

COMUNE DI CATTOLICA  
 MENU' AUTUNNO/INVERNO SCUOLA INFANZIA E NIDO D'INFANZIA

a.s. 2022-2023

SETTIMANA					
1 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cruda Gobbeiti al pomodoro + parmig Lombo di manale a colioletta pane semintegrale	Verdure Grate 2 tipi Passateili in brodo vegetale pane semintegrale	Verdura cruda Risotto con verdura di stagione Pesce al forno o lessato Piatto unico pane semintegrale	Verdura cotta Minestrina con passato di ceci Mozzarella o ricotta di mucca pane semintegrale	Insalata con frutta secca Farfalle al parmigiano Pollo arrosto pane semintegrale
2 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cotta Pasta integrale al pomod e piselli Frittatina con verd di stagione pane semintegrale	Verdura cruda con frutta secca Pastina in brodo vegetale Pizza al pomodoro e mozzarella pane semintegrale	Verdura cruda Farro in passato di verdure Scaloppina di tacchino pane semintegrale	Verdura cruda e/o cotta Sedamini al parmigiano Pesce al forno o lessato pane semintegrale	Carote e Finocchi in pinzimonio Lasagne al ragu+ besciam+parmi pane semintegrale Piatto unico
3 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cruda Farfalle in bianco Petri di pollo alla cacciatora pane semintegrale	Verdura gratinata Orzo in passato di fagioli Casatella o squaquerone Piadina all'olio	Verdura cruda Gnocchetti sardi al pesto Pesce al forno o lessato pane semintegrale	Finocchio o carote in pinzimonio Passateili in brodo vegetale Patate arrosto pane semintegrale Piatto unico	Verdura cruda Fusilli al pomodoro + parmigiano Bocconcini di pollo/tacchi gratinati pane semintegrale
4 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cotta Spagheiti col tonno Uovo sodo con salsa verde pane semintegrale <i>Note: Spagheiti al pomodoro farfalle verdi stramonì/pane semintegrale</i>	Verdura cruda Risotto al parmigiano Spezzatino di vitellone alla pizza/Stracchino fresco Formarina	Verdura cotta Pasta in passato di legumi misti Stracchino fresco Formarina	Verdura cruda Pasta integrale pomodoro/ parmig Polpettone di carne bianca oppure polpettine con verdure miste/pane semintegrale pane semintegrale	Verdura cruda con frutta secca Pastina in brodo di pesce Pesce al forno o lessato pane semintegrale
5 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cruda Minestrina in brodo Salamo matto 1/2 porzione pane semintegrale	Verdura cotta Passato di legumi e minestrina Crocchette di mozzarella e patata pane semintegrale	Verdura cruda Pernette in bianco Cotoletta di tacchino al forno pane semintegrale	Verdura cruda Maccheroncini al pesto Pesce al forno o lessato pane semintegrale	Verdure gratinate Gnocchi al ragu pane semintegrale Piatto unico Note: Ravoli di verdura e ricotta al ragu
6 <sup>a</sup>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Verdura cotta Farro o riso in passato di fagioli Uovo a frittata pane semintegrale	Verdura cruda Gobbeiti al pomodoro Gamberetti arrosto pane semintegrale oppure polpettine di pesce, Mido, polpettine	Carote lesser fritte/ate Brodo di carne con minestrina Bollito pane semintegrale	Insalata con frutta secca Fusilli alla pizzarella Pesce al forno o lessato pane semintegrale	Verdura cruda Pastina in brodo vegetale Pizza al pomodoro e mozzarella

La frutta viene servita come apurino a metà mattina  
 introdotta 1 volta a settimana in frutta secca come indicazione ASI  
 per le grammature di nido e infanzia fare riferimento alla tabella ASI, in allegato  
 Si garantisce il pesce azzurro 2 volte/ 6 seti

Realizzato il 21/07/22 Valutazione ASI data:  
 Dott.ssa Liliana Sanchez- Dietista Comune Cattolica



TABELLA DIETETICA

allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI	MIDI	MIDI	MIDI	SEZ. PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIARIA	ADULTI
PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per primi asciutti	g.	40	50	50	60	80	100	100
PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per passati verdura / legumi	g.	15	20	20	25	30	40	40
PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per brodo vegetale	g.	20	25	25	30	40	50	50
FARINA DI MAIS PER POLENTA se abbinata a minestrina in brodo	g.	20	25	25	30	40	50	50
GROSTINI DI PANE TOSTATO al forno per minstre	g.	20	25	25	30	35	40	40
GNOCCHI DI PATATE FRESCHI / SURGELATI	g.	50	100	100	150	200	250	250
TAGLIATELLE / STROZZAPETI FRESCHI / SURGELATI	g.	45	55	60	70	90	100	100
PASTA RIPIENA FRESCA / SURGELATA	g.	60	80	100	120	140	160	160
PASSATELLI / SALAME MATTO: pesi di uovo, pangrattato, parmigiano	g.	50,20,30	50,20,30	50,20,30	50,20,30	70,30,40	70,30,40	70,30,40
CARNE VITELLONE / PESCE per salsa primi	g.	15	20	25	30	35	40	40
TONNO SOTT'OLIO per salsa primi	g.	no	no	20	25	30	35	35
FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per passati	g.	20	25	25	30	35	40	40
FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per salsa primi	g.	10	12	12	15	18	20	20
VERDURE per passato / brodo vegetale	g.	100	120	120	150	200	250	250
VERDURE per salsa	g.	50	60	60	75	100	100	100
PATATE per minestrina di patate	g.	50	80	100	100	120	150	150
FRUTTA SECCA A GUSCIO	g.	5	5	5	10	15	20	20
PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi	g.	5	6	6	7	8	9	9
<b>SECONDI</b>								
CARNI BIANCHE / ROSSE	g.	40	50	50	60	70	80	80
CARNE VITELLONE per polpette	g.	30	40	40	50	60	70	70
PESCE BIANCO SURGELATO/PESCE AZZURRO	g.	50	60	60	70	80	100	130
TONNO SOTT'OLIO / AL NATURALE (solo basto d'emergenza)	g.	no	no	no	no	50	60	60
UOVO	g.	50	50	50	50	50	50	50
FORMAGGIO FRESCO o RICOTTA per secondo / per ingrediente altre preparazioni	g.	30	40	50	60	70	100	150
<b>CONTORNI / FRUTTA / PANE / OLIO</b>								
VERDURA CRUDA / COTTA	g.	60	80	80	100	150	200	200
INSALATA VERDE	g.	no	20	30	40	50	60	60
LEGUMI SECCHI / SURGELATI	g.	10	10	15	15	20	25	25
PATATE SE ABBINATE A VERDURA	g.	30	40	50	60	70	80	80
PATATE / PATATE se abbinata al passateili	g.	60	80	100	120	140	160	250
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE per pranzo / merenda	g.	100	100	150	150	150	200	200
BANANA / FIGHI / KAKI / UVA per spuntino / pranzo / merenda	g.	50	50	100	100	100	150	150
PANE	g.	20	30	30	40	50	60	60
FORMARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA	g.	20	30	30	40	50	60	60
OLIO OLIVA EXTRA VERGINE come totale per pasto	g.	12	12	15	15	18	20	20
<b>MERENDE</b>								
LATTE INTERO / YOGURT INTERO / ALLA FRUTTA	g.	100	100	150	150	200	200	200
PANE COMUNE / FORMARINA	g.	25	30	30	40	50	60	60
BETTE BISCOTTATE / CRACKERS / BISCOTTI SECCHI / CEREALI	g.	25	25	25	30	35	40	40
CIAMBELLA / TORTE	g.	30	30	40	50	80	100	100
GELATI	g.	50	50	70	70	90	120	120

