



*Menù autunno/inverno
Scuola dell'Infanzia Trebisacce
2023/2024*

*Dott.ssa Calendino Angela
Biologo Nutrizionista
N° Iscrizione: AA_080717
C.da Salinella, 87050 Figline Vegliaturo (CS)*

PRIMA SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|
| Gnocchi al pomodoro | Pasta al pesto | Risotto con zucca | Pasta e legumi | Pasta con pomodoro |
| Prosciutto cotto | Polpettone di vitello | Bastoncini di merluzzo al forno | bocconcini di pollo panati | Mozzarella |
| Insalata di carote | Purè di patate | Piselli stufati | Spinaci lessati | Insalata di lattuga |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

SECONDA SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--------------------|--------------------|-----------------------------|------------------------|
| Timballo di riso | Pasta al sugo | Pasta al ragù | Trancio di pizza margherita | Pasta e patate |
| Frittata con verdure di stagione al forno | Arrosto di vitello | Fusi di Pollo | Prosciutto cotto | Bastoncini di merluzzo |
| Insalata di verdure crude di stagione | Carote lesse | Purè di patate | Insalata verde | Spinaci |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
ANGELA CALENDINO
 C. DA SALINELLA, 7
 87050 FIGLINE VEGLIATURO (CS)
 P.I. 03577910783 - C.F. CLN NGL 91C69 D086A

ASP DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
 ROSSANO
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: **Dr.ssa Citrini Francesca**



TERZA SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|-----------------------------|---|--------------------|-------------------------------------|--|
| Pasta con zucca | Lasagna al forno | Sformato di patate | Pasta al pomodoro | Minestrone di verdure con riso |
| merluzzo panato al forno | Prosciutto Cotto o formaggio spalmabile | fusi di pollo | Bastoncini di verdure o di merluzzo | Frittata al forno con patate |
| Zucchine gratinate al forno | Insalata di lattuga | fagiolini | Spinaci gratinati | Verdure di stagione gratinate al forno |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

QUARTA SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| Pasta al Tonno (bianca o rossa) | Pasta all'amatriciana | Riso al pomodoro | Pasta e lenticchie | Pasta con pomodoro |
| formaggio spalmabile o mozzarella o provola | arrosto di lonza | Prosciutto cotto | Bocconcini di Vitello | Platessa panata |
| Patate al forno | Piselli in umido | Insalata di pomodori | Patate lesse | Spinaci gratinati al forno |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
ANGELA CALENDINO
 C. DA SALINELLA, 7
 87050 FIGLINE VEGLIATURO (CS)
 P.I. 03577910783 - C.F. CLN NGL 91C89 D086A

ASP DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr. ssa Citrini Francesca



**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE
COMUNE DI TREBISACCE - ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

| PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: | | PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: | |
|--|---|--|--|--|--|
| | BAMBINI INFANZIA | | | BAMBINI INFANZIA | |
| <u>PASTA AL POMODORO:</u> Pasta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato e odori | Gr. 60 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b. | | <u>PASTA AL PESTO:</u> Pasta Basilico e pinoli Olio extra vergine di oliva Parmigiano Sale iodato e odori | Gr. 60 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b. | |
| <u>LASAGNE AL FORNO:</u> Pasta all'uovo Pomodori passati Besciamella Carne di vitello magra tritata Olio extra vergine di oliva Parmigiano reggiano | Gr. 50 Gr. 20/70 Gr. 10/15 Gr. 5 Gr. 5 | | <u>TIMBALLO DI RISO:</u> Riso Pomodori pelati Besciamella Olio extravergine di oliva Carne di vitello Parmigiano Sale iodato e odori | Gr. 50 Gr. 20/70 Gr. 10/15 Gr. 5 Gr. 15 Gr. 5 q.b. | |
| <u>PASTA E LENTICCHIE:</u> Pasta Lenticchie secche Olio extra vergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 50 Gr. 25 Gr. 5 q.b. | | <u>GNOCCHI AL POMODORO:</u> Gnocchi di patate Pomodori Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato e odori | Gr. 180 Gr. 20/70 Gr. 5 Gr. 5 q.b. | |
| <u>PASTA ALL' AMATRICIANA:</u> Pasta Cipolla Pancetta Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 55 q.b. Gr. 15 Gr. 5 q.b. | | <u>PASTA CON TONNO E POMODORO:</u> Pasta Pomodori pelati Tonno sgocciolato Olio extra vergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 50 Gr. 20/70 Gr. 10 Gr. 5 q.b. | |
| <u>SFORMATO DI PATATE:</u> Patate Prosciutto cotto Parmigiano reggiano Burro/ Olio extra vergine di oliva Mozzarella/scamorza Latte, pangrattato Sale iodato e odori | Gr. 70 Gr. 6 Gr. 5 Gr. 5 Gr. 6 q.b. q.b. | | <u>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA:</u> Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo | Gr. 110 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30 | |
| <u>RISO O PASTA CON ZUCCHINE/ZUCCA:</u> Riso o Pasta Verdure Burro Olio extravergine di oliva Parmigiano Sale iodato e odori Brodo vegetale | Gr. 50 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b. | | <u>PASTA PASTICCIAIA:</u> Pasta Pomodori e aromi Parmigiano Besciamella Carne di vitello Olio extra vergine di oliva Sale | Gr. 60 Gr. 20/70 Gr. 5 Gr. 10/15 Gr. 15 Gr. 5 q.b. | |
| <u>PASTA AL RAGU' CON TRITATO DI VITELLO:</u> Pasta Carne di vitello Parmigiano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 50 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 20/70 Gr. 5 q.b. | | <u>GNOCCHI SARDI AL POMODORO:</u> Gnocchi sardi Pomodori pelati/passata Olio extra vergine di oliva Parmigiano Sale iodato/basilico | Gr. 50 Gr. 20/70 Gr. 5 Gr. 5 q.b. | |
| <u>Minestrone di verdure con pasta:</u> Pasta Verdure miste Patate Pomodori pelati Olio extrav. di oliva Parmigiano Sale iodato | Gr. 50 Gr. 40 Gr. 30 Gr. 20/70 Gr. 5 q.b. | | <u>PASTA E PATATE:</u> Pasta Patate Sedano/cipolla Pomodori pelati Olio extrav. di oliva Sale iodato | Gr. 50 Gr. 30 q.b. Gr. 20/70 Gr. 5 q.b. | |

| SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | | SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | |
|--|--|--|--|--|--|
| FRITTATA CON SPINACI/ZUCCHINE: Uova Spinaci/zucchine Olio extra vergine di oliva Parmigiano Sale iodato | N° 1 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b. | | **BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva | N° 3 Gr. 5 | |
| FUSI DI POLLO AL FORNO: Fusi di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 70 Gr. 5 q.b. | | PETTO DI POLLO AL FORNO: Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato, farina e odori | Gr. 70 Gr. 5 q.b. | |
| FRITTATA AL FORNO: Uova Olio extra vergine di oliva Sale iodato | N° 1 Gr. 5 q.b. | | PROSCIUTTO COTTO: Prosciutto cotto s.p/crudo. | Gr. 30 | |
| COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO O **PLATESSA AL FORNO: Filetto di **merluzzo o **platessa Pane grattugiato Olio extra vergine di oliva Un uovo ogni 4 filetti di merluzzo Sale iodato e odori | Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b. | | FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca) | Gr. 40 | |
| MOZZARELLA: | Gr. 40 | | FILETTO DI **MERLUZZO IN UMIDO: Filetto di **merluzzo Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 90 Gr. 25 Gr. 5 q.b. | |
| COTOLETTA DI PETTO DI POLLO AL FORNO: Petto di pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato | Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b. | | POLPETTINE DI MANZO: Carne magra di manzo Pane Parmigiano reggiano Uovo/latte Sale iodato/odori Olio extrav. Di oliva | Gr. 50 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 10 q.b. Gr. 5 | |
| ARROSTO MISTO: Carne Olio extrav. Di oliva Sale | Gr. 60 Gr. 5 q.b. | | Polpettone di tacchino: Carne di tacchino Pane Parmigiano reggiano Uovo/latte Sale iodato/odori Olio extrav. Di oliva | Gr. 50 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 10 q.b. Gr. 5 | |
| FILETTO DI NASELLO GRATINATO AL FORNO: Filetto di nasello Pan grattato e parmigiano Olio extrav. Di oliva Sale iodato | Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b. | | INSALATA TONNO E POMODORI: Tonno sott'olio sgocciolato Pomodori Olio extra verg. Di oliva Sale iodato | Gr. 40 Gr. 100 Gr. 5 q.b. | |
| CONTORNI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | | CONTORNI (AUTUNNALI, PRIMAVERILI) | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| VERDURE DI STAGIONE GRATINATE Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato | Gr. 100 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b. | | INSALATA DI POMODORI Pomodori Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 80 Gr. 5 q.b. | |
| INSALATA MISTA (LATTUGA E POMODORI) Lattuga Pomodori Olio evo Sale iodato | Gr. 30 Gr. 30 Gr.5 q.b. | | PATATE LESSE PREZZEMOLATE - Patate fresche Olio extravergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 100 Gr.5 q.b. | |
| INSALATA MISTA: Lattuga iceberg Radicchio Carote julienne Olio extravergine di oliva Sale iodato | Gr. 25 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 q.b. | | INSALATA DI CAROTE JULIENNE Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 80 Gr. 5 q.b. | |
| INSALATA VERDE: Lattuga iceberg Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 40 Gr. 5 q.b. | | **PISELLI IN UMIDO **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale iodato e odori | Gr. 80 Gr. 5 q.b. | |
| **ZUCCHINE O **FAGIOLINI O ** GRATINATI AL FORNO **Zucchine ** Fagiolini Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato | Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b. | | VERDURE DI STAGIONE SALTATE Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine Olio extravergine di oliva Sale iodato | Gr. 100 Gr.5 q.b. | |
| **SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI SALTATI **Spinaci ** Bietola ** Fagiolini Olio extravergine di oliva Sale iodato | Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5 q.b. | | **BIETOLA GRATINATA AL FORNO **Bietola Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato | Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b. | |
| INSALATA DI **FAGIOLINI **Fagiolini Olio extra vergine di oliva Sale iodato | Gr. 100 Gr. 5 q.b. | | ***PURE' DI PATATE Patate fresche Latte Burro Parmigiano reggiano Sale iodato | Gr. 90 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 7 q.b. | |
| ALIMENTI VARI: | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | | ALIMENTI VARI: | QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA | |
| PANINO | GR. 60 | | FRUTTA La frutta deve essere di stagione | GR. 120 | |
| ***TURDILLI O PANDORO | N° 1 N° 1 FETTA | | ***COLOMBA PASQUALE | N° 1 FETTA | |
| ***CHACCHIERE | N° 1 | | PUREA DI FRUTTA (100% polpa di frutta) | 100 GR | |
| Succo di frutta | 200 ml | | | | |