

3/10/18  
12

X.D.S.

X.D.S. (Lto Web) →  
X CEL/CHERI (con RMT)

Giancarlo Bovei  
FARIGUE - STUENT

Il Istituto Comprensivo (Br)

**Da:** Loreta Lapolla - Comune Ceglie Messapica - Servizio Scolastico  
<l.lapolla@ceglie.org>  
**Inviato:** martedì 3 ottobre 2017 13:43  
**A:** 'BRIC82900D'; bric82800n@istruzione.it  
**Oggetto:** INVIO TABELLE DIETETICHE  
**Allegati:** menu Mat. elem. Inverno CEGLIE 2017-18.PPT modalità compatibilità .pdf; menu  
Mat. elem.estate CEGLIE 2017-18.ppt modalità compatibilità .pdf

Si inviano le tabelle dietetiche per il servizio di refezione scolastica a.s. 2017/2018. Si inizia il 9 ottobre con la  
seconda settimana. del menu Inverno.  
Cordiali saluti

Loreta Lapolla

2° ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE CEGLIE MESSAPICA (BR)
03 OTT 2017
PROT. N. 3461 TIT. CL. FASC.



## TABELLA DIETETICA

Autunno/Inverno

Anno scolastico 2017-18

SCUOLA dell'Infanzia e  
Primaria

Ceglie Messapica

(Br)

## Lunedì

<b>Risotto del sole</b>	<b>g</b>
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Lonza di maiale al forno</b>	
Carne di maiale	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Purè di patate</b>	
Patate	150
Latte P.S.	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o mandaranci	150

## Martedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Merluzzo in umido</b>	
Filetti di merluzzo/platessa	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Banana o mela	150
Se di stagione Uva	100

## Mercoledì

<b>Pasta e ceci</b>	<b>g</b>
Conchiglie	30 (40)
Ceci secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20</b>
<b>Tortino di bietole e patate</b>	
Patate	100 (150)
Bietole	50 (70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	7 (10)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> arancia o pera	150

## Giovedì

<b>Orecchiette alla pugliese</b>	<b>g</b>
Orecchiette fresche	80 (100)
Pelati	60 (80)
Olio extravergine d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Polpette al sugo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	5 (7)
Pangrattato	10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
<b>Crudità di verdure</b>	
Sedano -finocchi-carote	30-30-30
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> banana o clementine	150

## Venerdì

<b>Tortellini in brodo vegetale</b>	<b>g</b>
Tortellini freschi	70 (90)
Verdure miste	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Formaggio fresco spalmabile</b>	<b>50</b>
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> kiwi o pera	150



**Prima  
settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



## TABELLA DIETETICA

Autunno/Inverno

Anno scolastico 2017-18

SCUOLA dell'Infanzia e  
Primaria

Ceglie Messapica

(Br)

## Lunedì

<b>Minestrina dell'orto</b>	<b>g</b>
Riso	40 (60)
Patate	30 (50)
Cavolo cappuccio	30
Odori	q.b
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Filetto di pesce impanato</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Banane o mela	150

## Martedì

<b>Pizza col pomodoro</b>	<b>g</b>
Impasto per pizza	80 (120)
Salsa di pomodoro	15 (20)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Mozzarella</b>	50 (80)
<b>Fantasia di insalata</b>	
Lattuga	30
Carote-finocchi	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o kiwi	150

## Mercoledì

<b>Pasta in brodo vegetale</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Gateau di patate</b>	
Patate	50 (80)
Uovo	1/5
Prosciutto cotto	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> clementine o mela	150

## Giovedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	<b>60</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Pera o clementine	150

## Venerdì

<b>Purea di Fave</b>	<b>g</b>
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Frittata semplice</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	5
Latte	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta:</b> Arancia o kiwi	150



**Seconda  
settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.





**TABELLA DIETETICA**  
**Autunno/Inverno**  
**Anno scolastico 2017-18**  
**SCUOLA dell'Infanzia e**  
**Primaria**  
**Ceglie Messapica**  
**(Br)**

## Lunedì

<b>Riso al pomodoro</b>	<b>g</b>
Riso	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20(40)</b>
<b>Insalata</b>	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> arancia o pera	<b>150</b>

## Martedì

<b>Pasta in brodo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Polpette in brodo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Pangrattato	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Carote prezzemolate</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> banana o clementine	<b>150</b>

## Mercoledì

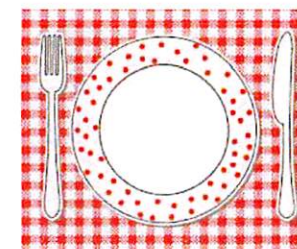
<b>Pasta e fagioli</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Fagioli secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Scamorza</b>	<b>40(60)</b>
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Kiwi o pera	<b>150</b>
Se di stagione Uva	100

## Giovedì

<b>Minestrone con riso</b>	<b>g</b>
Riso	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliv	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Petto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Patate al forno</b>	<b>100 (150)</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Mela o arancia	<b>150</b>

## Venerdì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Bastoncini/ formine di merluzzo</b>	
<b>impanato al forno</b>	<b>50(70)</b>
<b>Spinaci al limone</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> kiwi o mela	<b>150</b>



**Terza**  
**settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
 di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



**TABELLA DIETETICA**  
**Autunno/Inverno**  
**Anno scolastico 2017-18**  
**SCUOLA dell'Infanzia e**  
**Primaria**  
**Ceglie Messapica**  
**(Br)**

## Lunedì

<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Frittata con spinaci o carciofi</b>	
Spinaci o carciofi	50
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Uovo	1
Latte p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Arancia o pera</b>	150

## Martedì

<b>Risotto del sole</b>	<b>g</b>
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Petto di pollo al limone</b>	
Petto di pollo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata verde</b>	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Banana o mela</b>	150

## Mercoledì

<b>Pasta in brodo vegetale</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Verdure miste	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Formine di merluzzo o nasello al forno</b>	70 (90)
<b>Carote e piselli al vapore</b>	
Carote e piselli	50-30
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: pera o arancia</b>	150
<i>Se di stagione: Uva</i>	100

## Giovedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Mousse di cavolfiore</b>	
Cavolfiore	60
Patate	10
Pangrattato	5
Burro	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: kiwi o banana</b>	150

## Venerdì

<b>Farfalle ai sapori mediterranei</b>	<b>g</b>
Farfalle	40 (60)
Carote-patate-piselli	20-20-20
Pelato	20
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Mozzarella</b>	<b>50(80)</b>
<b>Zucchine gratinate</b>	
Zucchine	80
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: mela o mandaranci</b>	150



**Quarta  
settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.





**TABELLA DIETETICA**  
**Autunno/Inverno**  
**Anno scolastico 2017-18**  
**SCUOLA dell'Infanzia e**  
**Primaria**  
**Ceglie Messapica**  
**(Br)**

## Lunedì

<b>Riso con patate</b>	<b>g</b>
Riso	40 (50)
Patate	100 (150)
Pelato	30 (50)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Petto di pollo alla mugnaia</b>	
Petto di pollo	50 (70)
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di finocchi e carote</b>	
Finocchi e carote	40-40
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o Kiwi</b>	150

## Martedì

<b>Sedanini al pomodoro</b>	<b>g</b>
Sedanini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'olio	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Scamorza</b>	<b>40 (60)</b>
<b>Insalata verde</b>	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'olio	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Arancia o mela</b>	150
Se di stagione Uva	100

## Mercoledì

<b>Zuppa rustica</b>	<b>g</b>
Riso	20(30)
Ceci-fagioli-lenticchie-piselli secchi	30 (40)
Odori	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Crocchette di patate</b>	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Banana o Pera</b>	150

## Giovedì

<b>Fusilli tre colori</b>	<b>g</b>
Fusilli	50 (70)
Pelati	60(80)
Olive verdi-olive nere denocc.	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Bocconcini di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Broccoletti verdi all'olio</b>	
Broccoletti verdi	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Clementine o Kiwi</b>	150

## Venerdì

<b>Minestrone con pasta</b>	<b>g</b>
Pasta	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliv	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Bastoncini di merluzzo n.2 (n.3)</b>	
<b>Insalata verde</b>	
Insalata	60
Olio extraverg. d'olio	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o mandaranci</b>	150



**Quinta  
settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
 di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



# **TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE**

Anno scolastico 2017-2018  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
Ceglie Messapica  
(Br)



## **LUNEDI**

<b>Pasta con zucchini</b>	<b>g</b>
Pasta	40(60)
Zucchini	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Cotoletta di Tacchino</b>	
Petto di tacchino	50(70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Purè di patate</b>	
Patate	(100)150
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o grana	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Mela o Pesca</b>	<b>150</b>

## **MARTEDI**

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Frittata al forno</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Fagiolini lessi</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: albicocche o kiwi</b>	<b>150</b>

## **MERCOLEDI**

<b>Pasta con Piselli</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Mozzarella alla caprese</b>	
Mozzarella	50 (80)
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Melone o fragole</b>	<b>150</b>

## **GIOVEDI**

<b>Risotto alle carote</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Carote	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Quadratini di pesce</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Bietola lessa</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Banana o nespole</b>	<b>150</b>

## **VENERDI**

<b>Penne al pomodoro e basilico</b>	<b>g</b>
Penne	50 (70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Bocconcini di vitello o schiacciata al limone</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva.	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Pera o anguria</b>	<b>150</b>

**Prima settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.





**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
 Anno scolastico 2017-2018  
 Scuola dell'INFANZIA e  
 PRIMARIA  
 Ceglie Messapica  
 (Br)



## LUNEDI

<b>Riso e lenticchie</b>	<b>g</b>
Riso	30(40)
Lenticchie	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Scamorza</b>	<b>40</b>
<b>Zucchine gratinate</b>	
Zucchine	100
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Banana o fragole	150

## MARTEDI

<b>Pasta con pomodorini e basilico</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Petto di pollo alla mugnaia</b>	
Petto di pollo	50(70)
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Fagiolini in umido</b>	
Fagiolini	80
Pelati o pomodorini	40
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Mela o Kiwi	150

## MERCOLEDI

<b>Farfalle ai sapori mediterranei</b>	<b>g</b>
Farfalle	40 (60)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pelato/Parmigiano o Grana	30-5
<b>Bastoncini di merluzzo</b>	<b>n.2(n.3)</b>
<b>Insalata</b>	
Lattuga	60
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Pera o ciliegie	150

## GIOVEDI

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio d'oliva e.v.	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Kiwi o Anguria	150

## VENERDI

<b>Riso con zucchine o peperoni</b>	<b>g</b>
Riso	40(60)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Omelette al prosciutto</b>	
Uovo	1
Parmigiano o Grana / Pangrattato	5/5
Latte p.s./prosciutto cotto	10/5
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Patate lesse</b>	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta:</b> Mela o melone	150

**Seconda settimana**

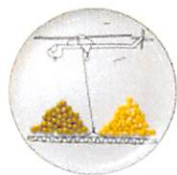
Il responsabile dell'U.O.  
 di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.





**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola dell'INFANZIA e**  
**PRIMARIA**  
**Ceglie Messapica**  
**(Br)**



## LUNEDI

<b>Risotto all'ortolana</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Verdure miste	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Petto di tacchino alla salvia</b>	
Petto di tacchino	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Zucchine all'olio</b>	
Zucchine	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o albicocche</b>	150

## MARTEDI

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Fagiolini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	5(7)
<b>Merluzzo in umido</b>	
Filetti di merluzzo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Banana o ciliegie</b>	150
Se di stagione Uva	100

## MERCOLEDI

<b>Insalata di pasta</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Pomodori, cetrioli o verdure e ortaggi misti	50 (70)
Olive denocciolate	10
Parmigiano o Grana a scaglie	5(7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Formaggio fresco spalmabile</b>	50
<b>Carote al burro</b>	
Carote	80
Burro	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Ciliegie o prugne</b>	150

## GIOVEDI

<b>Pasta e piselli</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20</b>
<b>Rotolo di bietole o spinaci</b>	
Patate	100 (150)
Bietole o Spinaci	50(70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	7(10)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Mela o fragole</b>	150

## VENERDI

<b>Orecchiette alla pugliese</b>	<b>g</b>
Orecchiette fresche	80(100)
Pelati	60(80)
Olio extravergine d'oliva	5(10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Polpette al sugo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana/Pangrattato	5-10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
<b>Verdure stufate</b>	
Zucchine/Peperoni /melanzane	30-30-30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: pesca o pera</b>	150

**Terza settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
 di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
 Anno scolastico 2017-2018  
 Scuola dell'INFANZIA e  
 PRIMARIA  
 Ceglie Messapica  
 (Br)



## LUNEDI

<b>Pasta al pomodoro fresco</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pomodorini	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Cacioricotta	5 (7)
<b>Filetto di pesce impanato</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Mela o pesca</b>	150

## MARTEDI

<b>Pasta con melanzane</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Melanzane	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Arrosto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Kiwi o fragole</b>	150
Se di stagione Uva	100

## MERCOLEDI

<b>Pasta al pesto</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Mozzarella</b>	50 (80)
<b>Insalata mista</b>	
Insalata	40
Pomodori	40
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Banana o pesca</b>	150

## GIOVEDI

<b>Purea di Fave</b>	<b>g</b>
Fave secche	40(60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Prosciutto cotto</b>	20 (40)
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Ciliegie o susine</b>	150

## VENERDI

<b>Riso al pomodoro</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
<b>Patate al forno</b>	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta: Pera o albicocche</b>	150

**Quarta settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
 di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.





**TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Anno scolastico 2017-2018  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
Ceglie Messapica  
(Br)**



**GIOVEDI**

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Fagiolini	40 (60)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Caciocotta	5(7)
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20 (40)</b>
<b>Insalata con patate</b>	
Patate lesse	80
Pomodori	50
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Mela o Susine</b>	<b>150</b>

**LUNEDI**

<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
lenticchie	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Frittata semplice</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Pera o Melone</b>	<b>150</b>

**MARTEDI**

<b>Pasta al pesto</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Bastoncini di merluzzo n.2 (n.3)</b>	
<b>Fagiolini lessi</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Kiwi o prugna</b>	<b>150</b>
o Uva	100

**MERCOLEDI**

<b>Sedanini pomodoro e basilico</b>	<b>g</b>
Sedanini	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Crocchette di patate</b>	
Uovo	1/4
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Anguria o mela</b>	<b>150</b>

**VENERDI**

<b>Risotto alle zucchini</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Zucchini	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Petto di pollo al limone</b>	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta: Banana o ciliegie</b>	<b>150</b>

**Quinta settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola Primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.