

**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Caciocavallo di tipo silano</b>	25	35	50
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PRIVE DI CARNE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	100	120	200
Burro	5	7	10
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con crema di carciofi</b>			
Pasta di semola	50	50	50
Carciofi	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	30

<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		





**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Caciocavallo di tipo silano</b>	25	35	50
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di merluzzo al limone</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Cuori di carciofi</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Seconda settimana**

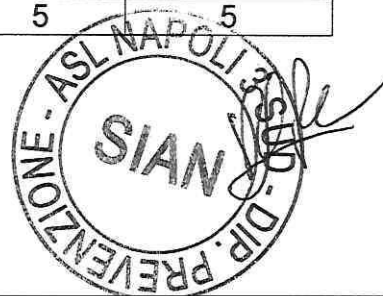
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
<b>Purè di patate</b>	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10

<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Ceci secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con zucca</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bocconcino di mozzarella</b>	40	60	80
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	30

<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Quarta settimana**



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>			
Patate	200	200	250
Mozzarella	20	30	40
Latte parzialmente scremato	20	20	30
Pan grattato	10	10	20
Uovo	25	25	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

**TABELLE DIETETICHE PRIVA DI CARNE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Patate lesse o al forno</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di merluzzo al limone</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		





### Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Mercoledì – II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5





<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	562	696	811
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g.12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 298	mg. 347	mg. 422

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

#### **Raccomandazioni**

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).