

COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019 - 2020

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola dell'infanzia** (fascia di età 3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDÌ	Pasta integrale e patate pasta integrale (40g.) patate (40g) brodo vegetale (q.b.) Mozzarella (40g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 598 Proteine: 14,1% Lipidi: 29,1% Carboidrati: 56,8%	Minestrone con riso riso parboiled (40 g.) minestrone di verdure (80 g.) Bocconcini di petto di pollo petto di pollo (50 g.) pangrattato (5 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 599 Proteine: 15,1% Lipidi: 26,9% Carboidrati: 58,1%
MARTEDÌ	Risotto con spinaci riso parboiled (50 g.) spinaci (40 g) brodo vegetale (q.b.) Petto di pollo dorato fettina pollo (50 g.) pangrattato (7 g.) Piselli stufati (40 g.)	Kcal: 598 Proteine: 16,7% Lipidi: 21,3% Carboidrati: 62,0%	Pasta al forno pasta di semola (50 g.) pelati (20 g.) macinato vitellone (30 g.) mozzarella (25 g.) Insalata mista insalata verde (15 g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 587 Proteine: 15,9% Lipidi: 28,2% Carboidrati: 55,9%
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (7 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 570 Proteine: 17,0% Lipidi: 23,4% Carboidrati: 59,6%	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Meluzzo al pomodoro filetto di merluzzo (70 g.) pomodori pelati (10 g.) Carote gratinate carote (100 g.) parmigiano (3 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 558 Proteine: 16,7% Lipidi: 26,9% Carboidrati: 56,4%
GIOVEDÌ	Pastina all'uovo in brodo pastina all'uovo secca (30g.) brodo vegetale (q.b.) Polpettone in umido carne vitellone (40 g.) pangrattato (7 g.) latte p.s. (10 g.) uova (10 g) parmigiano (5 g.) Finocchi al gratin finocchi (100 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 571 Proteine: 16,9% Lipidi: 27,5% Carboidrati: 55,6%	Pasta e lenticchie pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (30 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Fagiolini all'olio (100 g.)	Kcal: 591 Proteine: 15,7% Lipidi: 25,0% Carboidrati: 59,3%
VENERDÌ	Pasta e ceci pasta di semola (40 g.) ceci secchi (30 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (5g.) Insalata mista insalata verde (15g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 606 Proteine: 16,4% Lipidi: 27,2% Carboidrati: 56,4%	Riso al pomodoro riso parboiled (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (5 g.) Finocchi al limone finocchi (100 g.) succo limone (q.b.)	Kcal: 580 Proteine: 14,1% Lipidi: 28,6% Carboidrati: 57,4%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 10g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Fig. 17/12/19

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELE
Dirigente Medico 1° liv.

Il Nutrizionista Ditta Ladina S.r.l.

Dott. GIUSEPPE AMMONO
GIUSTINO
N. 14088475
SEZ. A



COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019 - 2020

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola dell'infanzia** (fascia di età 3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
LUNEDÌ	Pasta e fagioli pasta di semola (40 g.) fagioli secchi (30 g.) Giuncata (40 g.) Insalata mista insalata verde (15g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 592 Proteine: 15,9% Lipidi: 27,2% Carboidrati: 56,9%	Riso con crema di carote riso parboiled (40 g.) carote (30 g.) patate (20 g.) brodo vegetale (q.b.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (5g.) Insalata mista insalata verde (15g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 578 Proteine: 13,0% Lipidi: 31,3% Carboidrati: 55,7%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Petto di pollo panato petto pollo (50 g.) pangrattato (7 g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 584 Proteine: 16,8% Lipidi: 22,8% Carboidrati: 60,4%	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Formaggio spalmabile (40 g.) Cavolfiori gratinati cavolfiori (100 g.) pangrattato (7 g.) parmigiano (3 g.)	Kcal: 584 Proteine: 13,5% Lipidi: 27,6% Carboidrati: 58,9%
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (5 g.) Spinaci al gratin spinaci (100 g.) pangrattato (7 g.)	Kcal: 575 Proteine: 15,0% Lipidi: 31,1% Carboidrati: 53,9%	Pasta con zucca e patate pasta di semola (30 g.) zucca gialla (40 g.) patate (40 g.) Arrosto al forno (50 g.) Carote prezzemolate carote (100 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 576 Proteine: 15,3% Lipidi: 29,6% Carboidrati: 55,1%
GIOVEDÌ	Passato di verdure con riso riso parboiled (40 g.) minestrone di verdure (80 g.) Hamburger al forno maciati vitellone (40 g.) pangrattato (7 g.) parmigiano (3 g.) Broccoli all'olio (100 g.)	Kcal: 598 Proteine: 15,8% Lipidi: 23,6% Carboidrati: 60,6%	Pasta e piselli pasta di semola (40 g.) piselli (40 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 590 Proteine: 16,0% Lipidi: 26,5% Carboidrati: 57,5%
VENERDÌ	Pasta e patate pasta di semola (30 g.) patate (40 g.) Meluzzo panato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 573 Proteine: 15,7% Lipidi: 29,7% Carboidrati: 54,6%	Passato di verdure con pasta pasta di semola (40 g.) minestrone di verdure (80 g.) Straccetti di pollo petto di pollo (50 g.) pangrattato (7 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 595 Proteine: 16,3% Lipidi: 28,5% Carboidrati: 55,2%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 10g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Fig. 17/12/19

AZIENDA
 SANITARIA
 PUBBLICA
 A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
 Dr. LORENZO DE MICHELE
 Dirigente Medico 1° tiv.

Il Nutrizionista Ditta Ladica S.r.l.

Dott. GIUSEPPE ANTONIO
 GIUSTINO
 N. 14088478
 SEZ. A



COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019 - 2020

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola primaria** (fascia di età 6-11 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

Tabel

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDÌ	Pasta integrale e patate pasta integrale (50 g.) patate (50 g.) brodo vegetale (q.b.) Mozzarella (50 g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 751 Proteine: 14,1% Lipidi: 31,6% Carboidrati: 54,3%	Minestrone con riso riso parboiled (50 g.) minestrone di verdure (100 g.) Bocconcini di petto di pollo petto di pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 782 Proteine: 15,3% Lipidi: 27,3% Carboidrati: 57,4%
MARTEDÌ	Risotto con spinaci riso parboiled (60 g.) spinaci (50 g.) brodo vegetale (q.b.) Petto di pollo dorato fettina pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Piselli stufati (60 g.)	Kcal: 764 Proteine: 16,6% Lipidi: 22,6% Carboidrati: 60,7%	Pasta al forno pasta di semola (60 g.) pelati (30 g.) macinato vitellone (40 g.) mozzarella (30 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 775 Proteine: 15,8% Lipidi: 33,9% Carboidrati: 50,3%
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) Bietta all'olio (150 g.)	Kcal: 770 Proteine: 15,6% Lipidi: 29,3% Carboidrati: 55,1%	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Merluzzo al pomodoro filetto di merluzzo (80 g.) pomodori pelati (15 g.) Carote gratinate carote (150 g.) parmigiano (5 g.) pangrattato (10 g.)	Kcal: 748 Proteine: 16,4% Lipidi: 29,3% Carboidrati: 54,3%
GIOVEDÌ	Pastina all'uovo in brodo pastina all'uovo secca (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Polpettone in umido carne vitellone (50 g.) pangrattato (15 g.) latte p.s. (10 g.) uova (15 g.) parmigiano (5 g.) Finocchi al gratin finocchi (150 g.) pangrattato (10 g.)	Kcal: 791 Proteine: 16,7% Lipidi: 29,8% Carboidrati: 53,5%	Pasta e lenticchie pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (40 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Fagiolini all'olio (150 g.)	Kcal: 758 Proteine: 15,7% Lipidi: 31,1% Carboidrati: 53,2%
VENERDÌ	Pasta e ceci pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 755 Proteine: 15,8% Lipidi: 33,0% Carboidrati: 51,2%	Riso al pomodoro riso parboiled (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Finocchi al limone finocchi (150 g.) succo limone (q.b.)	Kcal: 743 Proteine: 13,5% Lipidi: 33,3% Carboidrati: 53,2%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 15g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Ogni gio

Fig. 17/12/19

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELE
Dirigente Medico 1° div.

Il Nutrizionista Ditta Ladriola S.r.l.

Dott. GIUSEPPE LADRIOLA

GIUSEPPE LADRIOLA

N. 14008478

SEZ. A



COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019 - 2020

la dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola primaria** (fascia di età 6-11 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
LUNEDÌ	Pasta e fagioli pasta di semola (40 g.) fagioli secchi (40 g.) Giuncata (50 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 749 Proteine: 15,4% Lipidi: 33,9% Carboidrati: 50,7%	Riso con crema di carote riso parboiled (50 g.) carote (50 g.) patate (40 g.) brodo vegetale q.b. Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Insalata mista insalata verde (20g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 747 Proteine: 12,0% Lipidi: 34,0% Carboidrati: 54,0%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Petto di pollo panato petto pollo (60 g.) pangrattato (13 g.) Carote julienne (100 g.)	Kcal: 788 Proteine: 15,1% Lipidi: 30,2% Carboidrati: 54,7%	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Formaggio spalmabile (50 g.) Cavolfiori gratinati cavolfiori (150 g.) pangrattato (13 g.) parmigiano (5 g.)	Kcal: 776 Proteine: 14,1% Lipidi: 31,4% Carboidrati: 54,5%
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Spinaci al gratin spinaci (150 g.) pangrattato (15 g.)	Kcal: 768 Proteine: 14,4% Lipidi: 33,8% Carboidrati: 51,8%	Pasta con zucca e patate pasta di semola (40 g.) zucca gialla (50 g.) patate (50 g.) Arrosto al forno (60 g.) Carote prezzemolate carote (150 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 743 Proteine: 14,9% Lipidi: 31,7% Carboidrati: 53,4%
GIOVEDÌ	Passato di verdure con riso riso parboiled (50 g.) minestrone di verdure (100 g.) Hamburger al forno maciato vitellone (50 g.) pangrattato (7 g.) parmigiano (5 g.) Broccoli all'olio (150 g.)	Kcal: 795 Proteine: 15,8% Lipidi: 28,9% Carboidrati: 55,4%	Pasta e piselli pasta di semola (40 g.) piselli (60 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (20 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 757 Proteine: 15,4% Lipidi: 29,7% Carboidrati: 54,9%
VENERDÌ	Pasta e patate pasta di semola (40 g.) patate (50 g.) Meluzzo panato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 748 Proteine: 15,4% Lipidi: 32,4% Carboidrati: 52,2%	Passato di verdure con pasta pasta di semola (50 g.) minestrone di verdure (100 g.) Straccetti di pollo petto di pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 793 Proteine: 15,9% Lipidi: 31,1% Carboidrati: 53,0%

non è previsto, inoltre: porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 15g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Fg, 17/12/19

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELE
Dirigente Medico 1° liv.

Il Nutrizionista Ditta Ladina S.r.l.

Dr. GIUSEPPE GUSTINO
N. ANONIMATO
SEZ. A