



COMUNE DI GIUGLIANO IN CAMPANIA (PROVINCIA DI NAPOLI)

AREA DIRITTO ALLO STUDIO

Ufficio Assistenza Scolastica – Via A. Palumbo, 2 (2° Piano) – Tel/fax 081/330.20.58

TABELLE DIETETICHE

(Elaborate dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL NA 2, trasmesse in data 20/01/2009, Prot. n. 0678 e acquisite in pari data al n. 2733 del Protocollo Generale di questo Ente).

MENU' INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA, SSS DI 1° GRADO, DOCENTI E PERSONALE A.T.A.

	I SETT.	II SETT.	III SETT.	IV SETT.
LUNEDI'	Pasta al ragù di manzo Mozzarella Insalata verde	Pizza al pomodoro Prosciutto cotto Carote a fili	Pasta e lenticchie Arrosto di tacchino Insalata verde	Riso al sugo Crocchette di pollo Purea di patate
MARTEDI'	Pasta e patate Crocchette di pollo Spinaci lessi	Pasta e fagioli Polpettine di bovino al sugo Fagiolini	Pasta al ragù di manzo Bastoncini di pesce Mais dolce	Pizza margherita Arista di maiale al forno
MERCOLEDI'	Pasta con crema di legumi Bastoncini di pesce Mais dolce	Gnocchi al pomodoro Cotoletta di pollo al forno con patate	Riso e fagioli Mozzarella Spinaci	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote a fili
GIOVEDI'	Riso al sugo Arista di maiale Patate al forno	Pendette alla bolognese Platessa impanata Insalata mista	Pasta e patate Medaglione di carne al pomodoro con patate	Pasta al forno Cotoletta di mare Mais dolce
VENERDI'	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote a fili	Riso con passato di verdure Mozzarella Mais dolce	Pasta al sugo Cotoletta di pollo Carote a fili	Pasta e fagioli Roastbeef con patate

N. B.: tutti i giorni un panino di gr. 50, acqua oligominerale ml. 250 e frutta di stagione gr. 150 (succo di frutta ml. 200, una volta a settimana).

MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA, SSS DI 1° GRADO, DOCENTI E PERSONALE A.T.A.

	I SETT.	II SETT.	III SETT.	IV SETT.
LUNEDI'	Pasta pomodoro e basilico Mozzarella e pomodori (caprese)	Pizza al pomodoro Prosciutto cotto Carote a fili	Pasta e lenticchie Arrosto di tacchino Insalata verde	Pasta al forno Crocchette di pollo Insalata mista
MARTEDI'	Pasta e piselli Crocchette di pollo Spinaci lessi	Pasta e fagioli Medaglione di carne al pomodoro Fagiolini	Pasta pomodoro e basilico Bastoncini di pesce Mais dolce	Pizza margherita Arista di maiale al forno
MERCOLEDI'	Pasta e zucchine Bastoncini di pesce Mais dolce	Gnocchi al pomodoro Cotoletta di pollo al forno con patate	Riso e fagioli Mozzarella Insalata mista	Pasta e lenticchie Omelette con spinaci Carote a fili
GIOVEDI'	Riso al sugo Bocconcini di bovino con patate al forno	Pendette all'ortolana Platessa impanata Insalata di pomodori	Pasta e patate Medaglioni di carne al pomodoro Fagiolini	Pasta al sugo Cotoletta di mare Mais dolce
VENERDI'	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote a fili	Pasta al gratin Mozzarella Mais dolce	Pasta al sugo Cotoletta di pollo Carote a fili	Insalata di riso Roast beef con patate

N. B.: tutti i giorni un panino di gr. 50, acqua oligominerale ml. 250 e frutta di stagione gr. 150 (succo di frutta ml. 200, una volta a settimana).

TABELLE DIETETICHE

Descrizione pasti:

	Scuola dell'infanzia grammi:	SSS di 1° grado e adulti grammi:
Riso asciutto	60	100
Pasta asciutta vari formati	50	90
Riso nei vari passati	30	50
Pasta nei vari passati	30	50
Gnocchi	150	200
Pane	50	50
Frutta	150	150
Succo di frutta	200 ml	200 ml

Olio = olio extravergine d'oliva per tutte le preparazioni.

Condimenti per primo piatto:

<u>Sugo al pomodoro* e basilico:</u>	grammi:	grammi:
pomodoro pezzettoni	60	70
olio	10	10
cipolla	05	05
sedano	05	05
carota	05	05
basilico	q b	q b
altri aromi	03	05
parmigiano reggiano	05	10
sale	q.b.	q.b.

* nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

<u>Ragù:</u>		
carne tritata	30	50
pomodoro pezzettoni	80	100
cipolla, carota e sedano	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.
prosciutto	20	30
parmigiano reggiano	07	10
olio	10	10

<u>Besciamella:</u>		
latte intero UHT	60	90
burro	10	10
farina	10	15
sale	q.b.	q.b.
noce moscata	q.b.	q.b.

<u>Sugo all'ortolana:</u>		
carote, piselli, zucchine, peperoni, punte di asparagi, melanzane, (secondo stagione)	15	25
pomodori pezzettoni	30	30
olio	10	10
sale	q.b.	q.b.
aromi vari	q.b.	q.b.

<u>Passato o minestrone di verdure miste:</u>		
verdure miste di stagione (cavolo, zucca, costine, sedano, cipolla, carote, finocchi, zucchine, porri)	90	130
patate	50	70
aromi vari	q.b.	q.b.
olio	10	10
sale	q.b.	q.b.

<u>Passato di legumi:</u>		
ceci, fagioli, lenticchie	20	40
sedano	05	15
carota	10	10
cipolla	05	15

	grammi:	grammi:
patate	20	35
pomodori	20	30
olio	10	10
parmigiano reggiano	05	10
aglio	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.

Sugo con zucchini:

pomodoro pezzettoni	60	70
zucchine	40	60
olio	10	10
parmigiano reggiano	05	05
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Pasta con piselli:

piselli	80	100
olio	10	10
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Pasta e lenticchie e/o fagioli:

lenticchie/fagioli	40	60
olio	10	10
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Pennette alla bolognese:

pomodori pelati	80	100
tritato bovino	30	50
carote	30	30
grana padano	10	10
olio	10	10
sale	q.b.	q.b.

Pizza al pomodoro o margherita:

trancio di pizza	200	300
pomodoro	q.b.	q.b.
mozzarella	q.b.	q.b.

Secondo piatto caldo:

Carne:

Arrostato di vitello/maiale/fesa tacchino:

bovino, lonza, fesa tacchino	80	120
olio	10	10
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Spezzatino di vitello:

carne	100	150
pomodoro pezzettoni	50	70
aromi	q.b.	q.b.

olio	10	10
sale	q.b.	q.b.

Polpettone/hamburger/polpette:

carne tritata	70	120
olio	10	10
parmigiano reggiano	05	05
pan grattato	05	05
latte	lt. 1 x 100	
uova		
aromi	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Fettina di vitello/pollo/tacchino:

carne	90	130
-------	----	-----

Per preparazione impanata:

pan grattato	25	30
uova	q.b.	q.b.
olio	20	30

Per preparazione alla pizzaiola:

pomodori pezzettoni	15	30
olio	10	10
cipolla	05	05
farina	05	05
aromi	q.b.	q.b.
origano/capperi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Pesce:

Platessa o cotoletta di mare impanata al forno:

platessa	120	160
farina	10	10
pan grattato	25	30
uova	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.
olio	15	25
sale	q.b.	q.b.
limone	q.b.	q.b.

Bastoncini di merluzzo al forno:

bastoncini di pesce	n. 3	n. 5
olio	15	25
sale	q.b.	q.b.
limone	q.b.	q.b.

Frittate/sformati:

Sformato di spinaci:

spinaci	80	130
uova	n. 1	n. 2

parmigiano reggiano	10	20
olio	10	10
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Secondo piatto freddo:

Formaggio da taglio	70	110
Mozzarella	100	125
Parmigiano snack per le gite	50	50

Prosciutto cotto	70	110
------------------	----	-----

Caprese:

pomodoro	100	140
mozzarella	60	125
origano/basilico	q.b.	q.b.
olio	04	07
sale	q.b.	q.b.

Contorni freddi e caldi:

Fagiolini:

fini in insalata:

fagiolini fini	80	120
olio	10	10
aceto	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Patate:

Purea:

patate	100	150
parmigiano reggiano	06	07
burro	03	07
latte	40	60
sale	q.b.	q.b.

al forno:

patate	100	150
olio	05	09
rosmarino	q.b.	q.b.
aglio	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Mais dolce:

mais dolce	40	60
------------	----	----

Carote:

crude in insalata julienne (a fili):

carote	90	130
olio	10	10
sale	q.b.	q.b.
aceto	q.b.	q.b.

Spinaci:

spinaci	70	150
olio	10	10
parmigiano reggiano	05	05
sale	q.b.	q.b.

Insalata foglia verde:

secondo stagione	60	120
olio	10	20
aceto	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Insalata mista:

insalata foglia mista	50	70
pomodori/carote/finocchi	50	70
olio	10	20
aceto	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Insalata di pomodoro:

pomodoro	120	170
olio	05	09
sale	q.b.	q.b.
aceto	q.b.	q.b.
origano	q.b.	q.b.

Gita scolastica cestini: (Medie/adulti)

Pane	3 panini da 50 gr. cadauno
Prosciutto cotto	80 gr.
Parmigiano reggiano snack	50 gr.
Marmellata monorazione da gr. 25	n. 2
Succo di frutta	200 ml.
Banana	n. 1
Acqua minerale naturale cl. 50	n. 1
Stoviglie a perdere (bicchiere, posate, tovagliolo)	

Gita scolastica cestini: (scuola dell'infanzia)

Pane	2 panini da 50 gr. cadauno
Prosciutto cotto	50 gr.
Formaggio edamer	50 gr.
Marmellata monorazione da gr. 25	n. 2
Succo di frutta	200 ml
Banana	n. 1
Acqua minerale naturale cl. 50	n. 1
Stoviglie a perdere (bicchiere, posate, tovagliolo)	

Dieta in bianco:

1° piatto	pasta o riso all'olio e parmigiano reggiano
2° piatto	fettina carne (bovino, pollo, tacchino) cotta a vapore o ai ferri
contorno	patata lessa o altra verdura lessa (a richiesta)
frutta	mela