

Allegato B al Capitolato

TABELLE DIETETICHE Prima settimana

	Scuola Infanzia	Scuola Secondaria
Lunedì		g
Pasta e piselli		
Pasta di semola	30	70
Piselli	50	70
Olio extravergine d'oliva	3	5
Frittata di Uova		
Uovo intero	50	60
Olio extravergine d'oliva	3	7
Patate lesse o al forno	100	140
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		g
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	50	80
Pomodoro	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	3	10
Petto di tacchino	50	90
Olio extravergine d'oliva	5	5
Carote in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		g
Pasta e fagioli		
Pasta di semola	30	50
Fagioli	30	50
Olio extravergine d'oliva	3	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n.2	n.3
Fagiolini in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Giovedì		g
Riso al pomodoro		
Riso	60	80
Pomodoro	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mozzarella	40	100
Spinaci al burro	80	150
Burro	4	5
Venerdì		g
Pasta con zucca o zucchine		
Pasta di semola	50	80
Zucca o zucchine	50	100
Olio extravergine d'oliva	3	5
Polpette al pomodoro	50	90
Manzo magro	50	70
Parmigiano	2	4
Pomodoro	q.b	q.b
Pane	10	15
Uova	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	5
Lattuga in insalata	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30

Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	50	50
Acqua oligominerale	Monoconfezione da mezzo litro	Monoconfezione da mezzo litro

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	Scuola Infanzia	Scuola Secondaria
Lunedì		g
Pasta e lenticchie		
Pasta di semola	30	50
Lenticchie secche	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Formaggio fuso	30	70
Pomodori in insalata	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		g
Pasta e patate		
Pasta di semola	30	70
Patate	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Uovo sodo al pomodoro		
Uovo intero	50	60
Pomodoro	q.b.	q.b
Zucchine	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		g
Pasta con zucca o zucchine		
Pasta di semola	50	70
Zucca o zucchine	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Polpette al pomodoro	50	90
Manzo magro	50	70
Pomodoro	q.b	q.b
Pane	10	15
Uova	3	4
Olio extravergine d'oliva	5	5
Indivia o lattuga in insalata	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Giovedì		g
Riso con minestrone		
Riso	60	80
Minestrone misto	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Hamburger di manzo magro	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		g
Pasta e fagioli		
Pasta di semola	30	50
Fagioli secchi	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Prosciutto cotto magro	30	40
Purè di patate	90	120
Patate	80	120
Latte scremato	10	20
Burro	5	5

Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	50	50
Acqua oligominerale	Monoconfezione da mezzo litro	Monoconfezione da mezzo litro

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	Scuola Infanzia	Scuola Secondaria
Lunedì		g
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	50	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Petto di pollo	50	90
Olio extravergine d'oliva	5	5
Carote in insalata	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		g
Pasta e ceci		
Pasta di semola	30	50
Ceci secchi	30	50
Olio extravergine d'oliva	3	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n°2	n°3
Fagiolini al pomodoro	80	150
Pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		g
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	60	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Filetti di sogliola o platessa	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Spinaci in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Giovedì		g
Riso al pomodoro		
Riso	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Ricotta vaccina fresca	80	150
Spinaci in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		g
Pasta e fagioli		
Pasta di semola	30	50
Fagioli	30	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frittata di uova		
Uovo intero	50	60
Olio extravergine d'oliva	3	5
Patate al forno	100	140
Olio extravergine d'oliva	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30

Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	50	50
Acqua oligominerale	Monoconfezione da mezzo litro	Monoconfezione da mezzo litro

TABELLE DIETETICHE

Quarta settimana

	Scuola Infanzia	Scuola Secondaria
Lunedì		g
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto		
Farina	80	120
Mozzarella	20	30
Prosciutto cotto	20	40
Olio extravergine d'oliva	5	5
Spinaci in insalata	100	140
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		g
Pasta e lenticchie		
Pasta di semola	30	50
lenticchie secche	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Formaggio fuso	30	70
Lattuga in insalata	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		g
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	50	80
Pomodoro	q.b.	q.b
Parmigiano	3	10
Olio extravergine d'oliva	5	5
Filetti di cernia o di platessa	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Giovedì		g
Pastina con minestrone		
Pastina	60	70
Minestrone misto	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Hamburger di manzo	50	70
Pomodori in insalata	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		g
Riso con fagioli		
Riso	30	50
Fagioli secchi	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Prosciutto cotto magro	30	40
Patate lesse	80	140
Olio extravergine d'oliva	5	5

Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	50	50
Acqua oligominerale	Monoconfezione da mezzo litro	Monoconfezione da mezzo litro

Istituto Comprensivo "A.D'Avino" – Striano (NA)
Fascia di età : 3-5 anni

PROPOSTA DI MENU' AUTUNNO/INVERNO (01 ottobre- 31 marzo)

I SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta e piselli	Frittata di uova	Patate lesse
	MARTEDI'	Pasta al pomodoro	Petto di tacchino	Carote cotte in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta e fagioli	Filetti di merluzzo impanato *	Biete all'olio
	GIOVEDI'	Riso al pomodoro	Mozzarella	Spinaci al burro
	VENERDI'	Pasta e zucca	Polpette al pomodoro	Lattuga in insalata
				Dolcetto non farcito o con marmellata
II SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta e lenticchie	Formaggio in fette	Carote joulienne in insalata
	MARTEDI'	Pasta e patate	Uovo al pomodoro	Indivia o lattuga in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro	Filetto di sogliola o platessa	Spinaci all'insalata
	GIOVEDI'	Minestrone con riso	Hamburger di manzo	Finocchi crudi in insalata
	VENERDI'	Pasta e fagioli	Prosciutto cotto magro	Purè di patate
III SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta al pomodoro	Petto di pollo	Carote cotte in insalata
	MARTEDI'	Pasta e ceci	Bastoncini di merluzzo impanato *	Biete all'olio
	MERCOLEDI'	Pasta con zucca	Polpette al pomodoro	Indivia o lattuga in insalata
	GIOVEDI'	Riso al pomodoro	Ricotta vaccina fresca	Spinaci in insalata
	VENERDI'	Pasta e piselli	Frittata di uova	Patate al forno
				Dolcetto non farcito o con marmellata
IV SETTIMANA	LUNEDI'	Pizza in tranci con mozzarella con prosciutto cotto		Spinaci in insalata
	MARTEDI'	Pasta e lenticchie	Formaggio in fette	Lattuga in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro	Filetto di cernia o platessa	Finocchi crudi in insalata
	GIOVEDI'	Minestrone con pastina	Hamburger di manzo	Carote joulienne in insalata
	VENERDI'	Riso con fagioli	Prosciutto cotto magro	Patate lesse

Componenti fissi giornalieri: panino (50 g); frutta fresca di stagione (100 g); acqua oligominerale (Monoconfezione da mezzo litro)

Istituto Comprensivo "A.D'Avino" – Striano (NA)
Fascia di età : 3-5 anni

PROPOSTA DI MENU' PRIMAVERA/ESTATE (01 aprile - 30 settembre)

I SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta e piselli	Frittata di uova	Patate lesse
	MARTEDI'	Pasta al pomodoro	Petto di tacchino	Carote cotte in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta e fagioli	Filetti di merluzzo impanato	Fagiolini in insalata
	GIOVEDI'	Riso al pomodoro	Mozzarella	Spinaci al burro
	VENERDI'	Pasta e zucchine	Polpette al pomodoro	Lattuga in insalata
				Dolcetto non farcito o con marmellata
II SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta e lenticchie	Formaggio in fette	Pomodori in insalata
	MARTEDI'	Pasta e patate	Uovo al pomodoro	Zucchine
	MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro	Filetto di sogliola o platessa	Spinaci all'insalata
	GIOVEDI'	Minestrone con riso	Hamburger di manzo	Finocchi crudi in insalata
	VENERDI'	Pasta e fagioli	Prosciutto cotto magro	Purè di patate
III SETTIMANA	LUNEDI'	Pasta al pomodoro	Petto di pollo	Carote in insalata
	MARTEDI'	Pasta e ceci	Bastoncini di merluzzo impanato	Fagiolini in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta con zucchine	Polpette al pomodoro	Indivia o lattuga in insalata
	GIOVEDI'	Riso al pomodoro	Ricotta vaccina fresca	Spinaci in insalata
	VENERDI'	Pasta e piselli	Frittata di uova	Patate al forno
				Dolcetto non farcito o con marmellata
IV SETTIMANA	LUNEDI'	Pizza in tranci con mozzarella con prosciutto cotto		Spinaci in insalata
	MARTEDI'	Pasta e lenticchie	Formaggio in fette	Lattuga in insalata
	MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro	Filetto di cernia o platessa	Finocchi crudi in insalata
	GIOVEDI'	Minestrone con pastina	Frittata di uova	Pomodori in insalata
	VENERDI'	Riso con fagioli	Hamburger di manzo	Patate lesse

Componenti fissi giornalieri: panino (50 g); frutta fresca di stagione (100 g); acqua oligominerale (Monoconfezione da mezzo litro)