



*Menù primavera/estate
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'
pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Riso e zucchine	Pasta e legumi	Pasta con pomodoro
Prosciutto cotto	Hamburger di vitello	Bastoncini di merluzzo al forno	bocconcini di pollo panati	Mozzarella o provola
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'
Riso al pomodoro	Pasta al sugo	Pasta al ragù	Trancio di pizza margherita	Pasta e patate
Frittata con verdure	Arrosto di vitello alla pizzaiola	Petto di pollo al forno	Prosciutto cotto	Bastoncini di merluzzo
spinaci	Carote lesse	Patate prezzemolate	Insalata verde	zucchine
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'
Riso con zucchine	Lasagna al forno	Pasta e 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
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 91C69 D086A

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