TABELLE DIETETICHE **AUTUNNO-INVERNO** A.S. **2011–2012 SCUOLE ELEMENTARI TAURISANO SCUOLE PRIMARIA CLASSI: 1°, 2°, 3° ASL/LE AREA SUD**

Dipartimento di Prevenzione -**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**- **Direttore: Dott. Giuseppe Longo, Largo Codignola, 1 - 73039- TRICASE (LE)** Tel. e Fax **833/544053**

	1° settimana	**quantità alimentari**	**2° settimana**	**quantità alimentari**
LUNEDI'	PASTINA IN BRODO CON **TRITO MAGRO** DI VITELLONE---------->** BASTONCINI DI **MERLUZZO** AL FORNO ------->** PATATE AL PREZZEMOLO ---------->** PANE g. **50** **MELA O PERA** g. **150**	Pastina gr. **55** Olio gr. **5**; Trito magro di vitellone gr. **25**; Parmigiano grattugiato gr. **8** Bastoncini di merluzzo gr.**120**; Olio gr. **5** Patate gr.**120**; Olio gr. **5**; Prezzemolo Q.B.	TORTELLINI **FRESCHI** BURRO E SALVIA---->** **PETTO POLLO** IMPANATO AL FORNO------->** INSALATA MISTA ---------->** PANE g. **50** **MELA O PERA** g. **150**	Tortellini freschi gr. **90**; Burro gr. **8**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8**; Salvia q.b. Petto di pollo gr. **90**; Olio gr. **5** Lattuga gr. **20**; Radicchio gr. **20**; Carote gr. **20**; Olio gr. **5**
MERCOLEDI'	MINESTRONE CON PASTA---------->** **PETTO TACCHINO** IMPANATO AL FORNO----->** FAGIOLINI VERDI ALL'OLIO ---------->** PANE g. **50** **BANANA O KIWI** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. **5**; Minestrone gr. **80**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Petto di tacchino gr. **90**; Olio gr. **5** Fagiolini verdi gr.**120**; Olio gr. **5**	MINESTRA DI RISO E PISELLI ---------->** **FILETTO MERLUZZO** AL LIMONE ---------->** LATTUGA E POMODORI ALL'OLIO ---------->** PANE g. **50** **BANANA O KIWI** g. **150**	Riso gr. **50**; Olio gr. **5**; Piselli verdi gr. **60**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Filetto merluzzo gr. **120**; Olio gr. **5** Lattuga gr. **30**; Pomodori gr. **50**; Olio gr. **5**
VENERDI'	MINESTRA DI PASTA E FAGIOLI ---------->** FETTINA DI **VITELLO** AI FERRI ---------->** PURE' DI PATATE ---------->** PANE g. **50** **ARANCIA** g. **150**	Pasta gr. **45**; Olio gr. **5**; Fagioli secchi gr. **35**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Bistecchina di vitello gr. **90**; Olio gr. **5** (GIA' COTTO E PRONTO) gr.**130**	MINESTRA DI PASTA E PATATE ---------->** FRITTATA ALLE VERDURE AL FORNO ------->** INSALATA VERDE ---------->** PANE g. **50** **ARANCIA** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. **5**; Patate gr. **60**; Pomodori pelati gr. **15**; Grana o Parmigiano grattug. gr. **8** (GIA' COTTA E PRONTA) gr. **130** Lattuga gr **60**; Olio gr. **5**

	3° settimana	**quantità alimentari**	**4° settimana**	**quantità alimentari**
LUNEDI'	MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIA---------->** FILETTO **PLATESSA** GRATINATO---------->** PATATE AL PREZZEMOLO---------->** PANE g. **50** **MELA O PERA** g. **150**	Pasta gr. **45**; Olio gr. **5**; Lenticchia secca gr. **35**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Filetto di platessa gr.**120**; Olio gr. **5**; Grana o Parmigiano gr. **5**; Pane grattugiato gr. **5** Patate gr.**120**; Olio gr. **5**; Prezzemolo Q.B.	TORTELLINI **FRESCHI** AL POMODORO---->** FILETTO **MERLUZZO** ALLA LIVORNESE---->** CAROTE CRUDE A JULIENNE ---------->** PANE g. **50** **MELA O PERA** g. **150**	Tortellini freschi gr. **90**; Olio gr. **5**; Pomodori pelati gr. **70**; Grana o Parmigiano gratt. gr. **8** Filetto merluzzo gr.**120**; Olio gr. **5:** Pomodori pelati gr. **25** Carote gr. **110**; Olio gr. **5**
MERCOLEDI'	FARFALLINE CON RICOTTA E PARMIGIANO -->** POLPETTE DI **VITELLONE MAGRO** AL POMODORO---------->** FAGIOLINI ALL'OLIO ---------->** PANE g. **50** **BANANA O KIWI** g. **150**	Farfalline gr. **60**; Ricotta fresca gr. **50**; Grana o Parmigiano grattugiato gr.**10** Trito magro di vitellone gr.**80**; Olio gr. **5**; Pomodori pelati gr. **15**; Grana o Parmigiano gr. **15**; Pane grattugiato gr. **15** Fagiolini verdi gr.**120**; Olio gr. **5**	MINESTRONE CON PASTA---------->** PROSCIUTTO COTTO **Senza P.F.**---------->** PISELLI VERDI IN UMIDO---------->** PANE g. **50** **BANANA O KIWI** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. **5**; Minestrone gr. **80**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** gr. **50** Piselli verdi gr. **110**; Olio gr. **5**; Pomodori pelati gr. **30**
VENERDI'	MINESTRA DI PASTA E PASSATO VERDURE---->** PARMIGIANO **TAGLIATO FINE** ---------->** PATATE AL FORNO ---------->** PANE g. **50** **ARANCIA** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. **5**; Passato di verdure gr. **60** Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** gr. **60** Patate gr. **120**; Olio gr. **5**	MINESTRA DI PASTA E CECI---------->** FRESCO TENERO---------->** INSALATA MISTA---------->** PANE g. 50 **ARANCIA** g. 150	Pasta gr. **45**; Olio gr. **5**; Ceci secchi gr. **35**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** N. **1** (65gr. circa) Lattuga gr. **30**; Radicchio gr. **20**; Carote gr. **30**; Olio gr. **5**

Nota Bene: le precisazioni riportate nella pagina 3 sono parte integrante delle presenti tabelle dietetetiche.

10/11/2011

AZIENDA SANITARIA LOCALE - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - LECCE

PRIMAVERA - ESTATE

TABELLE DIETETICHE ~~AUTUNNO-INVERNO~~ A.S. **2011–2012** **SCUOLE ELEMENTARI TAURISANO SCUOLE PRIMARIA CLASSI: 1°, 2°, 3°** ASL/LE AREA SUD

Dipartimento di Prevenzione -**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**- **Direttore: Dott. Giuseppe Longo, Largo Codignola, 1 - 73039- TRICASE (LE)** Tel. e Fax **833/544053**

	1° settimana	**quantità alimentari**	**2° settimana**	**quantità alimentari**
LUNEDI'	MINESTRA DI RISO E PATATE ----------> FILETTO DI **MERLUZZO** AL LIMONE---------->** POMODORI ALL'OLIO ----------> PANE g. **50** **PERA O KIWI O MELA** g. **150**	Riso gr. **50**; Olio gr. **5**; Patate gr. **70**; Pomodori pelati gr.**20**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Filetto merluzzo gr.**120**; Olio gr. **5**; Limone Q.B. Pomodori gr. **120**; Olio gr. **5**	FARFALLINE ALL'**UOVO** IN PASSATO DI VERDURE E ORTAGGI---------->** MOZZARELLA ---------->** INSALATA DI POMODORI E LATTUGA------->** PANE g. **50** **PERA O KIWI O MELA** g. **150**	Farfalline all'uovo gr. **50**; Olio gr. **5**; Passato verdure gr. **60**; Grana o Parmigiano gratt. gr. **8** gr.**100** Lattuga gr. **30**; Pomodori gr. **50**; Olio gr. **5**
MERCOLEDI'	MINESTRONE CON PASTA---------->** GIUNCATA---------->** PISELLI VERDI IN UMIDO---------->** PANE g. **50** **PRUGNE O SUSINE** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. 5; Minestrone gr. **70**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** gr. **100** Piselli verdi gr.**110**; Olio gr.**5**; Pomod. pelati gr.**30**	MINESTRA DI RISO AGLI ORTAGGI E PREZZEMOLO---------->** COSCIA POLLO **DISOSSATA** ARROSTO --->** INSALATA VERDE ---------->** PANE g. **50** **PRUGNE O SUSINE** g. **150**	Riso gr. **50**; Olio gr. **5**; Ortaggi misti gr. **70**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Coscia pollo senz'osso e pelle gr.**140**; Olio gr. **5** Lattuga gr. **60**; Olio gr. **5**
VENERDI'	MINESTRA DI RISO E LENTICCHIA ---------->** COSCIA TACCHINO **DISOSSATA** AL POMODORO IN SPEZZATINO ---------->** INSALATA MISTA---------->** PANE g. **50** **ALBICOCCHE O FRAGOLE** g. **150**	Riso gr. **45**; Olio gr. **5**; Lenticchia secca gr. **35**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Coscia di tacchino disossata gr. **100**; Olio gr. **5**; Pomodori pelati gr.**15** Lattuga gr. **30**; Radicchio rosso g.**20**; Carote gr. **30**; Olio gr. **5**	RISOTTO PISELLI VERDI **NO MINESTRA**! ->** GALBANONE---------->** CAROTE **CRUDE** A JULIENNE ---------->** PANE g. **50** **ALBICOCCHE O FRAGOLE** g. **150**	Riso gr. **60**; Olio gr. **5**; Piselli verdi gr. **60**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** gr. **80** Carote gr. **110**; Olio gr. **5**

	3° settimana	**quantità alimentari**	**4° settimana**	**quantità alimentari**
LUNEDI'	**RISOTTO** CON CAROTE E PARMIGIANO---->** **NO MINESTRA!** SPEZZATINO DI **VITELLONE MAGRO**-------->** FAGIOLINI VERDI ALL'OLIO ---------->** PANE g. **50** **PERA O KIWI O MELA** g. **150**	Riso gr. **60**; Burro gr. **8**; Carote gr. **45**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **12** Vitellone magro gr.**90**; Olio gr.**5**; Pomod pel g.**15** Fagiolini verdi gr.**100**; Olio gr. **5**;	GRATTINI ALL'**UOVO** IN BRODO VEGETALE---------->** FILETTO **PLATESSA** GRATINATO ---------->** PATATE E FAGIOLINI VERDI IN INSALATA> PANE g. **50** **PERA O KIWI O MELA** g. **150**	Grattini all'uovo gr. **50**; Olio gr. **5**; Grana o Parmigiano gratt. gr. **8** Filetto di platessa gr.**120**; Olio gr. **5**; Grana o Parmigiano gr.**5**; Pane grattugiato gr. **5** Patate gr. **80**; Fagiolini verdi gr. **50** Olio gr. **5**.
MERCOLEDI'	MINESTRA DI PASTA E PATATE ---------->** **PETTO POLLO** AL LIMONE ---------->** CAROTE **CRUDE** A JULIENNE ---------->** PANE g. **50** **PRUGNE O SUSINE** g. **150**	Pasta gr. **50**; Olio gr. 5; Patate gr. **60**; Pomodori pelati gr. **15**; Grana o Parmigiano grattug. gr.**8** Petto di pollo gr. **90**; Olio gr. **5** Carote gr. **110**; Olio gr. **5**	MINESTRONE CON RISO---------->** **PETTO POLLO** IMPANATO AL FORNO----->** POMODORI ALL'OLIO---------->** PANE g. **50** **PRUGNE O SUSINE** g. **150**	Riso gr. **50**; Olio gr. **5**; Minestrone gr. **70**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** Petto di pollo gr. **90**; Olio gr. **5** Pomodori gr.**120**; Olio gr. **5**
VENERDI'	MINESTRA DI RISO CON **PASSATO** DI VERDURA E ORTAGGI ---------->** GIUNCATA ---------->** BIETOLA ALL'OLIO ---------->** PANE g. **50** **ALBICOCCHE O FRAGOLE** g. **150**	Riso gr. **50**; Olio gr. **5**; Passato di verdure gr. **60**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** gr. **100** Bietola gr. **120**; Olio gr. **5**	MINESTRA DI PASTA E LENTICCHIA-------->** FRESCO TENERO ---------->** PATATE AL FORNO---------->** PANE g. **50** **ALBICOCCHE O FRAGOLE** g. **150**	Pasta gr. **45**; Olio gr. **5**; Lenticchia secca gr. **35**; Grana o Parmigiano grattugiato gr. **8** N. **1** (65 gr. circa) Patate gr. **120**; Olio gr. **5**

Nota Bene: le precisazioni riportate nella pagina 3 sono parte integrante delle presenti tabelle dietetetiche.

10/11/2011

AZIENDA SANITARIA LOCALE - LECCE - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

TABELLE DIETETICHE A.S. **2011–2012 SCUOLE ELEMENTARI TAURISANO** ASL/LE AREA SUD

Dipartimento di Prevenzione -**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**- **Direttore: Dott. Giuseppe Longo, Largo Codignola, 1 - 73039- TRICASE (LE)**
Tel. e Fax **0833/544053**

Nota Bene: le seguenti precisazioni sono parte integrante delle medesime tabelle dietetetiche.

1) Le quantita' alimentari necessarie alla preparazione dei menù inseriti nelle presenti Tabelle Dietetiche si riferiscono agli **alimenti crudi ed al netto degli scarti**, tranne che per le produzioni di piatti indicati come **"gia' cotti".**

2) L'avvio, nelle singole scuole, delle presenti Tabelle Dietetiche deve considerare **la settimana del mese** (1°, 2°, 3°, 4°) in cui ha inizio servizio di ristorazione. Nella previsione dei mesi in cui le settimane siano più di quattro, si utilizzera' per i rimanenti giorni **sempre il menù della terza settimana**, per poi riprendere, dal primo giorno utile del mese successivo, il menu della prima settimana.

3) Nella Ristorazione Scolastica è fatto obbligo l'utilizzo del **sale iodato;** l'olio da utilizzare per le produzioni alimentari deve essere **extra-vergine di oliva;** il **parmigiano** o il **grana grattugiato deve essere previsto in tutti i Primi Piatti, compresi anche quelli con legumi.**

4) Al fine di assicurare alla dieta **un apporto equilibrato dei nutrienti** è obbligatorio il rispetto delle **grammature alimentari,** nonchè **l'alternanza** delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle presenti Tabelle Dietetiche, **senza alcuna eccezione**, che non sia motivata e/o prevista dai **Capitolati di Appalto**.

Data 10.11.2011

Dietista S.I.A.N. Giuseppe NUCCIO

AZIENDA SANITARIA LOCALE - LECCE - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore del Servizio dott. Giuseppe LONGO