Allegato 1 al Capitolato d'oneri approvato con determinazione del servizio scolastico n. 321 del 01.10.2007

## U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dir. U.O. -Dott. A. Romaniello-Via Potito Petrone - tel 0971 310321 85100 POTENZA

## Tabella dietetica per la refezione nell'Asilo Nido

#### 1° Settimana

	1 Setti	mana
Lunedì		
Pasta e lenticchie	Pasta di semola	gr. 40
Filetti di Merluzzo in umido	Lenticchie	gr. 30
Carote crude o lesse	Filetti di merluzzo	gr. 50
Frutta fresca	Carote	gr. 40
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Martedì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 40
Fuselli di pollo al forno	Pomodori pelati in scatola	gr. 30
Lattuga	Pollo (coscia)	gr. 60
Frutta fresca	Lattuga	gr. 50
	Parmigiano	gr. 5
	Olio extravergine d'oliva	gr. 15
Mercoledì		
Riso e fagioli	Riso	gr. 40
Frittata	Fagioli+pelati q.b.	gr. 25
Spinaci al burro	Uovo di gallina intero	gr. 50
Frutta fresca	Parmigiano	gr. 5
	spinaci (burro q.b.)	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Giovedì		
Minestrone con pasta	Pasta di semola	gr. 40
Mozzarella	Verdure per minestrone	gr. 40
Pomodori	Mozzarella	gr. 50
Frutta fresca	Pomodori da insalata	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Venerdì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 40
Cotoletta	Pomodori pelati in scatola	gr. 30
Piselli	Parmigiano	gr. 10
Frutta fresca	Vitello	gr. 60
	Piselli	gr. 40
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Sabato		
Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola	gr. 40
Bresaola	Patate+zucchine+carote	gr. 45
Scamorza fresca	Bresaola	gr. 30
Frutta fresca	Scamorza fresca	gr. 30
	Olio extravergine d'oliva	gr. 15

N.B.: Ogni mattina la colazione è composta da 250 ml di latte con aggiunta di 30gr biscotti prima infanzia (n° 5 circa) inoltre a pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr di frutta fresca di stagione.

## Tabella dietetica per la refezione nell' Asilo Nido

### 2° Settimana

Lunedì			
Pasta e piselli	Pasta di semola	gr.	40
Sogliola in umido	Piselli	gr.	40
Carote lesse o crude	Sogliola	gr.	60
Frutta fresca	Carote	gr.	40
	Olio extra vergine di oliva	gr.	15
Martedì			
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr.	40
Pizzaiola	Pomodori pelati in scatola	gr.	40
Lattuga	Parmigiano	gr.	5
Frutta fresca	Vitello	gr.	60
	Lattuga	gr.	50
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Mercoledì			
Minestrone con pasta	Pasta di semola	gr.	40
Uova al pomodoro o frittata	Verdure per minestrone	gr.	50
Spinaci al burro	1 Uovo (pomodoro q.b.)	gr.	50
Frutta fresca	Spinaci (burro q.b.)	gr.	
	Parmigiano	gr.	5
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Giovedì			
Riso al pomodoro	Riso	gr.	40
Bastoncini al forno	Pomodori pelati in scatola	gr.	
Pomodori da insalata	Parmigiano	gr.	5
Frutta fresca	Bastoncini di merluzzo (n°2)	gr.	
	Pomodori da insalata	gr.	
		$\alpha$ r	15
Maria and S	Olio extravergine di oliva	gr.	. •
Venerdì			
Pasta e patate	Pasta di semola	gr.	40
Pasta e patate Tacchino	Pasta di semola Patate	gr. gr.	40 40
Pasta e patate Tacchino Piselli	Pasta di semola Patate Tacchino (petto)	gr. gr. gr.	40 40 60
Pasta e patate Tacchino	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli	gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca	Pasta di semola Patate Tacchino (petto)	gr. gr. gr.	40 40 60
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato Pasta al pomodoro	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva Pasta di semola	gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato Pasta al pomodoro Mozzarella	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva  Pasta di semola Pomodori pelati in scatola	gr. gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15 40 40
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato Pasta al pomodoro Mozzarella Patate al forno	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva  Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano	gr. gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15 40 40
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato Pasta al pomodoro Mozzarella	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva  Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Mozzarella	gr. gr. gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15 40 40 10 50
Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato Pasta al pomodoro Mozzarella Patate al forno	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva  Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano	gr. gr. gr. gr. gr.	40 40 60 40 15 40 40

N.B.: Ogni mattina la colazione è composta da 250 ml di latte con aggiunta di 30gr biscotti prima infanzia (n° 5 circa) inoltre a pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr di frutta fresca di stagione.

## Tabella dietetica per la refezione dell'Asilo Nido

## 3° Settimana

Lunedì		
Pasta e ceci	Pasta di semola	gr. 40
Filetto di pesce in umido	Ceci	gr. 30
Carote crude o lesse	Filetti di merluzzo o nasello	gr. 60
Frutta fresca	Carote	gr. 40
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Martedì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 40
Cotoletta di pollo	Pomodori pelati in scatola	gr. 40
Lattuga	Pollo (petto)	gr. 60
Frutta fresca	Lattuga	gr. 50
	Parmigiano	gr. 10
	Olio extravergine d'oliva	gr. 15
Mercoledì		
Pasta e fagioli	Pasta di semola	gr. 40
Frittata	Fagioli	gr. 30
Spinaci al burro	Pomodori pelati in scatola	gr. 20
Frutta fresca	Uovo di gallina intero	gr. 50
	spinaci (burro q.b.)	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Giovedì	-	-
Minestrone con riso	Riso	gr. 40
Mozzarella	Verdure per minestrone	gr. 40
Pomodori	Mozzarella	gr. 50
Frutta fresca	Pomodori da insalata	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr. 40
Polpette	Pomodori pelati in scatola	gr. 40
Piselli	Parmigiano	gr. 10
Frutta fresca	Vitello	gr. 60
	Piselli	gr. 40
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Sabato		
Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola	gr. 40
Prosciutto cotto	Patate+zucchine+carote	gr. 45
Scamorza fresca	Prosciutto cotto	gr. 30
Frutta fresca	Scamorza fresca	gr. 30
	Olio extravergine d'oliva	gr. 15

N.B. : Ogni mattina la colazione è composta da 250 ml di latte con aggiunta di 30gr biscotti prima infanzia (n° 5 circa) inoltre a pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr di frutta fresca di stagione.

## Tabella dietetica per la refezione nell'Asilo Nido

### 4° Settimana

Lunedì			
Pasta e piselli	Pasta di semola	gr.	40
Bastoncini al forno	Piselli	gr.	40
Carote lesse o crude	Bastoncini di merluzzo (n.° 2)	gr.	50
Frutta fresca	Carote	gr.	40
	Olio extra vergine di oliva	gr.	15
Martedì			
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr.	40
Pizzaiola	Pomodori pelati in scatola	gr.	40
Lattuga	Parmigiano	gr.	10
Frutta fresca	vitello	gr.	60
	Lattuga	gr.	50
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Mercoledì			
Pasta e ceci	Pasta di semola	gr.	40
Uova al pomodoro o frittata	Ceci	gr.	30
Spinaci al burro	Uovo di gallina intero	gr.	50
Frutta fresca	Spinaci (burro q.b.)	gr.	50
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Giovedì			
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr.	
Filetto di merluzzo in umido	Pomodori pelati in scatola	gr.	
Pomodori da insalata	Parmigiano	gr.	10
Frutta fresca	Filetto di merluzzo	gr.	60
	Pomodori da insalata	gr.	50
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Venerdì			
Minestrone con riso	Riso	gr.	
Petto di pollo	Verdure per minestrone	gr.	
Piselli	Pollo (petto)	•	60
Frutta fresca	Piselli	gr.	
	Olio extravergine di oliva	gr.	15
Sabato			
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr.	40
Mozzarella	Pomodori pelati in scatola	gr.	40
Patate al forno	Parmigiano	gr.	10
Frutta fresca	Mozzarella	gr.	50
	Patate	gr.	40
	Olio extravergine di oliva	gr.	
	Ŭ	_	

N.B.: Ogni mattina la colazione è composta da 250 ml di latte con aggiunta di 30gr biscotti prima infanzia (n° 5 circa) inoltre a pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr di frutta fresca di stagione.

U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Dir. U.O. -Dott. A. Romaniello-Via Potito Petrone - tel 0971 310321 85100 POTENZA

## Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

		1° Settimana	
Lunedì			
Pasta e lenticchie	Pasta di semola	gr.	
Filetti di Merluzzo in umido		gr.	
Carote crude o lesse	Filetti di merluzzo	gr.	
Frutta fresca	Carote	gr.	
	Olio extravergine di oliva	gr.	20
Martedì			00
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr.	60
Fuselli di pollo al forno	Pomodori pelati in scatola	gr.	50
Lattuga	Pollo (coscia)	gr.	
Frutta fresca	Lattuga	gr.	
	Parmigiano	gr.	10
	Olio extravergine d'oliva	gr.	20
Mercoledì	D:		
Riso e fagioli	Riso	gr.	
Frittata	Fagioli+pelati q.b.	gr.	
Spinaci al burro	Uovo di gallina intero	gr.	
Frutta fresca	Parmigiano	gr.	10
	spinaci	gr.	
O'r a B	Olio extravergine di oliva	gr.	20
Giovedì	Desta Passada		<b>50</b>
Minestrone con pasta	Pasta di semola	gr.	
Mozzarella	Verdure per minestrone	gr.	
Pomodori	Mozzarella	gr.	
Frutta fresca	Pomodori da insalata	gr.	
Managed S	Olio extravergine di oliva	gr.	20
Venerdì	Docto di comple		00
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr.	
Cotoletta	Pomodori pelati in scatola	gr.	
Piselli	Parmigiano Vitello	gr.	15
Frutta fresca		gr.	80
	Piselli	gr.	
Sahata	Olio extravergine di oliva	gr.	20
Sabato	Docto di comple		00
Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola	gr.	
Bresaola	Patate+zucchine+carote	gr.	45
Scamorza fresca	Bresaola	gr.	
Frutta fresca	Scamorza fresca	gr.	
	Olio extravergine d'oliva	gr.	20

# Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

## 2° Settimana

Lunedì Pasta e piselli Sogliola in umido Carote lesse o crude Frutta fresca	Pasta di semola Piselli Sogliola Carote Olio extra vergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	50 50 80 50 20
Martedì Pasta al pomodoro Pizzaiola Lattuga Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Vitello Lattuga Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 40 10 80 70 20
Mercoledì Minestrone con pasta Uova al pomodoro o frittata Spinaci al burro Frutta fresca	Pasta di semola Verdure per minestrone 1 Uovo (pomodoro q.b.) Spinaci (burro q.b.) Parmigiano Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	50 70 60 60 5 20
Giovedì Riso al pomodoro Bastoncini al forno Pomodori da insalata Frutta fresca	Riso brillato Pomodori pelati in scatola Parmigiano Bastoncini di merluzzo (n°3) Pomodori da insalata Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 40 10 75 50 20
Venerdì Pasta e patate Tacchino Piselli Frutta fresca Sabato	Pasta di semola Patate Tacchino (petto) Piselli Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr.	60 50 80 50 20
Pasta al pomodoro Mozzarella Patate al forno Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Mozzarella Patate Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 40 15 70 50 20

# Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

## 3° Settimana

Lunedì Pasta e ceci Filetto di pesce in umido Carote crude o lesse Frutta fresca	Pasta di semola Ceci Filetti di merluzzo o nasello Carote Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	30 80
Martedì Pasta asciutta Cotoletta di pollo Lattuga Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Pollo (petto) Lattuga Parmigiano Olio extravergine d'oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 40 80 70 10 20
Mercoledì Pasta e fagioli Frittata Spinaci al burro Frutta fresca	Pasta di semola Fagioli Pomodori pelati in scatola Uovo di gallina intero spinaci (burro q.b.) Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	50 40 20 60 60 20
Giovedì Minestrone con riso Mozzarella Pomodori Frutta fresca	Riso Verdure per minestrone Mozzarella Pomodori da insalata Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	50 60 70 50 20
Venerdì Pasta al pomodoro Polpette Piselli Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Vitello Piselli Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 40 10 80 50 20
Sabato Pastina in brodo vegetale Prosciutto cotto Scamorza fresca Frutta fresca	Pasta di semola Patate+zucchine+carote Prosciutto cotto Scamorza fresca Olio extravergine d'oliva	gr. gr. gr. gr.	60 45 40 40 20

# Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

## 4° Settimana

Lunedì Pasta e piselli Bastoncini al forno Carote lesse o crude Frutta fresca	Pasta di semola Piselli Bastoncini di merluzzo (n.° 3) Carote Olio extra vergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	50 75
Martedì Pasta asciutta Pizzaiola Lattuga Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Vitello Lattuga Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	10 80
Mercoledì Pasta e ceci Uova al pomodoro o frittata Spinaci al burro Frutta fresca	Pasta di semola a Ceci Uovo di gallina intero Spinaci (burro q.b.) Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr.	30 60
Giovedì Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo in umid Pomodori da insalata Frutta fresca	Pasta di semola o Pomodori pelati in scatola Parmigiano Filetto di merluzzo Pomodori da insalata Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	50 10 80
Venerdì Minestrone con riso Petto di pollo Piselli Frutta fresca Sabato	Riso Verdura per minestrone Pollo (petto) Piselli Olio extravergine di oliva	-	60
Pasta al pomodoro Mozzarella Patate al forno Frutta fresca	Pasta di semola Pomodori pelati in scatola Parmigiano Mozzarella Patate Olio extravergine di oliva	gr. gr. gr. gr. gr.	60 50 10 70 50 20