

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Risotto con carciofi/spinaci (crema) Lonza di maiale al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Riso gr 50/60; Carciofi/spinaci gr 40/50; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; parmigiano** gr 5 Lonza gr 50/60, olio evo gr 5, latte ps gr 5, erbe aromatiche qb Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Parmigiano a quadrotti Verdure di stagione all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Parmigiano gr 50 o formaggio spalmabile gr 50 Verdure di stagione gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta e patate Polpette di pesce* Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 40/60; patate gr 20/30; brodo vegetale qb; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo* gr 60/70; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; pangrattato gr 5; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitello Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo qb; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitello magro gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta fresca*** e ceci/altro legume (crema)**** Omelette con prosciutto al forno Bietole al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta fresca gr 70/80; ceci gr 40; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) qb Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Bietole gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

**alternativa: Grana Padano

***alternativa: "TRIE" pasta fresca o secca gr 30/40

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Variatione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)

14 SET. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso/farro con crema di verdure Spezzatino di tacchino/pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso/farro gr 30/40; verdure cotte gr 40/50; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; brodo vegetale qb; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al sugo Ricotta fresca ** Verdura gratinata Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Ricotta vaccina gr 40/50 Verdura gr 100/150; pangrattato gr 5; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con pasta/riso Platessa* al forno con patate Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pastina/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; patate gr 10/15; pangrattato gr 10; olio evo gr 5; erbe aromatiche qb Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta e lenticchie (crema) **** Frittata al forno con verdure Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5 Uovo gr 50; verdure gr 50; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Orecchiette fresche **** al pomodoro Polpette al sugo/forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Orecchiette gr 70/80; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Vitello magro gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; sugo gr 20 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternativa: merluzzo/sogliola/salmone gr 70/80

** alternativa: giuncata g 40/50 o scamorza fresca gr 40/50

**** Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Pasta integrale gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Variatione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)

*** alternativa: Grana Padano

**** da sostituire solo con ceci o fagioli



TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Tubettini al brodo vegetale Arrostito di Vitello Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo qb; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Vitello gr 50/60; olio evo gr 5 Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta al ragù Prosciutto cotto Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; vitello macinato gr 20/30; parmigiano gr 5; olio gr 5; Prosciutto cotto gr 20/30 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Pasta e fagioli:**** Frittata al forno con spinaci Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; fagioli gr 40; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano *** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Passato di verdure con pasta/riso Giuncata Verdure di stagione all'olio Pane Frutta di stagione	Riso/pasta gr 30/40; parmigiano gr 5; passato di verdure gr 80/100; olio evo gr 5 Giuncata gr 40/50 Verdure di stagione gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDI	Pasta al pomodoro Merluzzo al limone* Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; limone qb; prezzemolo; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

** alternative nella stessa quantità: scaloppina di vitello, arrosto di vitello

*** alternativa: Grana Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Merluzzo gr 70/80 (70 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)

**** da sostituire solo con ceci o lenticchie

Variatione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)



TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pasta con patate Hamburger di pollo/tacchino Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; patate gr 20/30; brodo vegetale qb; parmigiano** gr 5; gr 10; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta e lenticchie/altro legume(crema) **** Scamorza fresca o mozzarella Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5 Scamorza fresca o mozzarella gr 40/50 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Orecchiette*** con cime di rapa Polpettone di vitello Carote julienne Pane Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 50/60; cime di rapa o broccoli verdi gr 40/50; olio evo gr 5 Vitello magro gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo qb Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro Omelette con prosciutto al forno Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pastina al brodo vegetale Polpette di pesce* Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo qb; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; pangrattato gr 10; erbe aromatiche qb; olio evo gr 5 Patate gr 40/50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: merluzzo/sogliola/platessa/salmone gr 70/80

** alternativa: Grana Padano

***Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

**** da sostituire solo con ceci o fagioli

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pasta/Riso con zucchine Giuncata o scamorza fresca** Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; zucchine gr 40/50; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5; Giuncata/scamorza fresca gr 40/50 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pesto/spinaci (crema) Hamburger Tacchino/pollo Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; (basilico gr 5; pinoli gr 5)/(spinaci gr 40/50); parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro Merluzzo* gratinato Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pelati in scatola gr 30; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Filetto di merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; erbe aromatiche qb; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Farro/riso con lenticchie**** Polpette di zucchine/spinaci Insalata verde Pane Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; lenticchie gr 40; olio evo gr 5 Zucchine/spinaci gr 60/80; patate gr 20; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta primavera Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati gr 30; cipolla, sedano, carote, basilico q.b; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano gr 5; pangrattato gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

** alternative: Ricotta vaccina gr 40

*** alternativa: Grana Padano

**** da sostituire solo con ceci o fagioli

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Variazione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)



TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	<p>Passato di verdure con farro/riso Mozzarella/Giuncata Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione</p>	<p>Farro/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Mozzarella/Giuncata gr 40/50 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150</p>
MARTEDÌ	<p>Orecchiette al pomodoro* Polpette di pesce Carote julienne Pane Frutta di stagione</p>	<p>Orecchiette fresche gr 70/80; pomodori pelati gr 50; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5; basilico qb Platessa *** gr 70/80; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150</p>
MERCOLEDÌ	<p>Pasta e ceci**** Omelette con prosciutto al forno Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione</p>	<p>Pasta gr 30/40; ceci gr 40; sedano, carote qb; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150</p>
GIOVEDÌ	<p>Riso e zucchine Lonza di maiale al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione</p>	<p>Riso gr 50/60; zucchine gr 40/50; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Lonza gr 50/60, olio evo gr 5, latte ps gr 5, erbe aromatiche qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150</p>
VENERDÌ	<p>Insalata fresca di pasta Straccetti di pollo al limone Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione</p>	<p>Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico qb Pollo straccetti gr 50/60; farina gr 10; olio evo gr 5; succo di limone qb Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150</p>

*Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

**alternativa: Grana Padano

*** alternative: merluzzo/sogliola gr 70/80 Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orecchiette fresche gr 70/80 (0 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)

Variazione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pasta primavera Schiacciata di pollo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati gr 30; cipolla, sedano, carote, basilico q.b; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Pollo gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta e fagioli (crema) **** Caciotta o scamorza fresca Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; fagioli gr 40; olio evo gr 5 Caciotta gr 40/ 50 o scamorza fresca gr 40/50 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto/spinaci (crema) Polpette di vitello Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; (basilico gr 5; pinoli gr 5)/(spinaci gr 40/50); parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitello magro gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; passata di pomodoro gr 20/30; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta con verdure Omelette con prosciutto al forno Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati gr 30/freschi gr 60; verdure di stagione (passate per l'infanzia)gr 30;olive gr 5; parmigiano** gr 5;olioevo gr 5; basilico qb Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Orecchiette al pomodoro*** Merluzzo gratinato* Insalata mista Pane Frutta di stagione	Orecchiette gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; erbe aromatiche (origano) qb; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

**alternativa: Grana Padano

***Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Variatione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)

****sostituire solo con ceci o lenticchie

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Insalata fresca di riso/orzo Bocconcini di pollo al latte Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Riso/orzo gr 50/60; pomodorini gr 50; scamorza fresca a dadini gr 20/30; olio evo gr 5; basilico qb Sovra coscia di pol o disossata gr 60; olio evo gr 5; latte parzialmente scremato 10g, erbe aromatiche q.b., brodo vegetale Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato* Verdure di stagione grigliate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Verdure di stagione gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta e lenticchie**** Polpette di uova Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano qb; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5; prezzemolo qb Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta al ragù Prosciutto cotto Pagnottelle a cubetti Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; vitello magro macinato gr 20/30; parmigiano gr 5; olio gr 5; Prosciutto cotto gr 20/30 Pagnottelle crude gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Passato di verdure con farro/riso Hamburger di vitello Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitello magro gr 40/50; parmigiano** gr 5; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40/50 Frutta fresca gr 150

* alternative: sogliola/platessa/salmone gr 70/80

**alternativa: Grana Padano

***alternativa: "TRIE" pasta fresca o secca

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orzo gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

****sostituire solo con ceci o fagioli

Variazione per l'anno scolastico in corso (2023/2024)