b>			<b>Patate lesse</b>		
Zucchine	100	150	Pomodori	80	120	Bietole	100	150	Lattuga	80	100	Patate	100	150
Pangrattato	8	10	Carote	20	30	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8
Olio di oliva	5	8	Olio d'oliva	5	8	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.									
Pane comune	50	70	Pane comune	50	70	Pane comune	50	70	Pane comune	50	70	Pane comune	50	70
Frutta fresca	150	200	Frutta fresca	150	200	Frutta fresca	150	200	Frutta fresca	150	200	Frutta fresca	150	200

I Infanzia  
 P Primaria

La Dietista  
 Rosa CEO