

# Allegato B al Capitolato

## TABELLE DIETETICHE Prima settimana

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

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

**TABELLE DIETETICHE**  
Seconda settimana

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

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

**TABELLE DIETETICHE**  
Terza settimana

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

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

TABELLE DIETETICHE

Quarta settimana

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

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

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

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

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

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)**

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