

COMUNE DI CERIGNOLA - STORNARELLA

a.s. 2021 - 2022

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	Risotto con spinaci riso parboiled (50 g.) spinaci (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Petto di pollo dorato fettina pollo (50 g.) pangrattato (5 g.) Piselli all'olio (60 g.)	Kcal: 636 Proteine: 16,9% Lipidi: 26,7% Carboidrati: 56,4%	Passato di verdure con riso riso parboiled (50 g.) minestrone di verdure (80 g.) Bocconcini di petto di pollo petto di pollo (50 g.) pangrattato (10 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 633 Proteine: 15,4% Lipidi: 22,6% Carboidrati: 62,0%
MARTEDÌ	Pasta e patate pasta di semola (40 g.) patate (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Mozzarella (40g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 587 Proteine: 13,4% Lipidi: 29,7% Carboidrati: 56,9%	Pasta al ragù pasta di semola (50 g.) pelati (20 g.) macinato vitellone (15 g.) Giuncata (40 g.) Insalata mista insalata verde (15 g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 561 Proteine: 14,8% Lipidi: 26,0% Carboidrati: 59,2%
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale pasta di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Polpettone in umido carne vitellone (40 g.) pangrattato (15 g.) latte p.s. (10 g.) uova (10 g.) parmigiano (5 g.) Finocchi gratinati finocchi (100 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 597 Proteine: 16,4% Lipidi: 27,5% Carboidrati: 56,1%	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (40 g.) latte p.s. (10 g.) parmigiano (5 g.) Patate al forno (80 g.)	Kcal: 595 Proteine: 14,7% Lipidi: 29,6% Carboidrati: 55,7%
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 599 Proteine: 16,4% Lipidi: 25,3% Carboidrati: 58,3%	Passato di lenticchie con pasta pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (40 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Insalata verde (30 g.)	Kcal: 602 Proteine: 16,0% Lipidi: 23,1% Carboidrati: 60,9%
VENERDÌ	Passato di ceci con pasta pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Insalata mista insalata verde (15g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 601 Proteine: 15,5% Lipidi: 24,8% Carboidrati: 59,7%	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Merluzzo al limone filetto merluzzo (70 g.) succo limone q.b. Fagiolini all'olio (100 g.)	Kcal: 600 Proteine: 16,2% Lipidi: 31,0% Carboidrati: 52,8%

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.

Fg, 4/11/2020

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



Dot.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI
 N. AA_085034
 SEZ. A

COMUNE DI CERIGNOLA - STORNARELLA

a.s. 2021 - 2022

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	Riso con crema di spinaci riso parboiled (50 g.) spinaci (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Straccetti di pollo petto pollo (50 g.) pangrattato (5 g.) Zucca al forno (100 g.)	Kcal: 596 Proteine: 15,6% Lipidi: 24,0% Carboidrati: 60,4%	Pasta e patate pasta di semola (40 g.) patate (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Merluzzo panato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Spinaci al gratin spinaci (100 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 643 Proteine: 16,4% Lipidi: 26,8% Carboidrati: 56,8%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Prosciutto cotto (30 g.) Carote julienne (80 g.)	Kcal: 564 Proteine: 12,9% Lipidi: 28,2% Carboidrati: 58,9%	Passato di fagioli con pasta pasta di semola (40 g.) fagioli secchi (30 g.) Mozzarella (40 g.) Insalata mista insalata verde (15g.) pomodori (20 g.)	Kcal: 593 Proteine: 15,8% Lipidi: 27,2% Carboidrati: 57,0%
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Arrostito al forno (50 g.) Spinaci al gratin spinaci (100 g.) pangrattato (10 g.)	Kcal: 600 Proteine: 16,3% Lipidi: 29,8% Carboidrati: 53,9%	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) Petto di pollo panato petto pollo (50 g.) pangrattato (7 g.) Patate arrosto (80 g.)	Kcal: 607 Proteine: 15,3% Lipidi: 26,5% Carboidrati: 58,2%
GIOVEDÌ	Pasta e piselli pasta di semola (40 g.) piselli (50 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) Fagiolini all'olio (100 g.)	Kcal: 617 Proteine: 16,3% Lipidi: 28,2% Carboidrati: 55,5%	Pasta al pomodoro pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (40 g.) latte p.s. (10 g.) parmigiano (5 g.) Carote all'olio (100 g.)	Kcal: 600 Proteine: 14,9% Lipidi: 27,8% Carboidrati: 57,3%
VENERDÌ	Pasta al tonno pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) tonno (15 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (12 g.) parmigiano (3 g.) Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 599 Proteine: 15,7% Lipidi: 30,9% Carboidrati: 53,4%	Passato di verdure con riso riso parboiled (50 g.) minestrone di verdure (80 g.) Scaloppina al limone fettina vitellone (50 g.) farina 00 (5 g.) succo limone q.b. Bieta all'olio (100 g.)	Kcal: 621 Proteine: 14,7% Lipidi: 24,8% Carboidrati: 60,5%

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.

Fg, 4/11/2020

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



Dot.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI
 A.S.L. FG/3
 SEZ. A

COMUNE DI CERIGNOLA - STORNARELLA

a.s. 2021 - 2022

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.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDI	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 all'olio (60 g.)	Kcal: 798 Proteine: 16,6% Lipidi: 27,3% Carboidrati: 56,1%	Passato di verdure con riso riso parboiled (60 g.) minestrone di verdure (100 g.) Bocconcini di petto di pollo petto di pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 809 Proteine: 15,6% Lipidi: 25,2% Carboidrati: 59,2%
MARTEDI	Pasta e patate pasta di semola (60g.) patate (50g.) brodo vegetale (q.b.) Mozzarella (50g.) Carote julienne (100 g.)	Kcal: 771 Proteine: 13,4% Lipidi: 30,9% Carboidrati: 55,7%	Pasta al ragù pasta di semola (60 g.) pelati (30 g.) macinato vitellone (20 g.) Giuncata (50 g.) Insalata mista insalata verde (20 g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 733 Proteine: 14,6% Lipidi: 31,6% Carboidrati: 53,8%
MERCOLEDI	Pastina in brodo vegetale pasta di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Polpettone in umido carne vitellone (50 g.) pangrattato (20 g.) latte p. s. (10 g.) uova (15 g.) parmigiano (5 g.) Finocchi gratinati finocchi (150 g.) pangrattato (10 g.)	Kcal: 793 Proteine: 16,5% Lipidi: 29,3% Carboidrati: 54,2%	Pastina in brodo vegetale pasta di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (50 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (5 g.) Patate al forno (130 g.)	Kcal: 788 Proteine: 14,1% Lipidi: 31,0% Carboidrati: 54,9%
GIOVEDI	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 769 Proteine: 15,6% Lipidi: 29,3% Carboidrati: 55,1%	Passato di lenticchie con pasta pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (40 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Insalata verde (40 g.)	Kcal: 728 Proteine: 14,9% Lipidi: 31,1% Carboidrati: 54,0%
VENERDI	Passato di ceci con pasta pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Insalata mista insalata verde (20g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 707 Proteine: 14,9% Lipidi: 30,8% Carboidrati: 54,3%	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Merluzzo al limone filetto merluzzo (80 g.) succo limone q.b. Fagiolini all'olio (150 g.)	Kcal: 720 Proteine: 16,7% Lipidi: 31,2% Carboidrati: 52,1%

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.

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



Dot.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI
 N. AK 08507
 SEZ. A

2
 8/4/11/2020

COMUNE DI CERIGNOLA - CERIGNOLA

a.s. 2021 - 2022

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.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
LUNEDÌ	Riso con crema di spinaci riso parboiled (60 g.) spinai (50 g.) brodo vegetale (q.b.) Straccetti di pollo petto pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) Zucca al forno (150 g.)	Kcal: 799 Proteine: 15,5% Lipidi: 26,6% Carboidrati: 57,9%	Pasta e patate pasta di semola (40 g.) patate (50 g.) brodo vegetale (q.b.) Merluzzo panato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) Spinaci al gratin spinaci (150 g.) pangrattato (15 g.)	Kcal: 823 Proteine: 16,5% Lipidi: 28,7% Carboidrati: 54,8%
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Carote julienne (100 g.)	Kcal: 713 Proteine: 13,5% Lipidi: 31,5% Carboidrati: 55,0%	Passato di fagioli con pasta pasta di semola (40 g.) fagioli secchi (40 g.) Mozzarella (50 g.) Insalata mista insalata verde (20g.) pomodori (30 g.)	Kcal: 746 Proteine: 15,6% Lipidi: 32,8% Carboidrati: 51,6%
MERCOLEDÌ	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Arrosto al forno (60 g.) Spinaci al gratin spinaci (150 g.) pangrattato (15 g.)	Kcal: 777 Proteine: 16,5% Lipidi: 30,6% Carboidrati: 52,9%	Pastina in brodo vegetale pastina di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) Petto di pollo panato petto pollo (60 g.) pangrattato (13 g.) Patate arrosto (130 g.)	Kcal: 791 Proteine: 15,6% Lipidi: 25,2% Carboidrati: 59,2%
GIOVEDÌ	Pasta e piselli pasta di semola (50 g.) piselli (60 g.) Meluzzo gratinato filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (20 g.) Fagiolini all'olio (150 g.)	Kcal: 796 Proteine: 15,7% Lipidi: 29,5% Carboidrati: 54,8%	Pasta al pomodoro pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) Frittata con spinaci uova (60 g.) spinaci (50 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (5 g.) Carote all'olio (150 g.)	Kcal: 752 Proteine: 14,0% Lipidi: 30,8% Carboidrati: 55,2%
VENERDÌ	Pasta al tonno pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) tonno (25 g.) Frittata al forno uova (60 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (10 g.) Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 767 Proteine: 16,4% Lipidi: 34,1% Carboidrati: 49,5%	Passato di verdure con riso riso parboiled (60 g.) minestrone di verdure (100 g.) Scaloppina al limone fettina vitellone (60 g.) farina 00 (12 g.) succo limone q.b. Bieta all'olio (150 g.)	Kcal: 791 Proteine: 15,1% Lipidi: 25,6% Carboidrati: 59,3%

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.

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



Dot.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI
 N. AA 083031
 SEZ. A

g, h / 11 / 2020