



## CITTA' DI POGGIARDO

Provincia di Lecce

### MENU E TABELLE DIETETICHE

in vigore nel periodo ottobre-dicembre 2019, approvate con Determinazione n. 34 del 15 ottobre 2019,  
a firma del Responsabile del Servizio Pubblica Istruzione Dott. Antonio Ciriolo,  
redatte ai sensi delle Linee guida ASL SIAN 2018/2019 dall'ASL Lecce - SIAN Area Nord,  
in applicazione della Delibera di Giunta Regionale n. 1435/2018.

Nel caso di indicazione di doppia grammatura, si specifica che il primo valore si riferisce alla Scuola dell'Infanzia  
e il seconda alla Scuola Primaria.

Il Responsabile del Servizio Pubblica Istruzione

Dott. Antonio Ciriolo



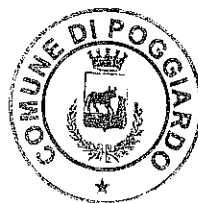
**INFANZIA/PRIMARIA**

**TABELLE DIETETICHE AUTUNNO/INVERNO A.S. 2019-2020**

1° settimana

quantità alimentari

Lunedì	Risotto ai carciofi Polpette di verdura Carote julienne Pane integrale Frutta di stagione	Riso gr 50/60; Carciofi gr 40/50; Scamorza gr 20, Carote, cipolle, sedano q.b.; Olio extrav.gr. 5, Parmigiano gr. 5 Verdura gr.80/100, Parmigiano grattugiato gr. 5, Pangrattato gr. 10, Uovo di gallina gr.5, Olio di oliva extravergine gr. 5 Carote gr. 80/100, Olio di oliva extravergine gr. 5 Pane integrale gr 40 Frutta gr.150
Martedì	Pasta integrale e patate Schiacciatine di legumi Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Pasta gr. 40/50; Patate gr. 60; Pomodori pelati gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5 Legumi gr.30; Patate gr. 30, parmigiano gr. 5; uova gr. 5 olio extr gr.5, pangrattato gr. 10 Finocchi gr.100/150, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr. 5, Olio di oliva extravergine gr. 5 Pane gr 40 Frutta gr.150
Mercoledì	Pasta al pomodoro Salmone gratinato Pisellini stufati Pane Frutta di stagione	Pasta gr. 50/60; pomodoro pelati in scatola gr. 20/30, Parmigiano grattugiato gr. 5, Olio di oliva extravergine gr. 5 Salmone gr.50/60, Erbe aromatiche (origano) qb, Pangrattato gr.10, Olio di oliva extravergine gr. 5 Pisellini verdi gr.100, Cipolla qb, Olio di oliva extravergine gr. 5 Pane gr 40 Frutta gr 150
Giovedì	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Pasta di semola gr.30/40, Verdure per brodo gr. 30, Parmigiano grattugiato gr. 5, Olio di oliva extravergine gr. 5 Vitellone - carne magra gr.40/50, Parmigiano grattugiato gr. 5, Pangrattato gr.10, Uovo di gallina gr. 5, Olio di oliva extravergine gr. 5 Insalata verde gr.20/30, Carote/finocchi/pomodori gr.20/30, Olio di oliva extravergine gr. 5 Pane con verdure gr 40; Frutta gr 150
Venerdì	Pasta fresca e ceci (ciceri e trie) Frittata al forno Pane Macedonia con frutta di stagione	Pasta fresca 50/60 Ceci 30 Carote, cipolla, sedano qb Olio di oliva extravergine 5 Erbe aromatiche (alloro, rosmarino) qb Uovo 50 gr. Parmigiano grattugiato gr. 5; Olio extrav. gr. 5; Pane gr 40 Frutta gr 150; spremuta di arancia dolce sz zucchero q.b.; succo di mela sz zucchero q.b.



IL RESPONSABILE  
DEL SERVIZIO  
Dot. ANTONIO CIRIO

**INFANZIA/PRIMARIA**  
**TABELLE DIETETICHE AUTUNNO/INVERNO A.S. 2019-2020**

2° settimana

quantità alimentari

Lunedì	Antipasto di carote	carote/finocchi/cetrioli crudi e mondati 50 gr
	Riso al sugo	Riso gr.50/60, Pomodoro gr.30, Parmigiano grattugiato gr. 5, Olio di oliva extravergine gr. 5
	Mozzarella	Mozzarella gr. 40
	Spinaci gratinati	Spinaci gr. 100/120; Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40;
Martedì	Frutta di stagione	Frutta gr.150
	Pasta e piselli	Pasta gr. 40/60; Piselli gr. 30/50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano gr. 5
	Schiacciata di pesce al forno	Merluzzo gr. 60/70, patate gr. 10/15, Pangrattato gr.10, Olio di oliva extravergine gr. 5, Erbe aromatiche (prezzemolo) qb
	Carote gratinate	Carote gr.100/150, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5, Olio di oliva extravergine gr. 5
	Pane	Pane gr 40;
Mercoledì	Frutta di stagione	Frutta gr.150
	Passato di verdure con farro	Farro 30/40 Passato di verdure 80/100 Parmigiano grattugiato 5 Olio di oliva extravergine 5
	Arrosti di tacchino	Tacchino gr. 50/60; Olio extrav. gr. 5; Erbe aromatiche q.b.
	Insalata mista	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20 Carote gr. 20; Olio extrav. gr. 5
	Pane integrale	Pane integrale gr 40
Giovedì	Frutta di stagione	Frutta gr 150
	Pasta e lenticchie	Pasta di semola gr.40/50, Lenticchie gr.30, Carote, cipolla, sedano qb Olio di oliva extravergine gr. 5
	Frittata con spinaci	Uovo di gallina gr.40/60, Parmigiano grattugiato gr.5, Carciofi o altra verdura gr.40/50, Olio di oliva extravergine gr.5
	Insalata di pomodori	Pomodori freschi gr. 100/120; Olio extrav. gr. 5
	Pane	Pane gr 40
Venerdì	Frutta di stagione	Frutta gr 150
	Cavatelli freschi al pomodoro	Cavatelli freschi di semola gr.60/70, Pomodori pelati gr. 20/30, Cacio-ricotta gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Merluzzo in umido	Filetto di merluzzo gr. 70; prezzemolo, erbe aromatiche qb Olio extrav. gr.5
	Insalata di finocchi	Finocchi gr.80/100, Olio di oliva extravergine gr. 5
	Pane	Pane gr 40
	Macedonia con frutta di stagione	Frutta gr 150; spremuta di arancia dolce sz zucchero q.b.; succo di mela sz zucchero q.b.



IL RESPONSABILE  
DEL SERVIZIO  
Dott. ANTONIO CIRIOLO

**INFANZIA/PRIMARIA**  
**TABELLE DIETETICHE AUTUNNO/INVERNO A.S. 2019-2020**

3° settimana

quantità alimentari

Lunedì	Pasta e fagioli borlotti	Riso gr. 50; fagioli gr. 40; brodo veg q.b.; Olio extrav. gr.5
	Schiacciatine di verdura	Verdura gr.80/100, Parmigiano grattugiato gr. 5, Pangrattato gr.10, Uovo di gallina gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Carote julienne	Carote gr.80/100, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40;
	Frutta di stagione	Frutta gr.150
Martedì	Fave e cicorie o bietole	Fave secche sgusciate gr.60, Patate gr.20, Bietola o cicoria gr.100/150, Olio di oliva extravergine gr. 5
	Arrosto di vitello	Vitello gr.50/60, Olio di oliva extravergine gr.5, Brodo vegetale qb Erbe aromatiche qb
	Patate al forno	Patate gr.60/80, olio extra gr.5, rosmarino qb
	Pane con verdure (pizzi)	Pane con verdure gr 40;
	Frutta di stagione	Frutta gr.150
Mercoledì	Tubettini al brodo/ brodo di pesce	Tubettini gr.30/40, Pesce per brodetto gr.20, Olio di oliva extravergine gr.5, Erbe aromatiche qb
	Filetto di pesce gratinato	Merluzzo gr.60/70, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5, Buccia limone grattugiata qb Olio di oliva extravergine gr.5
	Finocchi gratinati	Finocchi gr.100/150, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Giovedì	Antipasto di finocchi	carote/finocchi/cetrioli crudi e mondati 50 gr
	Focaccia di patate	Patate gr.150/180, Uovo gr.20, Latte di mucca parz scremato gr.10/15, Pangrattato gr.20/30, Prosciutto cotto gr.20, Parmigiano gr.10, Olio extr gr. 5
	Spinaci al parmigiano	Spinaci gr.100/150, Parmigiano grattugiato gr.10/15, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane integrale	Pane integrale gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Venerdì	Passato di verdure con riso	Riso 30/40 Parmigiano grattugiato 5 Passato di verdure 80/100 Olio di oliva extravergine 5
	Caciottina o scamorza fresca	Caciottina o scamorza fresca gr. 40
	Insalata mista	Insalata verde 20 Carote/finocchi/pomodori 20/30 Olio di oliva extravergine 5
	Pane	Pane gr 40
	Macedonia con frutta di stagione	Frutta gr 150; spremuta di arancia dolce sz zucchero q.b.; succo di mela sz zucchero q.b.



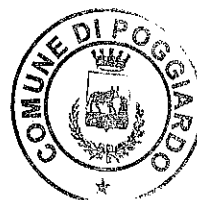
IL RESPONSABILE  
 DEL SERVIZIO  
 Dott. ANTONIO CIRIOLO

**INFANZIA/PRIMARIA**  
**TABELLE DIETETICHE AUTUNNO/INVERNO A.S. 2019-2020**

4° settimana

quantità alimentari

Lunedì	Riso con crema di carote	Riso - Parboiled gr.50/60, Carote gr.40/50, Brodo Vegetale qb, Parmigiano grattugiato gr. 5, Yogurt con fermenti lattici vivi gr.10, Olio di oliva extravergine gr.5
	Merluzzo gratinato	Merluzzo gr.70/80, Olio di oliva extravergine gr.5, Pangrattato gr.10
	Zucchine trifolate	Zucchine gr.100/150, Olio di oliva extravergine gr.5, Cipolla qb
	Pane	Pane gr 40;
	Frutta di stagione	Frutta gr.150
Martedì	Orecchiette con cime di rape	Orecchiette gr. 60; cime di rapa gr. 20; Pom pelati 20 gr. Olio extrav. gr. 5
	Primo sale o mozzarella	Mozzarella o primo sale gr. 40
	Insalata mista	Insalata verde gr.20, Carote/finocchi/pomodori gr.20/30, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane integrale	Pane integrale gr 40;
	Frutta di stagione	Frutta gr.150
Mercoledì	Passato di verdure con pasta	Pasta di semola gr.30/40, Passato di verdure gr.80/100, Parmigiano grattugiato gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Straccetti croccanti di pollo	Pollo straccetti gr.50 /60, Pangrattato gr.10, Parmigiano grattugiato gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5, Erbe aromatiche qb
	Carote prezzemolate	Carote gr. 80; Olio extrav. gr.5; prezzemolo qb
	Pane	Pane gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta gr. 50/60; Basilico gr. 5; Pinoli gr. 5 Parmigiano grattugiato gr.5; Olio extrav. gr. 5
	Merluzzo o rana pescatrice al limone	Merluzzo o nasello/ rana pescatrice gr.70/80, Olio di oliva extravergine gr.5 Limone succo qb Prezzemolo qb
	Bietole all'olio	Bietola gr.100/150, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Venerdì	Lasagne con zucca gialla	Lasagna gr.40/60, Scamorza gr.20/30, Parmigiano grattugiato gr.10, Zucca gialla gr.80, latte gr. 10, Brodo vegetale qb Olio di oliva extravergine gr. 5
	Schiacciatine di verdure	Verdura gr. 80/100, Parmigiano grattugiato gr. 5 Pangrattato gr.10, Uovo di gallina gr.5 Olio di oliva extravergine gr.5
	Finocchi julienne	Finocchi gr.80/100, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40
	Macedonia con frutta di stagione	Frutta gr 150; spremuta di arancia dolce sz zucchero q.b.; succo di mela sz zucchero q.b



IL RESPONSABILE  
DEL SERVIZIO  
DOTT. ANTONIO CIRIOLO

**INFANZIA/PRIMARIA**  
**TABELLE DIETETICHE AUTUNNO/INVERNO A.S. 2019-2020**

5° settimana

quantità alimentari

Lunedì	Pasta e ricotta con o senza sugo	Pasta gr.50/60, Ricotta di mucca gr.40/50, Passata pomodoro gr.20/30, Olio di oliva extravergine gr. 5
	Frittata con carciofi	Uovo di gallina gr.40/60, Parmigiano grattugiato gr.5, Carciofi o altra verdura gr.40/50, Olio di oliva extravergine gr.5
	Insalata mista	Insalata verde gr.20, Carote/finocchi/pomodori gr.20/30, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Martedì	Risotto con i broccoli	Riso - Parboiled gr.50/60, Broccoli gr.30/35, Carote, cipolla, sedano qb Parmigiano grattugiato gr.5 Olio di oliva extravergine gr.5
	Salmone agli aromi vegetali	Salmone gr.50/60 Erbe aromatiche (origano) qb Panerattato gr.10 Olio di oliva extravergine gr.5.
	Carote gratinate	Carote gr.100/150, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5 Olio di oliva extravergine gr. 5
	Pane	Pane gr 40
	Frutta di stagione	Frutta gr 150
Mercoledì	Antipasto	carote/finocchi/cetrioli crudi e mondati 50 gr.
	Pasta fresca al pomodoro	Pasta fresca gr.70/90; Pom. pelati gr. 50; Olio extrav. gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5
	Mozzarella/caciotta	Mozzarella/caciotta gr.40
	Insalata mista	Insalata verde gr.20, Carote/finocchi/pomodori gr.20/30, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr 40
Giovedì	Frutta di stagione	Frutta gr 150
	Zuppa ai cereali/ di barbabietola	Zuppa ai cereali/ Barbabietole rosse gr.80/100 Patate gr.20/30 Cipolla gr.10, Brodo vegetale qb Yogurt bianco con fermenti gr.10, Succo di limone q.b. Olio di oliva extravergine
	Schiacciatina di cavallo	Trito magro di cavallo gr.50/60 Olio di oliva extravergine gr.5 Erbe aromatiche qb, uovo gr.5, pane gr.5, parmigiano gr.5
	Spinaci al limone	Spinaci gr.100/150, Limoni gr. 5, Olio di oliva extravergine gr.7
	Pane	Pane gr 40
Venerdì	Frutta di stagione	Frutta gr 150
	Chioccioline in purè di legumi	Pasta chioccioline gr.40 legumi gr.40, Erbe aromatiche qb, Olio di oliva extravergine gr.5
	Zucchine gratinate	Zucchine gr.100/150, Pangrattato gr.10, Parmigiano gr.5, Olio di oliva extravergine gr.5
	Pane	Pane gr. 40/50
	Macedonia con frutta di stagione	Frutta mista in pezzi gr. 150, spremuta di arancia dolce e succo di mela dolce (senza zucchero)



IL RESPONSABILE  
 DEL SERVIZIO

Dott. ANTONIO CRIOLO

*(Handwritten signature)*

## APPENDICE I

Le verdure e gli ortaggi da utilizzare nella dicitura "verdure di stagione" sono i seguenti:

Asparagi: *bianchi, verdi, violetti o violetti/verdi.*

Barbabietole rosse

Bietola

Carciofi

Cavoli, verze, rape, broccoli e cavolfiori

Cicoria (*catalogna*);

Fagiolini

Finocchi

Insalata verde: *lattuga cappuccio e romana, indivia riccia, scarola, radicchio verde e rosso, canasta, witloof e iceberg.*

Melanzane

Piselli

Pomodori

Spinaci

Zucchine

Zucca: *zucca barucca di Chioggia, zucca barucca Marina, zucca Violina o Romana, zucca Butternut, zucca Hokkaido.*

Frutta (mela, pera, banana).



IL RESPONSABILE  
DEL SERVIZIO  
Dott. ANTONIO CIRIOLO