

# TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: **Infanzia** (Ex Materna)

Comune di **ROVITO**

## MENU' ANNO 2015/2016

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta al ragù con tritato di vitello Bocconcini di mozzarella Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>**Minestrone passato con pasta Cotoletta di tacchino al forno **Fagiolini al burro Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine Frittata al forno con **spinaci e ricotta **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Pasta al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Pasta e ceci passati **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Insalata di *pomodori/**Spinaci o **bieta saltata Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Spuma di patate Formaggio fresco spalmabile a pasta molle **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Pasta con fagioli passati **Filetto di merluzzo con pomodorini **Spinaci al burro Panino Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Timballo di pasta al forno Sopracosce di pollo al forno **Fagiolini lessi ad insalata Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>**Minestrone passato con riso **Filetto di platessa impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Frutta di stagione</p>

23 SET. 2015



\*\*Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

# TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: **Infanzia** (Ex Materna)

Comune di **ROVITO**

MENU' ANNO 2015/2016	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta con lenticchie passate Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Zucchine gratinate o Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta fresca al pomodoro Filone di maiale al forno **Bietole saltate in padella Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>**Minestrone passato con pasta **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Riso al pomodoro Polpette di vitello al sugo **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Pasta con patate **Filetto di merluzzo in umido Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta al pomodoro Frittata al forno con **zucchine o **spinaci Insalata di **carote e **fagiolini Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta con **piselli passati Sopracosce di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Riso al pomodoro **Filetto di merluzzo in umido **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Pasta con lenticchie passate Cotoletta di vitello al forno **Zucchine grigliate Panino Frutta di stagione</p> <p><b>VENERDI'</b></p> <p>Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini lessi con olio o Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>

23 SET. 2015



\*\*Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE**

PRIMI PIATTI	Quantità per:	PRIMI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna		Bambini Scuola Infanzia Ex Materna
<b>Pasta al pomodoro</b> Pasta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 60 GR. 30 GR. 5 GR. 5	<b>Riso al pomodoro</b> Riso Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 50 GR. 30 GR. 5 GR. 5
<b>Pasta al ragù con tritato di vitello</b> Pasta Carne tritata di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori quanto bastano	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	<b>Timballo di pasta al forno</b> Pasta Carne tritata di vitello di 1^ scelta Caciocavallo Pomodori pelati Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 50 GR. 25 GR. 15 GR. 60 GR. 5 GR. 5
<b>Pasta e lenticchie</b> Pasta Lenticchie secche Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Sale quanto basta	GR. 35 GR. 20 GR. 5 Q.B.	<b>Pasta e ceci</b> Pasta Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 35 GR. 20 GR. 5
<b>Pasta con fagioli</b> Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 35 GR. 20 GR.10 GR. 5	<b>Pasta e **piselli</b> Pasta **Piselli Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 35 GR. 40 GR. 5
<b>**Minestrone con pasta</b> Pasta ** Minestrone Olio extra vergine d'oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<b>Pasta fresca al pomodoro</b> Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 60 GR. 30 GR. 5 GR. 5
<b>**Minestrone con riso</b> Riso **Minestrone Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 35 GR. 60 GR. 5 GR. 5	<b>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine</b> Riso Zucca fresca **Zucchine Fiori di zucca Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.

23 SET. 2015



PRIMI PIATTI	Quantità per:	PRIMI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna		Bambini Scuola Infanzia Ex Materna
<b>Trancio di pizza margherita</b>  Farina Lievito di birra Sale Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	<b>Gr. 150 PZ</b>  q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	<b>Pasta e patate</b>  Pasta Patate fresche Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR.50 GR. 30 GR. 5 GR. 5
<b>Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini</b>  Pasta **Zucchine **Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 50 GR. 20 GR. 20 GR. 20 GR. 5 GR. 5	<b>Spuma di patate</b>  Latte UHT Fiochi di patate Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale e odori quanto bastano	ml. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr.10 Gr. 10

23 SET. 2015



SECONDI PIATTI	Quantità per:	SECONDI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna		Bambini Scuola Infanzia Ex Materna
<b>Bocconcini di mozzarella ( gr. 30 cadauno)</b>	N° 2	<b>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno</b>  **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva	N° 3 GR 5
<b>Prosciutto cotto e caciocavallo</b>  Prosciutto cotto s.p. Caciocavallo	GR. 35 GR. 35	<b>Prosciutto cotto e bocconcini di mozzarella</b>  Prosciutto cotto s.p. Bocconcini di mozzarella ( gr. 30 cadauno)	GR. 35 N° 1
<b>Cotoletta di vitello al forno</b>  Carne di vitello 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	GR. 70 q.b. GR.5 GR.5 q.b.	<b>**Filetto di merluzzo con pomodorini in umido</b>  **Filetto di merluzzo spinato Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 90 GR. 25 GR. 5
<b>Frittata al forno con **zucchine o **spinaci</b>  Uova **Spinaci **Zucchine Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	N° 1 GR. 30 GR. 30 GR. 5 GR. 5	<b>Sopracoscia di pollo al forno</b>  Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 140 GR. 5
<b>Formaggio fresco spalmabile a pasta molle</b>  (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)	GR. 60	<b>**Filetto di platessa impanato al forno</b>  **Filetto di platessa spinato Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 90 q.b. GR. 5
<b>Frittata al forno con **spinaci e ricotta</b>  Uova **Spinaci Ricotta Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<b>Filone di maiale al forno</b>  Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 70 GR. 5
<b>Polpette di vitello al sugo</b>  Carne tritata di vitella di 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 50 GR. 5 GR. 25 q.b. N°1 GR. 5	<b>Cotoletta di tacchino al forno</b>  Petto di tacchino Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.



SECONDI PIATTI	Quantità per:	SECONDI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna		Bambini Scuola Infanzia Ex Materna
<b>Pizzaiola di vitello</b> Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 70 GR. 25 GR. 5		

23 SET. 2015



CONTORNI	Quantità per:	CONTORNI	Quantità per:
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna		Bambini Scuola Infanzia Ex Materna
<b>**Fagiolini al burro</b>  **Fagiolini Burro Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	<b>Patate lesse prezzemolate</b>  Patate Olio extravergine d'oliva Sale e prezzemolo quanto basta	GR. 100 GR. 5
<b>**Fagiolini lessi ad insalata</b>  **Fagiolini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	<b>**Zucchine gratinate</b>  **Zucchine Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	GR. 70 GR. 5 GR. 5
<b>**Piselli in umido</b>  **Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	<b>Insalata di *pomodori</b>  *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<b>**Zucchine grigliate</b>  **Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	<b>**Spinaci saltati in padella</b>  **Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5
<b>**Carote lesse ad insalata</b>  **Carote Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 60 GR. 5	<b>Patate al forno</b>  Patate Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 100 GR. 5
<b>**Spinaci al burro</b>  **Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	<b>**Bietole saltate in padella</b>  **Bietole Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5
<b>Insalata di **carote e **fagiolini</b>  **Carote **Fagiolini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 35 GR. 35 GR. 5		

23 SET. 2015



PANE E FRUTTA	Quantità per:	NOTE
	Bambini Scuola Infanzia Ex Materna	
Panino	GR. 60	
Frutta di stagione	GR. 120	

23 SET. 2015



- A) Negli asili nido le verdure (patate, carote, zucchine, ecc.) devono essere ben cotte e frullate in quanto eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati anche omogeneizzati in vasetti pronti all'uso
- B) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- C) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
- D) \*L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- E) \*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
- F) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- G) E' preferibile per la scuola materna e per i divezzi e semidivezzi utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- H) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all'1.8%-1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative
- I) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- J) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- K) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- L) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti
- M) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- N) Etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione.
- O) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- P) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- Q) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta