

COMUNE DI RICCIONE

Assessorato Pubblica Istruzione

NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA

Tabelle dietetiche

PRIMA SETTIMANA

- ◆ Ditalini (g. 40) in passato di verdure, grana padano(g. 5)
- ◆ Manzo magro (g. 50 - 60) alla pizzaiola
- ◆ Purea di patate (g. 70 - 90 + latte ...) o patate al prezzemolo
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ Olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Risotto (g. 60 - 70) alla milanese con zafferano, grana (g. 5)
- ◆ Filetto (g. 70 - 80) di pesce al forno o Seppia (g. 70 - 80) in insalata di mare o seppia con piselli (g. 70 - 90) surg. bio o surg.
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100)
- ◆ Gelato - coppetta o frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50), olio extravergine g. 13 - 15

- ◆ Spaghetti (g. 60 - 70) o orecchiette al pomodoro e grana (g. 5)
- ◆ Uovo (n. 1) in frittata (latte + grana) (nido) o rotolo (prosciutto cotto g. 10 + edamar g. 10) (scuola infanzia)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100) o cotta surg. bio o surg.
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ Olio extravergine g. 13 - 15

- ◆ Sedanini (g. 60 - 70) o pennette all'olio e grana (g. 7 - 8)
- ◆ Busto di pollo (g. 50 - 60) arrosto al forno con rosmarino, ... o tacchino arrosto al forno con odori
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80 - 100) o surgelata bio o surg.
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50); olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Tripolini (grano duro g. 40) in brodo vegetale , grana (g. 5)
- ◆ PIZZA (farina 0 g. 60 - 80) con MOZZARELLA per pizza (g. 30 - 40), pomodoro q.b. con odori (origano, capperi)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100) in pinzimonio
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Olio extravergine g. 15 - 18

COMUNE DI RICCIONE

Assessorato Pubblica Istruzione
NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA

Tablette dietetiche

SECONDA SETTIMANA

15000-000000

- ◆ Spaghetti (g. 60 - 70) o fusilli al tonno (g. 15 - 20)
- ◆ Uovo (n. 1) sodo con salsa verde (prezzemolo, capperi , ...)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100) mista
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ olio extravergine g. 13 - 15

20000-000000

- ◆ Tempesta (g. 30 - 40) in passato di verdura, grana (g. 5)
- ◆ Maiale magro (g. 50 - 60) arrosto
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80 - 100) o surgelati bio o surgelati
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50), olio extravergine g. 15 - 18

30000-000000

- ◆ Strozzapreti (g. 60 - 70) stuzzicanti (p. cotto g. 15) , grana (g. 5)
- ◆ Sformato di patate (patate g. 70 - 80 + mozzarella g. 10 - 15 + prosciutto cotto g. 10 - 15)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100)
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50), olio extravergine g. 15 - 18

40000-000000

- ◆ Grattini (grano duro) (g. 40) in brodo vegetale, grana (g. 5)
- ◆ Manzo magro (g. 50 - 60) a spezzatino
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80 - 100) o surgelata bio o surg.
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50),
- ◆ olio extravergine g. 15 - 18

50000-000000

- ◆ Risotto (g. 60 - 70) alla granigiana, grana (g. 10)
- ◆ Filetto di pesce (70 - 80) al forno
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100)
- ◆ Banana (g. 60 - 80)
- ◆ Pane senza sal (g. 40 - 50)
- ◆ Olio extravergine g. 15 - 18

COMUNE DI RICCIONE

Assessorato Pubblica Istruzione

NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA

Tablette dietetiche

TERZA SETTIMANA

- ◆ Risotto (g. 60 - 70) alle zucchine surgelate bio o surgelate o al radicchio rosso di Chioggia o al prezzemolo, grana (g. 5)
- ◆ Prosciutto crudo o cotto (g. 30 - 40) o fettina di tacchino (g. 50 - 60) a scaloppina (alternare mensilmente)
- ◆ Patate (g. 80 - 100) al rosmarino
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50); olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Stelline (g. 40) di grano duro in brodo di carne, grana (g. 5)
- ◆ Lesso (g. 50 - 60) con salsa verde
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80 - 100), surgelati bio o surgelati
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Fusilli (g. 60 - 70) o sedanini all'olio e grana (g. 10 - 10)
- ◆ Filetto di pesce (g. 70 - 80) al forno o al vapore con pomodorino e olive (merluzzo, scorfano, halibut, ...)
- ◆ Verdura cruda (g. 80 - 100) di stagione
- ◆ Gelato - coppetta o frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50) ; olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Ditalini (pasta di grano duro g. 30 - 40) in passato di legumi misti (g. 20 - 30) secchi biologici, grana (g. 5)
- ◆ PIZZA (farina 0 g. 60 - 80 + MOZZARELLA per pizza (g. 30 - 40) + pomodoro q.b. + origano, ...o Crostoni (pane g. 60 - 80)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 80 - 100) in PINZIMONIO
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Farfalle (g. 60 - 70) o spaghetti al pomodoro, grana (g. 5)
- ◆ Uovo (n. 1) in Frittata con verdura al forno
- ◆ Verdura cruda (g. 80 - 100) mista di stagione
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ Olio extravergine g. 13 - 15

COMUNE DI RICCIONE

Assessorato Pubblica Istruzione

NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA

Tabelle dietetiche

QUARTA SETTIMANA

- ◆ Gobetti (g. 60-70) all'olio e grana (g. 10-10)
- ◆ Tacchino (g. 50-60) a fettina alle erbe
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80-100), surgelati bio o surgelati
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50)
- ◆ Olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Grattini (g. 40) in passato di verdura, grana (g. 5)
- ◆ Stracchino (g. 30-40) bio o ricotta bio o squaquerone
- ◆ Verdura cruda (g. 80 - 100) mista di stagione
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ FORNARINA o PIADA (farina 0 g. 60 - 80)
- ◆ olio extravergine g. 13 - 18

- ◆ Passatelli in brodo vegetale (1 uovo per 1 b., grana g. 15, pane grattato g. 25 cadauno), grana (g. 5)
- ◆ Patate (g. 140-170) al rosmarino o al prezzemolo
- ◆ Verdura cruda (g. 70 - 80) in pinzimonio
Oppure
- ◆ Pasta (g. 60-70) con piselli (g. 20, odori vari)
- ◆ Frittata (1 uovo) al grana (g. 5 e latte q.b.) al forno
- ◆ Patate al prezzemolo (g. 80-100)
- ◆ PERA (g. 100) di stagione
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50), olio extravergine g. 13 - 15

- ◆ Risotto (g. 60 - 70) al prezzemolo o ... grana (g. 5)
- ◆ Polpette di manzo magro (g. 30-40, uovo g. 5, grana g. 5, pane grattato g. 10)
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 80 - 100) o surgelata bio o surg.
- ◆ Frutta di stagione (g. 100)
- ◆ Pane senza sale (g. 40 - 50); olio extravergine g. 15 - 18

- ◆ Penne o mezze penne (g. 60-70) al pomodoro e grana (g. 5)
- ◆ Filetti di pesce (g. 70-80) (filetto di lingua o platessa) al forno (nido), a cotolette al forno (scuola infanzia)
- ◆ Verdura cruda (g. 80 - 100) di stagione
- ◆ BANANA (g. 60-80)
- ◆ Pane senza sale (g. 40-50), olio extravergine g. 15 - 18