

TABELLE DIETETICHE ASILINDO 12-36 MESI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2016-2017
1° settimana

quantità alimentari

U N D E F	RISO E LEGUMI SECCHI PASSATI FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA. JULIENNE DI CAROTE PANE FRUTTA VARIA	Riso gr. 30 Legumi passati gr. 20 Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Uovo 40 gr. Parmigiano grattugiato gr. 3 Carciofi (surgelati) o altra verdura surg. o fresca di stag. gr. 50 Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
M A R T E D E F	PASTINA AL POMODORO PETTO DI POLLO AL LIMONE (3)* VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Pasta gr. 40 Pomodori pelati gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Parmigiano grattugiato gr. 3 Petto pollo gr. 40 ; Olio extrav. gr. 5 ; Limone e farina q.b. Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
M E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTINA FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)* INSALATA MISTA PANE FRUTTA VARIA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 60; Pasta o altro cereale gr. 30; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 3 Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 3 ; Pane grattugiato gr. 5 Misto di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10 Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
G I O V E D D I	PASTINA AL POMODORO FETTINA DI VITELLO AI FERRI (3) VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Pom. pelati gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 3 Fettina vitello gr. 40 ; Olio extrav. gr. 3; Aromi q.b. Per pizzaiola: pomodoro gr 20, capperi, aglio qb. Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
V E N E D E R D I	SFORMATO DI PATATE PARMIGIANO A SCAGLIE. POMODORI IN INSALATA** PANE FRUTTA VARIA	Patate gr. 100; Pane grattugiato gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 3; Uovo gr. 1/4; Olio extrav. gr. 5 Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20 Pomodori maturi gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100

(1) **Alternativa nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).

(2) **Alternativa:** schiacciata o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 20 o filetti di merluzzo gr 50 o filetto di platessa gr. 50, Uovo q.b. Pane grat. gr. 3, erbe aromatiche.

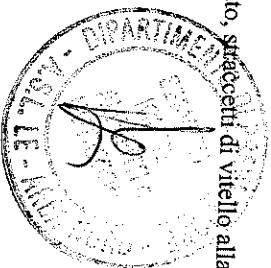
(2) **Alternativa nella stessa quantità di carne:** scaloppina di vitello, arrosto di vitello, fetina di vitello con pangrattato, stracotti di vitello alla pizzaiola.

*N.B. Il 2° piatto del mercoledì può essere **SCAMBIATO** con il 2° piatto del martedì e viceversa

** N.B. I pomodori possono essere sostituiti da finocchio crudo gr 60



TURIGEST



12 OTT. 2016

DOTT.SSA MANUELA GABRIELLI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
VIA V. BERNINI, 33 - 79100 LECCE
Tel. 0832 776361
Cod. Fisc. GBMMNL85M59 C978C
Part. IVA 04601940754

TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO 12-36 MESI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2016-2017
2° settimana

quantità alimentari

U N D E T T	RISO IN BRODO VEGETALE STRACCETTI/SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO INSALATA MISTA PANE FRUTTA VARIA	Riso gr. 30; Verdura per brodo gr. 250; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Magro di cavallo gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Cipolla gr. 20; Olio extrav. gr. 3; Aromi vegetali q.b. Misto di Lattuga gr. 10; Radichio rosso gr. 10; Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
N A R E D E P	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO) FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE (1) JULIENNE DI CAROTE PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Ricotta vacca gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; (Pom. pelati gr. 20) Filetto di merluzzo gr. 50; Pomodori gr. 20; Capperi gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Cipolla q.b. Carote tagliate a julienne gr. 40 Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
N E R C O L E D	MINISTRONE CON PASTINA SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORE AL PARMIGIANO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, ...) gr. 60; Parmigiano gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Sovra coscia di pollo dissosata gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b. Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 3; Pane grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
I O V E D P	PASTINA AL POMODORO PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI (1)(2) INSALATA VERDE E POMODORI** PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 50; Trio di aromi vegetali q.b.; Olio extrav. gr. 5 Insalata verde gr. 30; Pomodori maturi gr. 50 Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
V E N E R D P	PASTINA IN PURE' DI FAVE O ALTRO LEGUME PROSCIUTTO COTTO S/PFS. O BRESAOLA VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 30; Fave secche o altro legume gr. 20; Olio extrav. gr. 5 Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 30) Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).

(2) Alternativa: schiacciatine o polpettine di pesce: seppie gr. 20, polpo gr. 20, calamari gr. 20 o filetti di merluzzo gr. 50 filetto di platessa gr. 50 Uovo gr. q.b.
Pane gratt. gr. 3 erbe aromatiche.

** N.B. I pomodori possono essere sostituiti da finocchio crudo gr. 50



12 OTT. 2016

MANUELA GABRIELI
BIBLIOTECA INTRIZIONISTA
Via V. Bacheletta 17 - 73100 LECCE
Tel. 349 7566951
Cod. Fisc.: GRR MNL 85M59 C978C
Part. IVA 04501940754

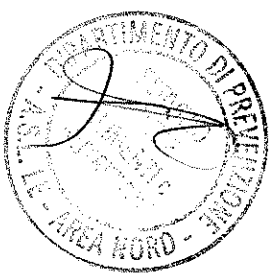


TABELLE DIETETICHE ASIUNDO 12-36 MESI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2016-2017
3^a settimana

quantità alimentari

U	PASTINA IN BRODETTO DI PESCE (4)	Pastina gr. 30 ; Pesce per brodo gr. 10 ; Passata pomodoro gr. 10 ; Olio extrav. gr. 5 ; Trito di aromi vegetali q.b.
N	FRITTATA/OMLETTE CON VERDURA	Uovo (40 gr.) ; Parmigiano grattugiato gr. 3 ; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 50 ; Piselli verdi gr. 60
E	PISELLI VERDI ALL'OLIO	Pomodori pelati gr. 20 ; Olio extrav. gr. 5 ; Aromi vegetali q.b.
D	PANE	Pane gr. 30
F	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
N	PASTINA AL POMODORO*	Pastina gr. 40 ; Pomodori pelati gr. 20 ; Parmigiano grattugiato gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5
A	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	Fettine vitello gr. 40 ; Olio extrav. gr. 5 ; Farina e Aromi q.b.
R	INSALATA MISTA	Misto di Lattuga gr. 10 ; Radicchio rosso gr. 10 ; Carote gr. 10 ; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	Pane gr. 30
E	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
D	MINESTRONE CON RISO	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano) gr. 60 ; Riso gr. 30 ; Parmig. gratt. gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5
N	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	Filetto di merluzzo gr. 50 ; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Pane grattugiato gr. 3
E	BIETOIA COTTA AL POMODORO	Bietola gr. 50 ; Pomodori pelati gr. 10 ; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	Pane gr. 30
O	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
L	PASTINA AL FORNO/SARTU	Pastina o riso gr. 40 ; Pom. pelati gr. 20 ; Trito magro di vitellone gr. 40 ; Mozzarella gr. 20 ; Parmig. gratt. gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5
E	SCHIACCIATINA DI VERDURE/ORTAGGI AL FORNO	Verdura di stagione gr. 30 ; Pane gratt. gr. 10 ; Parmigiano gratt. gr. 5 ; Uovo q.b. ; Olio extrav. gr. 5 ; Pomodori maturi gr. 5 ; Olio extrav. gr. 5
V	POMODORI MATURI IN INSALATA**	Pane gr. 30
E	PANE	Frutta gr. 100
D	FRUTTA VARIA	
F	PASTINA E PATATE	Pastina gr. 30 ; Patate gr. 30 ; Pomodori pelati gr. 20 ; Parmigiano grattugiato gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5
N	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO DI POMODORO	Trito di vitellone magro gr. 40 ; Pom. pelati gr. 20 ; Parmig. gratt. gr. 3 ; Pane gratt. gr. 5 ; Latte q.b. ; Uovo q.b. ; Olio extrav. gr. 5
E	MISTO DI VERDURE E/O ORTAGGI GRATINATI	Verdure e/o ortaggi misti gr. 50 ; Pane gratt. gr. 3 ; Parmigiano gratt. gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5 ; Aromi q.b.
R	PANE	Pane gr. 30
D	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/rana pescatrice/calamari).
 (4) Alternativa: Pasta al sugo di pesce nelle stesse quantità di pesce previste per il brodo PASTA gr. 40.
 *N.B. Il 1° piatto del mercoledì può essere SCAMBIATO con il 1° piatto del martedì e viceversa
 ** N.B. I pomodori possono essere sostituiti da julienne di carote gr. 50



12 OTT. 2016

GIANPIERA GABRIELI
 COORDINATRICE
 10100 ROMA
 VIA ...
 Tel. 06 5555555
 Fax 06 5555555
 P. IVA 06501940252



TABELLE DIETETICHE ASIUNIDO 12-36 MESI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2016-2017
4^a settimana

quantità alimentari

U	PASTINA IN BRODO VEGETALE	Pastina gr. 30; Verdura per brodo gr. 250; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
N	SCHIACCIATINA DI VITELLONE AL FORNO	Trito di vitellone magro gr. 40; Uovo q.b; Parmigiano gr. 3; Pane grat. gr. 5; Latte q.b;
E	JULIENNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Pane gr 30
F	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
N	PASTA AL POMODORO	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
A	PLATESSA AGLI AROMI(1,2)	Filetto di platessa gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
K	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	Pane gr 30
E	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
D	MINISTRONE CON PASTINA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...)gr. 60; Pasta gr 30; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
N	PETTO DI TACCHINO AL LIMONE	Petto tacchino gr. 40; Limone, farina, aromi q.b.; Olio extrav. gr. 5
R	PATATE AL FORNO	Patate gr. 30; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
C	PANE	Pane gr 30
O	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
L	PASTINA CON CECI	Pastina gr. 30 Ceci secchi gr. 20; Pomodori pelati gr. 20; Olio extrav. gr. 3
F	MOZZARELLA/SCAMORZA/CACIOTTA FRESCA	Mozzarella o Scamorza o Caciotta fresca gr. 40; Olio extrav. gr. 3
G	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
I	RISO CON CREMA DI CAROTE	Riso gr. 30; Carote tritate finemente gr. 30; Parmig. grat. gr. 3; Yogurt bianco gr. 10; Olio extrav. gr. 5.
O	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)	Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 3
V	POMODORI MATURI IN INSALATA**	Pomodori maturi gr. 50; Olio extrav. gr. 5
N	PANE	Pane gr 30
E	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto al forno (merluzzo/calamari).

(2) Alternativa: schiacciatine o polpettine di pesce: (seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 20 o filetti di merluzzo gr 50 o filetto di platessa, Uovo q.b, Pane grat. gr. 3, erbe aromatiche.
** N.B. I pomodori possono essere sostituiti da Misto di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10;



11 2 OTT. 2016

DOTT. S.S. MANOERA GARRIELLI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via V. Beethoven, 12/73100 RECCE
Tel. 0729/767961
Cod. Fisc. 04843410754
Part. IVA 04801940754



TURIGEST

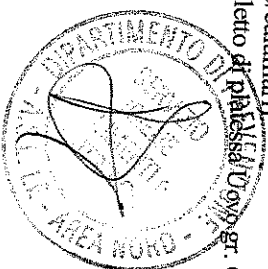
TABELLE DIETETICHE ASILINDO 12-36 MESI AUTUNNO-INVERNO A.S. 2016-2017
5^o settimana



TURIGEST

		quantità alimentari
U	RISO E PATATE	Riso gr. 30; Patate gr. 30; Olio gr. 3; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3
N	SOVRA COSCIA DI POLLO ARROSTO	Sovra coscia pollo dissosata gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Aromi gr. q.b.
E	FINOCCHI E CAROTE A JULIENNE	Finocchi e carote a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Pane gr. 30
F	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
N	PASTINA AL POMODORO	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
A	FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE (X2)	Filetto merluzzo gr. 50; Farina e limone q.b.; Olio extrav. gr. 5
R	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5
T	PANE	Pane gr. 30
E	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
D	MINESTRONE CON PASTINA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano...) gr. 60 Pasta gr. 40 Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
N	CACIOTTA FRESCA	Caciotta fresca gr. 40
E	SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO	Spinaci/Finocchio/Cavolfiore gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 3; Pane grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5
R	PANE	Pane gr. 30
C	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
O	PASTINA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO	Pastina gr. 30; Fagioli secchi o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3 Olio extrav. gr. 5
I	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURA	Uovo (40gr.) Parmigiano grattugiato gr. 3; Verdura di stagione (es. spinaci) gr. 50
O	INSALATA MISTA	Misto di Lattuga gr. 10 Radicchio rosso gr. 10 Carote gr. 10 Olio extrav. gr. 5
V	PANE	Pane gr. 30
D	FRUTTA VARIA	Frutta gr. 100
F	PASTINA AL SUGO	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3 Olio extrav. gr. 5
E	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO	Trito di vitellone magro gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmig. Gratt. gr. 3; Pane gratt. gr. 5 Latte q.b. Uovo gr. q.b
R	VERDURE E ORTAGGI GRATINATI	Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Verdure e ortaggi misti gr. 50 Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 3; Parmigiano gratt. gr. 3
F	FRUTTA VARIA	Pane gr. 30
		Frutta gr. 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari)
 (2) Alternativa: schiacciatine o polpettine di pesce: seppie gr. 20, polpo gr. 20, calamari gr. 20 o filetti di merluzzo gr. 50 o filetto di platessa/ Uovo gr. Q.b. Pane gratt. gr. 3, erbe aromatiche.



12 OTT. 2016

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE
 Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Nutrizionali
 Via V. Beethoven, 12 - 33100 TRIESTE
 Tel. 0431/774794
 Fax 0431/774794
 E-mail: dsn@uniroma3.it
 Roma, 12/10/2016 10:41

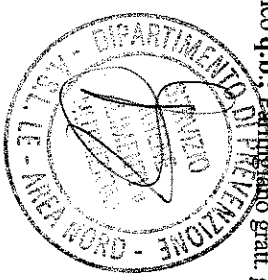
TABELLE DIETETICHE ASLINIDO 12-36 MESI PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2016-2017
1° settimana

quantità alimentari

U N D E D F	MINESTRONE CON RISO FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE JULIENNE DI CAROTE PANE FRUTTA VARIA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchini...) gr. 60; Riso gr. 30; Parmig. grat. gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Uovo (40 gr.) ; Parmigiano grattugiato gr. 3; Verdura gr. 50 Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
M A R T E E	PASTINA AL PESTO / PASTA PRIMAVERA (5) COTOLETTA DI VITELLO AI FERRI VERDURA o ORTAGGI DI STAGIONE AL POMODORO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Basilico gr. 5; Pinoli gr. 2; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Cotoletta di vitello gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr. 5; Aromi e/o spezie q.b. Verdura o ortaggi di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. Pane gr. 30 Frutta gr. 100
N E R C O L E D	RISO E PISELLI FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1) INSALATA MISTA PANE FRUTTA VARIA	Riso gr. 20; Piselli gr. 20/30; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grat. gr. 3; Pane grattugiato gr. 5 Misto di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
G I O V E D D F	PASTINA AL POMODORO e BASILICO PETTO DI POLLO AL LIMONE VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Pom. pelati gr. 20; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 3; Basilico q.b. Petto di pollo gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Limone e farina q.b. Verdure miste di stagione gr. 50; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 3; Aromi q.b. Pane gr. 30 Frutta gr. 100
V E N E R D D F	PASTINA CON CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; zucchini gr. 20; Carote gr. 20; Gamberetti gr. 10; Parmigiano grat. gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Mozzarella gr. 40; Pomodori gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b. Pane gr. 30 Frutta gr. 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/ calamari).
(5) Alternativa pasta primavera : Pasta gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Cipolla, sedano, prezz., carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grat. gr. 3; Olio extrav. gr. 5

1 2 OTT. 2016



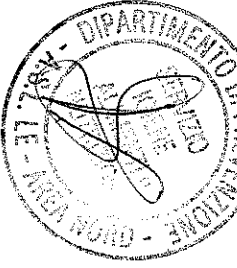
AREA NUTRIZIONE
 Michael 3.7816611661
 Tel. 378 767965
 P.M. 1688 1688 559 69786
 P.M. 1688 1688 559 69786
 P.M. 1688 1688 559 69786

TABELLE DIETETICHE ASILINDO 12-36 MESI PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2016-2017
2° settimana
quantità alimentari

U N D E P I	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO POLPETTE DI MAGRO DI CAVALLLO AL SUGO INSALATA MISTA PANE FRUTTA VARIA	Riso gr. 40; Pomodoro gr. 20 Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Trito magro di cavallo gr. 40 Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Pane grattug. gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Uovo q.b.; Aromi vegetali q.b. Misto di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5. Pane gr 30 Frutta gr 100
M A R T E D E P	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA (1)(2) VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Passato di verdure e ortaggi gr 30; Parmigiano gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 50; Pomodorini gr 20; Capperi, olive e cipolla q.b. Olio extrav. gr. 5; Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30 Frutta gr 100
N E R C O L E D I	PASTINA PRIMAVERA CACIOTTA FRESCA VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40 Pomodori pelati gr. 20; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Caciotta fresca gr 40 Verdure miste di stagione gr. 50; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 3; Aromi q.b. Pane gr 30 Frutta gr 100
G I O V E P E D F	PASTA ALLA PIZZAIOLA CON O SENZA OLIVE PROSCIUTTO COTTO S/PLF O BRESAOLA * JULIENNE DI CAROTE PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Capperi (e Olive) q.b; Olio extrav. gr. 5 Prosciutto cotto s/PLF o Bresaola gr 30 Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30 Frutta gr 100
V E N E R D I	MINESTRONE CON PASTINA FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO(1)* POMODORI MATURI ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine..)gr. 60 Pastina gr. 30; Parmigiano gratt. gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 3 ; Pane grattugiato gr. 3 Pomodori maturi gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30 Frutta gr 100

- (1) Alternativa nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).
 (2) Alternativa: schiacciatine o polpettine di pesce: seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 20 o filetti di merluzzo gr. 50 o filetto di platessa, Uovo q.b. Pane gratt. 3, erbe aromatiche.
 (6) Alternativa pasta all'ortolana: Pasta gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Verdure miste per sugo 60gr; Parmigiano gr. 3; Olio extrav. gr. 3
 *N. B. il 2° piatto del venerdì può essere SCAMBIATO con il 2° piatto del giovedì e viceversa.

2016.07.02



Dott.ssa MANUELA GARRIE
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
VIA V. BENEDETTI, 12 - 73100 LECCE
Cod. Fisc. 784791573
Tel. 0832-337541
E-mail: m.garrie@univpm.it

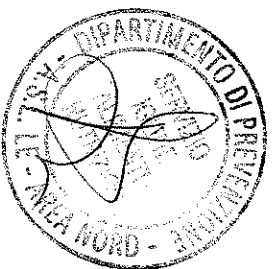
TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO 12-36 MESI PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2016-2017
3^a settimana

quantità alimentari

U D N E D F	RISO ALLO ZAFFERANO * FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE/ASPARAGI INSALATA MISTA PANE	Riso gr. 40 ; Zafferano e cipolla q.b.; Verdure per brodo vegetale q.b.; Parmigiano gr.3 Olio extrav.gr. 5 Uovo 40 gr.; Parmigiano grattugiato gr. 3 Zucchine o asparagi gr. 60 Misto di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30
N A R T E D F	FRUTTA VARIA PASTINA AL POMODORO POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL POMODORO VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO PANE FRUTTA VARIA	Frutta gr 100 Pastina gr.40 Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Trito magro di vitellone gr. 40; Olio extrav. gr. 5; Pangrattato gr. 3; Parmigiano gr 5 ; Uovo q.b Verdure miste di stagione gr. 50; Olio extrav.gr. 5 Pane gr 30
M E R C O L E D	PASTINA E LENTICCHIE PASSATE CROCHETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO POMODORI MATURI IN SALATA PANE FRUTTA VARIA	Frutta gr 100 Pastina gr. 30; Lenticchia secca gr. 20 ; Parmigiano grattugiato gr.3; Olio extrav.gr. 5 Melanzane gr 100; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 3 Pane grattugiato gr. 5; Uovo gr. 6(7); Pomodori maturi da insalata gr. 50; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30
O I O V E D F	PASTINA CON CAROTE E ZUCCHINE- STRACCETTI DI PETTO DI POLLO con POMODORINI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE FRUTTA VARIA	Frutta gr 100 Pasta gr. 40; Carote gr 20; Zucchine gr 30; Parmig. grattugiato gr.3; Olio extrav. gr. 5 Petto di pollo gr 40; Pomodorini freschi gr 20; Olio extrav. gr. 5 Verdure miste di stagione gr. 50; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav.gr. 5; Parmigiano gr. 3; Aromi q.b. Pane gr 30
V E N E R D I	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2) JULIENNE DI CAROTE PANE FRUTTA VARIA.	Pastina gr. 40 ; Passato di verdure e ortaggi gr 60; Parmigiano gr. 3 ; Olio extrav. gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 3 ; Pane grattugiato gr. 3 Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Pane gr 30 Frutta gr 100

- 1) **Alternativa nella stessa quantità di pesce:** filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).
 - 2) **Alternativa a schiacciatine o polpettine di pesce:** seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 20 o filetti di merluzzo gr 50, filetto di platessa gr 40, Uovo q.b, Pane grat. gr. 3, erbe aromatiche.
- *N.B. Il 1° piatto del lunedì può essere **SCAMBIATO** con il 1° piatto del venerdì e viceversa.

12 OTT. 2016



Dott.ssa MANUELA G.A.
U.O. DI DIETETICA
VIA V. BACHILETTI, 12 - 77
Tel. 02582827

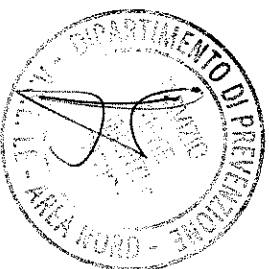
TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO 12-36 MESI PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2016-2017
4° settimana
quantità alimentari

0	RISO CON CREMA DI CAROTE	Riso gr. 30; Carote tritate finemente gr. 30; Parmigiano gr.3; Yogurt bianco gr. 5; Olio extrav. gr. 3.
N	SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO.	Sovra coscia di pollo dissostata gr. 50; Olio extrav. gr.5; Aromi q.b.
E	POMODORI MATURI IN INSALATA	Pomodori maturi da insalata gr. 50; Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Pane gr 30
I	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
9	PASTINA AL POMODORO CON MELANZANE	Pastina gr. 40; Pomodori pelati gr.20 /freschi; Melanzane gr 30; Olive gr 10; Parmig gratt gr. 3; Olio extrav. gr. 5; Basilico q.b.
T	FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI (1)	Filetto di platessa gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Aromi q.b.
E	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO	Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Pane gr 30
I	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
N	PASTINA PRIMAVERA	Pastina gr. 40 ; Pomodori pelati gr. 20; Cipolla, sedano,prezzem,carote,rosmarino, basilico q.b.;Parmigiano grattugia gr. 3; Olio extrav. gr. 5.
R	PARMIGIANO A SCAGLIE E BRESAOLA	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr 20
C	JULIENNE DI CAROTE	Carote tagliate a julienne gr.; 40 Olio extrav. gr. 5
O	PANE	Pane gr 30 Frutta gr 100
L	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
E	PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO *	Pasta gr.40 ; Pomodori freschi gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5; basilico q.b.
I	POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO	Trio di vitellone magro gr.40 Parm. gr. 3; Pane gratt. gr. 3; Latte gr.5 ; Olio extrav. gr.5;Uovo q.b.
O	INSALATA MISTA.	Mislio di Lattuga gr. 10; Radicchio rosso gr. 10 Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5
V	PANE	Pane gr 30
E	FRUTTA VARIA	Frutta gr 100
D	MINESTRONE CON PASTINA.	Verdure miste (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine..)gr. 60; Pasta gr. 30 ; Parmig. grattugiato. gr. 3 Olio extrav. gr. 5
N	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2)	Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 3; Pane grattugiato gr. 3
BR	PATATE AL FORNO	Patate gr. 30 Olio extrav. gr. 5
D	PANE	Pane gr 30
I	FRUTTA VARIA.	Frutta gr 100

(1) Alternative nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).

(2) Alternativa: schiacciatine o polpettine di pesce:(seppie gr 20, polpo gr 20, calamari gr 20 o filetti di merluzzo gr50 o filetto di platessa gr. 40, Uovo q.b, Pane gratt. gr. 3. erbe aromatiche.
*N.B. Il 1° piatto del venerdì può essere SCAMBIATO con il 1° piatto del giovedì e viceversa.

12 OTT. 2016



coll. s.
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
DOTT. S. BRILLI
VIA M. B. ...
C.A.D. 135C GRR(MM) 451M69 C978C
PART. NA 0 6015710754



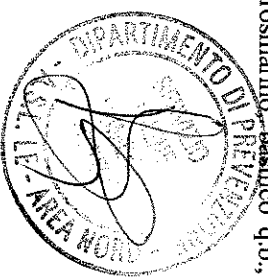
TURIGEST

TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO 12-36 MESI PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2016-2017
 5^a settimana quantità alimentari

U N D E	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO FILETTO DI PLATESSA ALLA SALENTINA	Riso gr. 40; Pomodoro gr. 20 Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Filetto di platessa gr. 50; Pomodorini gr. 20; Olio extrav. gr. 5
P I	INSALATA MISTA. PANE FRUTTA VARIA	Misto di Latuga gr. 10 Radicchio rosso gr. 10; Carote gr. 10; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100
M A R T E D I	PASTINA AL PESTO / PASTINA PRIMAVERA (5) SCAMORZA FRESCA VERDURA DI STAGIONE AL POMODORO PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 30; Basilico gr. 5(10); Pindoli gr. 2 Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Scamorza fresca gr. 40 Verdura di stagione gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Pomodoro q.b. Pane gr. 30 Frutta gr. 100
N E R C O L E P I	PASTINA CON FAGIOLI O ALTRO LEGUME PASSATO POLPETTE DI MELANZANE (O ALTRA VERDURA) AL FORNO. POMODORI MATURI IN INSALATA PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Fagioli o altro legume freschi o secchi gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5 Melanzane gr. 100; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 3; Pane grattugiato gr. 5; Uovo q.b.; Aromi q.b. Pomodori maturi da insalata gr. 50; Olio extrav. gr. 5. Pane gr. 30 Frutta gr. 100
P I C C O	PASTINA AL POMODORO E BASILICO STRACETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO VERDURE DI STAGIONE GRATINATE PANE FRUTTA VARIA	Pastina gr. 40; Pom. pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5; Basilico q. b. Petto di Tacchino gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Aromi vegetali q.b. Olio extrav. gr. 5; Verdure miste di stagione gr. 50; Pane grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 3; Aromi q.b. Pane gr. 30 Frutta gr. 100
V E N E R D I	RISO E PATATE FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO (1)(2) JULIENNE DI CAROTE PANE. FRUTTA VARIA.	Riso gr. 30; Patate gr. 30; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 3 Filetto di merluzzo gr. 50; Olio extrav. gr. 5 ; Parmigiano gratt. gr. 3 ; Pane grattugiato gr. 3 Carote tagliate a julienne gr. 40; Olio extrav. gr. 5 Pane gr. 30 Frutta gr. 100

- (1) Alternativa nella stessa quantità di pesce: filetto di platessa gratinato, bocconcini di pesce misto gratinati (merluzzo/calamari).
 (2) Alternativa: schiacciate o polpettine di pesce: seppie gr. 20, polpo gr. 20, calamari gr. 20 o filetti di merluzzo gr. 50, filetto di platessa gr. 40, Uovo q.b, Pane grat. gr. 3, erbe aromatiche.
 (5) Alternativa pasta primavera: Pasta gr. 40; Pomodori pelati gr. 20; Cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; Parmigiano grattugiato gr. 3; Olio extrav. gr. 5

12 OTT. 2016



Dott. ssa MANUELA CARRIETI
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via Barberis, 23 - 75100 - DECCE
 Tel. 372.715.9211
 Cell. 339.519.5192
 Cod. Fisc. 0481940754
 Part. IVA 0481940754



APPENDICE I

Le verdure e gli ortaggi da utilizzare nella dicitura "verdure di stagione" sono i seguenti:

Asparagi : bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.

Barbabietole rosse

Bietola

Carciofi

Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori

Cicoria (*catalogna*);

Fagiolini

Finocchi

Insalata verde: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*

Melanzane

Piselli

Pomodori

Spinaci

Zucchine

Zucca : *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*
Frutta (*mela, pera, banana, albicocca, pesca, prugna, arancia, clementini*).

9 2 OTT. 2016

