

COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019/2020

Tabella dietetica *primavera/estate* (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 e lenticchie pasta di semola (40 g.) lenticchie (30 g.) Giuncata (40 g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 619 Proteine: 15,3% Lipidi: 25,9% Carboidrati: 58,8%	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Meluzzo panato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Insalata di pomodori (100 g.)	Kcal: 609 Proteine: 15,6% Lipidi: 27,2% Carboidrati: 57,2%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Polpettone di pollo pollo tritato (40 g.) pangrattato (8 g.) latte p.s. (10 g.) uova (5 g.) parmigiano (5 g.) Spinaci al limone spinaci (100 g.) succo limone (q.b.)	Kcal: 614 Proteine: 16,7% Lipidi: 27,1% Carboidrati: 56,3%	Pasta e ceci pasta di semola (40 g.) ceci secchi (30 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Fagiolini all'olio (100 g.)	Kcal: 580 Proteine: 15,8% Lipidi: 24,7% Carboidrati: 59,5%
MERCOLEDÌ	Insalata di riso riso parboiled (50 g.) condiriso (40 g.) mais (20 g.) Meluzzo alla livornese filetto di merluzzo (70 g.) pomodori maturi (5 g.) olive nere (5 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 590 Proteine: 13,50% Lipidi: 27,8% Carboidrati: 58,7%	Pasta alla crudaiola pasta di semola (50 g.) pomodori maturi (80 g.) caciocotta (5 g.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (50 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (3 g.) Carote prezzemolate carote (100 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 605 Proteine: 14,7% Lipidi: 26,7% Carboidrati: 58,5%
GIOVEDÌ	Pasta con melanzane al pasta di semola (50 g.) melanzane (60 g.) pomodori pelati (20g.) Schiacciata di carne macinato vitellone (40 g.) pangrattato (7 g.) parmigiano (3 g.) Insalata mista insalata verde (15 g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 582 Proteine: 15,0% Lipidi: 26,7% Carboidrati: 58,3%	Farfalle con zucchine pasta di semola (50 g.) zucchine (60 g.) pomodori pelati (20 g.) Bocconcini di pollo petto di pollo (50 g.) pangrattato (5 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 600 Proteine: 16,6% Lipidi: 27,3% Carboidrati: 56,1%
VENERDÌ	Pasta con fagiolini pasta di semola (50 g.) fagiolini (60 g.) pomodori pelati (20g.) caciocotta (5 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (10 g.) parmigiano (3 g.) Zucchine gratinate zucchine (100 g.) pangrattato (5 g.) parmigiano (3 g.)	Kcal: 597 Proteine: 15,5% Lipidi: 28,3% Carboidrati: 56,2%	Riso e patate riso parboiled (30 g.) patate (40 g.) Merluzzo gratinato merluzzo (70 g.) pangrattato (7 g.) Insalata mista insalata verde (15 g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 568 Proteine: 14,9% Lipidi: 29,4% Carboidrati: 55,8%

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.

DOTTORE
DOTT. GIUSEPPE ANTONINO
GIUSTINO
N. 14088478
SEZ. A



COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019/2020

Tabella dietetica *primavera/estate* (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 piselli pasta di semola (50 g.) piselli (60 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (10 g.) parmigiano (5 g.) Insalata di pomodori (100 g.)	Kcal: 602 Proteine: 15,5% Lipidi: 26,6% Carboidrati: 57,9%	Passato di verdure con pasta pasta di semola (40 g.) minestrone di verdure (80 g.) Petto di pollo al limone petto di pollo (50 g.) succo limone (q.b.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 594 Proteine: 16,8% Lipidi: 28,6% Carboidrati: 54,6%
MARTEDÌ	Pasta integrale alla pasta integrale (50 g.) pomodori pelati (20 g.) olive nere (10 g.) capperi (3 g.) Arrosto di vitello (50 g.) Zucchine al gratin zucchine (100 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 595 Proteine: 16,1% Lipidi: 27,2% Carboidrati: 56,7%	Pasta con patate pasta di semola (50 g.) patate (35 g.) Merluzzo al pomodoro merluzzo (70 g.) pomodori pelati (10 g.) Zucchine trifolate (100 g.)	Kcal: 609 Proteine: 16,1% Lipidi: 28,1% Carboidrati: 55,8%
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Merluzzo gratinato merluzzo (70 g.) pangrattato (5 g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 585 Proteine: 15,7% Lipidi: 25,0% Carboidrati: 59,3%	Pasta al forno pasta di semola (50 g.) macinato di vitellone (30 g.) mozzarella (25 g.) pomodori pelati (20 g.) Insalata mista insalata verde (15 g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 587 Proteine: 15,9% Lipidi: 28,2% Carboidrati: 55,9%
GIOVEDÌ	Pasta alla caprese pasta di semola (50 g.) mozzarella (12 g.) pomodori maturi (50 g.) Straccetti di pollo croccanti petto di pollo (50 g.) pangrattato (5 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 617 Proteine: 15,6% Lipidi: 28,7% Carboidrati: 54,7%	Insalata di orzo pomodorini e orzo perlato (50 g.) pomodori maturi (30 g.) mais (20 g.) carote (15 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Carote prezzemolate carote (100 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 576 Proteine: 12,1% Lipidi: 25,9% Carboidrati: 62,0%
VENERDÌ	Risotto alla crema di zucchine riso parboiled (50 g.) zucchine (80 g.) Ricotta (40 g.) Insalata verde e mais insalata verde (30 g.) mais (25 g.)	Kcal: 590 Proteine: 10,8% Lipidi: 28,8% Carboidrati: 60,5%	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Scaloppina al latte fettina di vitellone (50 g.) latte p.s. (10 g.) farina 00 (7 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 589 Proteine: 15,3% Lipidi: 28,0% Carboidrati: 56,7%

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.

8, 17/12/19


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

Il Nutrizionista Ditta Ladice S.r.l.
DOTTORE
 Dott. Giuseppe GUSTINO
 GIUSEPPE GUSTINO
 N. ANCONATI
 SEZ. A

COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019/2020

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

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDÌ	Pasta e lenticchie pasta di semola (40 g.) lenticchie (40 g.) Giuncata (50 g.) Carote julienne (100 g.)	Kcal: 764 Proteine: 15,2% Lipidi: 30,7% Carboidrati: 54,1%	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Meluzzo panato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) Insalata di pomodori (120 g.)	Kcal: 773 Proteine: 15,3% Lipidi: 30,4% Carboidrati: 54,3%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Polpettone di pollo pollo tritato (50 g.) pangrattato (10 g.) latte p.s. (15 g.) uova (10 g.) parmigiano (5 g.) Spinaci al limone spinaci (150 g.) succo limone (q.b.)	Kcal: 796 Proteine: 16,9% Lipidi: 31,3% Carboidrati: 51,8%	Pasta e ceci pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Fagiolini all'olio (150 g.)	Kcal: 744 Proteine: 15,5% Lipidi: 31,7% Carboidrati: 52,8%
MERCOLEDÌ	Insalata di riso riso parboiled (60 g.) condiriso (50 g.) mais (35 g.) Meluzzo alla livornese filetto di merluzzo (80 g.) pomodori maturi (10 g.) olive nere (15 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 750 Proteine: 12,9% Lipidi: 31,6% Carboidrati: 55,6%	Pasta alla crudaiola pasta di semola (60 g.) pomodori maturi (100 g.) caciocotta (8 g.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Carote prezzemolate carote (150 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 770 Proteine: 14,1% Lipidi: 30,5% Carboidrati: 55,4%
GIOVEDÌ	Pasta con melanzane al pasta di semola (60 g.) melanzane (80 g.) pomodori pelati (30 g.) Schiacciata di carne macinato vitellone (50 g.) pangrattato (10 g.) parmigiano (5 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 750 Proteine: 15,3% Lipidi: 30,7% Carboidrati: 54,0%	Farfalle con zucchine pasta di semola (60 g.) zucchine (80 g.) pomodori pelati (30 g.) Bocconcini di pollo petto di pollo (60 g.) pangrattato (10 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 778 Proteine: 16,7% Lipidi: 30,4% Carboidrati: 53,0%
VENERDÌ	Pasta con fagiolini pasta di semola (60 g.) fagiolini (80 g.) pomodori pelati (30 g.) caciocotta (5 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Zucchine gratinate zucchine (150 g.) pangrattato (10 g.) parmigiano (5 g.)	Kcal: 772 Proteine: 15,1% Lipidi: 31,6% Carboidrati: 53,3%	Riso e patate riso parboiled (40 g.) patate (50 g.) Merluzzo gratinato merluzzo (80 g.) pangrattato (20 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 762 Proteine: 14,0% Lipidi: 30,5% Carboidrati: 55,5%

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.

Fig. 17/12/19

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

Il Nutrizionista Ditta Ladispoli s.r.l.

DOTT. GIUSEPPE ANTONIO

GIUSTINO

N. 14086473

SEZ. A



COMUNE DI CERIGNOLA

a.s. 2019/2020

Tabella dietetica *primavera/estate* (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 piselli pasta di semola (60 g.) piselli (80 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (7 g.) Insalata di pomodori (120 g.)	Kcal: 767 Proteine: 14,4% Lipidi: 31,6% Carboidrati: 54,0%	Passato di verdure con pasta pasta di semola (50 g.) minestrone di verdure (100 g.) Petto di pollo al limone petto di pollo (60 g.) succo limone (q.b.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 765 Proteine: 16,4% Lipidi: 31,2% Carboidrati: 52,4%
MARTEDÌ	Pasta integrale alla pasta integrale (60 g.) pomodori pelati (30 g.) olive nere (10 g.) capperi (5 g.) Arrosto di vitello (60 g.) Zucchine al gratin zucchine (150 g.) pangrattato (15 g.)	Kcal: 770 Proteine: 15,7% Lipidi: 28,9% Carboidrati: 55,4%	Pasta con patate pasta di semola (60 g.) patate (50 g.) Merluzzo al pomodoro merluzzo (80 g.) pomodori pelati (15 g.) Zucchine trifolate (150 g.)	Kcal: 766 Proteine: 15,7% Lipidi: 31,1% Carboidrati: 53,1%
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Merluzzo gratinato merluzzo (80 g.) pangrattato (13 g.) Carote julienne (100 g.)	Kcal: 773 Proteine: 15,0% Lipidi: 29,2% Carboidrati: 55,8%	Pasta al forno pasta di semola (60 g.) macinato di vitellone (40 g.) mozzarella (30 g.) pomodori pelati (30 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 775 Proteine: 15,8% Lipidi: 33,9% Carboidrati: 50,2%
GIOVEDÌ	Pasta alla caprese pasta di semola (60 g.) mozzarella (20 g.) pomodori maturi (60 g.) Straccetti di pollo croccanti petto di pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 794 Proteine: 16,7% Lipidi: 29,4% Carboidrati: 53,9%	Insalata di orzo pomodorini e orzo perlato (60 g.) pomodori maturi (35 g.) mais (30 g.) carote (25 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Carote prezzemolate carote (150 g.) prezzemolo (q.b.)	Kcal: 746 Proteine: 12,0% Lipidi: 29,7% Carboidrati: 58,3%
VENERDÌ	Risotto alla crema di zucchine riso parboiled (60 g.) zucchine (100 g.) Ricotta (50 g.) Insalata verde e mais insalata verde (40 g.) mais (35 g.)	Kcal: 742 Proteine: 10,5% Lipidi: 32,3% Carboidrati: 57,2%	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Scaloppina al latte fettina di vitellone (60 g.) latte p.s. (15 g.) farina 00 (13 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 759 Proteine: 15,3% Lipidi: 30,9% Carboidrati: 53,8%

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.

FG, 17/12/19

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

Il Nutrizionista Ditta Ladina S.r.l.

DOTT. GIANFRANCESCO ANTONIO
GIUSTINO
N. 14006475
SEZ. A

