

CITTÀ di GROTTAGLIE

Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO (OTTOBRE - MARZO) - A.S. 2016/2017

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

PASTA O RISO E LENTICCHIE

- pasta o riso gr.40-(50)
- lenticchie gr. 20- (30)
- pomodoro fresco e verdure gr.20- (30)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)

FRITTATA DI SPINACI O CARCIOFI

- spinaci gr. 30 - (40)
- carciofi gr. 30 - (40)
- uovo $\frac{1}{2}$
- latte parzialmente scremato gr. 20
- grana padano gr. 10
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pangrattato q.b.

INSALATA DI POMODORI

- pomodori per insalata gr. 80/100
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)

PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50

FRUTTA DI STAGIONE

MARTEDÌ

PASTA ALLA PIZZAIOLA

- Pasta gr.60-(80)
- Pelati gr.60-(80)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- capperi q.b.

BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO

ALLE VERDURE

- pollo gr.70-(90)
- sedano gr.05-(07)
- carota gr.05-(07)
- cipolla gr.05-(07)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)

INSALATA DI LATTUGA

- lattuga gr.80- (100)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- aceto q.b.

PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50

FRUTTA DI STAGIONE

MERCOLEDÌ

PASTINA IN BRODO VEGETALE

- pasta g. 60 - (80)
- pomodoro fresco e verdure g. 20- (30)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- grana padano g.07- (10)

MOZZARELLA GR. 30 (50) E

PROSCIUTTO COTTO GR.30-(50)

ZUCCHINE AL FORNO O BIETOLA LESSA O GRATINATA

- zucchini gr. 80- (100)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pangrattato q.b.
- bietola gr. 80- (100)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pangrattato q.b.

PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50

FRUTTA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

PASTA AL SUGO CON RICOTTA

- pasta gr.50-(70)
- ricotta gr. 20 - (30)
- pelati gr.50- (70)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)

FETTINE DI VITELLO ALLE VERDURE

- vitello gr.70- (90)
- sedano gr.05 - (07)
- carota gr.05 - (07)
- cipolla gr.05- (07)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)

PISELLI STUFATI O PATATE AL FORNO

- piselli gr.80- (100)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- aromi q.b.

- patate gr.90-(120)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pangrattato q.b.

PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50

FRUTTA DI STAGIONE

VENERDÌ

PASTA AL TONNO

- pasta g. 60 - (80)
- tonno gr. 10 - (15)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pelati gr.60- (80)
- capperi q.b.
- olive snocciolate gr.02- (03)

BASTONCINI O FORMINE DI PESCE (MERLUZZO) N. 2 - (3)

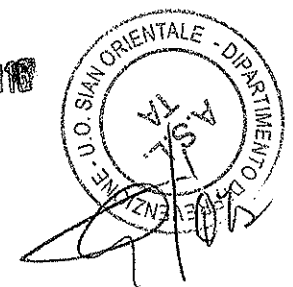
JULIENNE DI CAROTE

- carote gr. 80- (100)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- aceto q.b.

PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50

FRUTTA DI STAGIONE

23 SET. 2016



CITTÀ di GROTTAGLIE

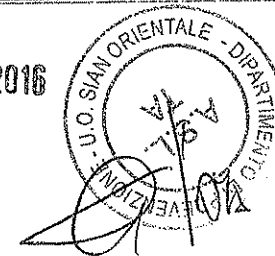
Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA AUTUNNO- INVERNO (OTTOBRE - MARZO) - A.S. 2016/2017

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u> - pasta g. 60 -(80) - pomodoro fresco e verdure g. 20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07-(10) <u>SCAMORZA O RICOTTA GR.60-(70)</u> <u>PATATE AL FORNO</u> - patate gr.90-(120) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL POMODORO PER SCUOLA INFANZIA</u> <u>RIGATONI ALL'AMATRICIANA PER PRIMARIA</u> - pasta gr.60-(80) - pelati gr.60-(80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10) - pancetta gr.03 <u>SOVRACOSCIA DI POLLO DISSOSSATA AL FORNO O COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</u> - pollo gr.80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aromi q.b. - pollo gr. 60 - (80) - olio extravergine d'oliva g. 05 - (07) - pangrattato q.b. <u>INSALATA DI LATTUGA</u> - lattuga gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>RISOTTO CON ZUCCA O CAROTE</u> - riso gr.50-(70) - carote gr.50-(70) - zucca gr.50-(70) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10) <u>FILETTI DI PLATESSA IMPANATI AL FORNO O FILETTO DI MAERLUZZO PANATO O TONNO ALL'OLIO D'OLIVA PER PRIMARIA</u> - platessa gr.70-(80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. - Filetto di merluzzo panato gr.70 - (80) - tonno all'olio d'oliva gr.80 <u>FAGIOLINI LESSI</u> - fagiolini gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>ORECCHIETTE AL POMODORO</u> - orecchiette gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) <u>POLPETTINE AL SUGO O IN BRODO</u> - carne di vitello gr. 60-(80) - latte parzialmente scremato gr.07- (10) - pelati gr.20 - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) - uovo 1/3 - pangrattato q.b. - aromi q.b. <u>BIETOLA LESSA O GRATINATA</u> - bietola gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA E CECI O FAGIOLI</u> - pasta gr.40-(50) - ceci o fagioli gr.20-(30) - pomodoro fresco e verdure gr.20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>FRITTATA DI ZUCCHINE</u> - zucchine gr. 40- (50) - uovo $\frac{1}{2}$ - latte parzialmente scremato gr.20-(30) - grana padano 07- (10) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) pangrattato q.b. <u>JULIENNE DI CAROTE</u> - carote gr. 80-(100) - olio extra vergine di oliva gr. 05 - (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

23 SET. 2016



CITTÀ di GROTTAGLIE

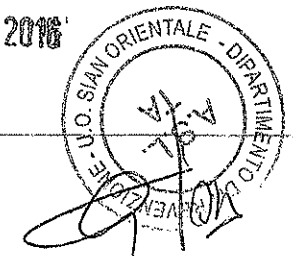
Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA AUTUNNO- INVERNO (OTTOBRE - MARZO) - A.S. 2016/2017

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u> - pasta g. 60 -(80) - pomodoro fresco e verdure g. 20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) <u>MOZZARELLA GR.50-(70)</u> <u>PATATE ARROSTO O PUREA DI PATATE</u> - patate gr.90-(120) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. - patate gr.70 (100) - latte parzialmente scremato gr. 07- (10) - olio extravergine gr. 05 (07) - grana padano gr. 05 - (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL POMODORO O SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA PER PRIMARIA</u> - pasta g. 60 -(80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) - pasta gr.80 - pelati gr.80 - olive ,capperi, prezzemolo q.b. - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 10 <u>HAMBURGHIER O POLPETTONE AL FORNO</u> - carne di vitello gr. 60-(80) - latte parzialmente scremato gr.07- (10) - olio extra vergine di oliva gr. 05- (07) - grana padano g.07- (10) - x il polpettone uova 1/3 <u>INSALATA DI LATTUGA O PISELLI STUFATI</u> - lattuga gr.80- (100) - piselli gr. 80 (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b x insalata - aroni q.b. x piselli <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>RISO PATATE E ZUCCHINE</u> - riso gr.40-(50) - Pelati gr.40-(50) - zucchine gr. 30 (40) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) <u>CROCCHETTE O SFORNATO DI PATATE AL FORNO</u> - patate gr.100- 120 - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. - grana padano gr.05 - uovo 1/6 - latte parzialmente scremato gr.07/10 - patate gr.70 - 90 - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano gr.05/07 - latte parzialmente scremato gr.07/10 - mozzarelle gr.10 -15 - prosciutto cotto gr. 10 - (15) - pangrattato q.b. - uovo 1/6 - - <u>INSALATA DI POMODORI</u> - pomodori per insalata gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PIZZA POMODORO E MOZZARELLA</u> - farina gr. 50 - pelati gr. 20 - olio extravergine di oliva gr. 05 - mozzarelle gr. 20 - lievito di birra gr. 005 <u>PROSCIUTTO COTTO O FESA DI TACCHINO ARROSTO O PETTI DI POLLO ARROSTO gr.30 - (40)</u> <u>INSALATA MISTA</u> - lattuga gr.60- (80) - carote gr. 20-(30) - olio extra vergine di oliva gr. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA E LENTICCHIE</u> - pasta gr.40-(50) - lenticchie gr. 20- (30) - pomodoro fresco e verdure gr.20- (30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>BASTONCINI O FORMINE DI PESCE (MERLUZZO) N. 02- (03)</u> <u>JULIENNE DI CAROTE</u> - carote gr. 80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

23 SET. 2016



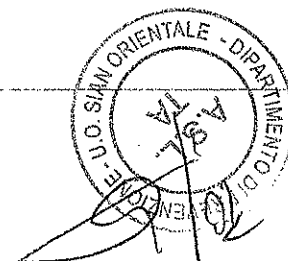
CITTÀ di GROTTAGLIE

Provincia di Taranto

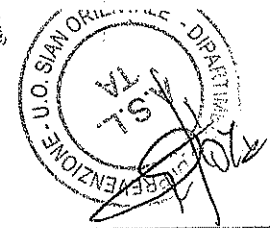
TABELLA DIETETICA AUTUNNO- INVERNO (OTTOBRE - MARZO) - A.S. 2016/2017

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</u> - pasta gr.60(80) - carote e zucchine gr.30-(40) o verdure surgelate nella medesima quantità - patate e bietole gr.30-(40) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10) <u>POLPETTE DORATE DI PATATE E FORMAGGIO</u> - patate gr. 100 - (120) - uova 1/6 - olio extravergine d'oliva gr. 05 - (07) - grana padano gr. 05 - (07) - latte parz. Screm. gr.07 - (10) - pangrattato q.b. - fontina gr. 10 - (15) <u>INSALATA DI POMODORI</u> - pomodori per insalata gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL POMODORO</u> - pasta gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) <u>SALSICCIA DI POLLO E TACCHINO ALLE VERDURE O FETTINE DI VITELLO ALLE VERDURE</u> - salsiccia di pollo e tacchino gr.70-(90) - vitello gr. 70 - (90) - sedano gr.05-(07) - carota gr.05-(07) - cipolla gr.05-(07) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>INSALATA DI LATTUGA</u> - lattuga gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u> - pasta g. 60 -(80) - pomodoro fresco e verdure g. 20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) <u>MOZZARELLA GR.50-(70)</u> <u>PATATE AL FORNO</u> - patate gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA ALLA BOLOGNESE</u> - pasta g. 60 -(80) - carne di vitello gr.15 - (20) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) <u>PROSCIUTTO COTTO GR. 30 - (40)</u> <u>BIETOLA LESSA O GRATINATA</u> - bietola gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pane grattugiato gr. 05- (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA E PATATE O ZUCCHINE</u> - pasta gr. 40-(50) - patate gr.70-(80) - zucchine gr. 40 - (50) - pomodoro fresco gr.20 - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10) <u>FILETTI DI PLATESSA IMPANATI AL FORNO</u> - platessa gr.70-(80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. <u>FAGIOLINI LESSI</u> - fagiolini gr. 80 -(100) - olio extra vergine di olive gr. 05 - (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>



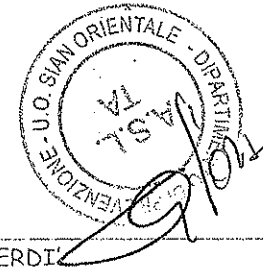
23 SET. 2016

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE (APRILE - MAGGIO - GIUGNO) - A.S. 2016/2017
PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>RISOTTO ALLE CAROTE O ZUCCHINE</u> - riso gr.50-(70) - carote gr.50-(70) - zucchine gr.40-(50) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10)	<u>ORECCHIETTE AL POMODORO</u> - orecchiette gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) <u>SOVRACOSCIA DI POLLO DISSOSSATA AL FORNO O COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</u> - pollo gr.80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aromi q.b. - pollo gr. 60 - (80) - olio extravergine d'oliva g. 05 - (07) - pangrattato q.b.	<u>PASTA E CECI</u> - pasta gr.40-(50) - ceci gr.20- (30) - pomodoro fresco e verdure gr.20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>PASTA AL POMODORO E BASILICO</u> - pasta gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) - basilico q.b.	<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE O PASTA E PEPERONI</u> - pasta g. 60 -(80) - pomodoro fresco e verdure g. 20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) - pasta gr.50 - (70) - pelati gr.50- (70) - peperoni gr. 20- (30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
<u>BASTONCINI O FORMINE DI PESCE (MERLUZZO) N. 02- (03)</u>	<u>JULIENNE DI CAROTE</u> - carote gr. 80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b.	<u>MOZZARELLE O RICOTTA O GIUNCATINA GR.50-(70)</u>	<u>FETTINE DI VITELLO ALLE VERDURE</u> - vitello gr.70- (90) - sedano gr.05- (07) - carota gr.05- (07) - cipolla gr.05- (07) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>FRITTATA DI SPINACI</u> - spinaci gr. 30- (40) - uovo $\frac{1}{2}$ - latte parzialmente scremato gr.20- (30) - grana padano 07- (10) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b.
<u>INSALATA DI POMODORI</u> - pomodori per insalata gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>	<u>PATATE ARROSTO</u> - patate gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b.	<u>INSALATA DI LATTUGA</u> - lattuga gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b.	<u>FAGIOLINI LESSI</u> - fagiolini gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b.
<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>
<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>		<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

CITTÀ di GROTTAGLIE

23 SET 2016



Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE (APRILE - MAGGIO - GIUGNO) - A.S. 2016/2017

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>PASTA CON MELENZANE O FAGIOLINI X PRIMARIA</u> - pasta gr.50-(70) - melanzane gr. 30 - (40) - fagiolini gr. 30 - pelati gr. 40-(50) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10)	<u>PIZZA POMODORO E MOZZARELLA</u> - farina gr. 50 - pelati gr. 20 - olio extravergine di oliva gr. 05 - mozzarelle gr. 20 - lievito di birra gr. 005 <u>PROSCIUTTO COTTO GR. 30-(40)</u> <u>PISELLI STUFATI O INSALATA DI LATTUGA</u> - piselli gr. 80 - (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aromi q.b. - lattuga gr. 80 - (100) - olio extra vergine 05 - (07) - aceto q.b.	<u>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</u> - pasta gr.60(80) - carote e zucchine gr.30-(40) o verdure surgelate nella medesima quantità - patate e bietole gr.30-(40) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) grana padano 07-(10) <u>FILETTI DI PLATESSA IMPANATI AL FORNO</u> - platessa gr.70-(80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b.	<u>PASTA AL POMODORO E BASILICO</u> - pasta gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) grana padano g. 07-(10) - basilico q.b. <u>HAMBURGER AL FORNO</u> - carne di vitello gr. 60-(80) - latte parzialmente scremato gr.07- (10) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g.07- (10) <u>INSALATA DI POMODORI</u> - pomodori per insalata gr.80 - (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>MEZZE MANICHE CON ZUCCA</u> - pasta gr.50-(70) - zucca gr. 50 - (70) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano 07-(10) - <u>POLPETTINE DI PATATE E TONNO</u> - patate gr. 100 - (120) - uova 1/6 - olio extravergine d'oliva gr. 05 - (07) - grana padano gr. 05 - (07) - latte parz. Screm. gr.07 - (10) - pangrattato q.b. - tonno gr. 10 - (15) <u>JULIENNE DI CAROTE</u> - carote gr. 80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>
<u>MOZZARELLE GR.50-(70)</u> <u>PATATE AL FORNO</u> - patate gr. 80 - (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b.	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

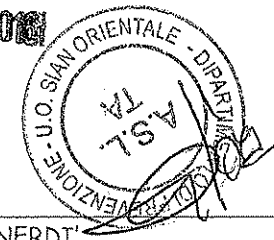
23 SET. 2017

CITTÀ di GROTTAGLIE

Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE (APRILE - MAGGIO - GIUGNO) - A.S. 2016/2017

TERZA SETTIMANA



LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<u>PASTA E LENTICCHIE</u> - pasta gr.40-(50) - lenticchie gr. 20- (30) - pomodoro fresco e verdure gr.20- (30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>MOZZARELLA GR. 30 (50) E</u> <u>PROSCIUTTO COTTO GR.30-(50)</u> <u>INSALATA DI POMODORI E JULIENNE CAROTE</u> - Pomodori x insalata gr. 60 - (70) - carote gr. 20-(30) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL SUGO CON RICOTTA</u> - pasta gr.50-(70) - ricotta gr. 20 - (30) - pelati gr.50- (70) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>ARISTA DI MAIALE ALLE VERDURE O A COTOLETTA</u> - vitello gr.70- (90) - sedano gr.05 - (07) - carota gr.05 - (07) - cipolla gr.05- (07) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pangrattato q.b. <u>INSALATA DI LATTUGA</u> - lattuga gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL TONNO</u> - pasta g. 60 -(80) - tonno gr. 10 - (15) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - pelati gr.60- (80) - capperi q.b. - olive snocciolate gr.02- (03) <u>SFORMATO DI PATATE O ARANCINI DI RISO X PRIMARIA</u> - patate gr.70 - 90 - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano gr.05/07 - latte parzialmente scremato gr.07/10 - mozzarelle gr.10 -15 - prosciutto cotto gr. 10 - (15) - pangrattato q.b. - uovo 1/6 - (1/5) - riso g r.50 - olio extra vergine di oliva g. 05 - grana padano gr.10 - latte parzialmente scremato gr.10 - mozzarelle gr.10 - pangrattato 05. - uovo 1/3 <u>BIETOLA LESSA</u> - bietola gr. 80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>PASTA AL POMODORO E BASILICO</u> - pasta gr. 60 - (80) - pelati gr.60- (80) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano g. 07- (10) - basilico q.b. <u>POLPETTONE AL FORNO</u> - carne di vitello gr. 60-(80) - latte parzialmente scremato gr.07-(10) - olio extra vergine di oliva gr. 05- (07) - grana padano g.07- (10) - uova 1/3 <u>INSALATA DI LATTUGA</u> - lattuga gr.80- (100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	- <u>RISOTTO CON SPINACI</u> - Riso gr. 60 (80) - Spinaci gr. 30 - (40) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - grana padano gr. 07 - (10). <u>PROSCIUTTO COTTO O FESA DI TACCHINO</u> <u>ARROSTO O PETTI DI POLLO ARROSTO gr.30 - (40)</u> <u>JULIENNE DI CAROTE</u> - carote gr. 80-(100) - olio extra vergine di oliva g. 05- (07) - aceto q.b. <u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u> <u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

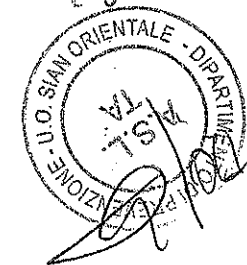
23 SET. 2016

23 SET. 2016

CITTÀ di GROTTAGLIE

Provincia di Taranto

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE (APRILE - MAGGIO - GIUGNO) - A.S. 2016/2017

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>PASTA E PATATE O ZUCCHINE</u>	<u>PASTA ALLA BOLOGNESE</u>	<u>RISO PATATE E ZUCCHINE</u>	<u>PASTA AL POMODORO E BASILICO</u>	<u>PASTA E LENTICCHIE O PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>
- pasta gr. 40-(50)	- pasta g. 60 -(80)	- riso gr.40-(50)	- pasta gr. 60 - (80)	- pasta gr.40-(50)
- patate gr.70-(80)	- carne di vitello gr.15 - (20)	- Pelati gr.40-(50)	- pelati gr.60- (80)	- lenticchie gr. 20- (30)
- zucchini gr. 40 - (50)	- pelati gr.60- (80)	- zucchini gr. 30 (40)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- pomodoro fresco e verdure gr.20- (30)
- pomodoro fresco gr.20	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- grana padano g. 07- (10)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- grana padano g.07- (10)	- grana padano g.07- (10)	- basilico q.b.	
- grana padano 07-(10				
<u>OMELETTE AL PROSCIUTTO COTTO</u>	- <u>MOZZARELLA O CACIOTTA O FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE GR. 50 - (70)</u>	<u>FILETTI DI PLATESSA IMPANATI AL FORNO</u>	<u>SALSICCIA DI POLLO E TACCHINO ALLE VERDURE O BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO ALLE VERDURE</u>	- pasta g. 60 -(80)
- uovo 1		- platessa gr.70-(80)	- salsiccia di pollo e tacchino gr.70-(90)	- pomodoro fresco e verdure g. 20-(30)
- grana padano gr. 05 - (07)	<u>PISELLI STUFATI O ZUCCHINE AL FORNO</u>	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- sedano gr.05-(07)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- olio extra vergine di oliva gr. 05 - (07)	- piselli gr.80- (100)	- pangrattato q.b.	- carota gr.05-(07)	- grana padano g.07- 10
- latte parz. Scremato gr. 03 - (05)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>JULIENNE DI CAROTE</u>	- cipolla gr.05-(07)	<u>PROSCIUTTO COTTO O FESA DI TACCHINO ARROSTO O PETTI DI POLLO ARROSTO gr. 30 - (40)</u>
- prosciutto cotto gr. 20 - (30)	- aromi q.b.	- carote gr. 80-(100)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>PATATE AL FORNO</u>
	- zucchini gr. 80- (100)	- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	- aceto q.b.	- patate gr.90-(120)
<u>INSALATA DI POMODORI</u>	- grana padano g.07- (10)	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>		- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)
- pomodori da insalata gr.80- (100)		<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>INSALATA DI LATTUGA</u>	- pangrattato q.b)
- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>		- lattuga gr.80- (100)	
	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>		- olio extra vergine di oliva g. 05- (07)	
<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>			- aceto q.b.	
<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>			<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>	<u>PANE BIANCO/ INTEGRALE G. 50</u>
			<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>	<u>FRUTTA DI STAGIONE</u>

23 SET. 2016

GRAMMATURE PER LA FRUTTA DI STAGIONE



N.B. Grammature per la frutta di stagione (valido per tutte le settimane) :

- Mela - pera - banana - arancia - mandarini gr. 180
- Uva gr. 100
- Fragole gr. 200
- Albicocche gr. 200
- Pesche gr. 200
- Melone gr. 200
- Anguria gr. 200

Oppure :

- Succhi di frutta in brick da ml. 200
- Yogurt da gr. 125

Può essere anche offerta, come alternativa alla frutta di stagione (periodo primavera - estate) il gelato alla frutta

N.B. Le quantità espresse in parentesi nella tabella , sono riferite alla Scuola Primaria .
La frutta di stagione sempre in alternanza