

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

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. 50
	Parmigiano	gr. 5
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Giovedì		
Riso al pomodoro	Riso	gr. 40
Bastoncini al forno	Pomodori pelati in scatola	gr. 40
Pomodori da insalata	Parmigiano	gr. 5
Frutta fresca	Bastoncini di merluzzo (n°2)	gr. 50
	Pomodori da insalata	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 15
Venerdì		
Pasta e patate	Pasta di semola	gr. 40
Tacchino	Patate	gr. 40
Piselli	Tacchino (petto)	gr. 60
Frutta fresca	Piselli	gr. 40
	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. 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 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. 40
Filetto di merluzzo in umido	Pomodori pelati in scatola	gr. 40
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. 40
Petto di pollo	Verdure per minestrone	gr. 40
Piselli	Pollo (petto)	gr. 60
Frutta fresca	Piselli	gr. 40
	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. 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.

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. 50
Filetti di Merluzzo in umido	Lenticchie	gr. 40
Carote crude o lesse	Filetti di merluzzo	gr. 75
Frutta fresca	Carote	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Martedì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 60
Fuselli di pollo al forno	Pomodori pelati in scatola	gr. 50
Lattuga	Pollo (coscia)	gr. 80
Frutta fresca	Lattuga	gr. 70
	Parmigiano	gr. 10
	Olio extravergine d'oliva	gr. 20
Mercoledì		
Riso e fagioli	Riso	gr. 50
Frittata	Fagioli+pelati q.b.	gr. 30
Spinaci al burro	Uovo di gallina intero	gr. 60
Frutta fresca	Parmigiano	gr. 10
	spinaci	gr. 60
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Giovedì		
Minestrone con pasta	Pasta di semola	gr. 50
Mozzarella	Verdure per minestrone	gr. 60
Pomodori	Mozzarella	gr. 70
Frutta fresca	Pomodori da insalata	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Venerdì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 60
Cotoletta	Pomodori pelati in scatola	gr. 40
Piselli	Parmigiano	gr. 15
Frutta fresca	Vitello	gr. 80
	Piselli	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Sabato		
Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola	gr. 60
Bresaola	Patate+zucchine+carote	gr. 45
Scamorza fresca	Bresaola	gr. 40
Frutta fresca	Scamorza fresca	gr. 40
	Olio extravergine d'oliva	gr. 20

A pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr. di frutta fresca di stagione.
 Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

2° Settimana

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

A pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr. di frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

3° Settimana

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

A pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr. di frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.

Tabella dietetica per la refezione nelle Scuole Materne

4° Settimana

Lunedì		
Pasta e piselli	Pasta di semola	gr. 50
Bastoncini al forno	Piselli	gr. 50
Carote lesse o crude	Bastoncini di merluzzo (n.° 3)	gr. 75
Frutta fresca	Carote	gr. 50
	Olio extra vergine di oliva	gr. 25
Martedì		
Pasta asciutta	Pasta di semola	gr. 60
Pizzaiola	Pomodori pelati in scatola	gr. 50
Lattuga	Parmigiano	gr. 10
Frutta fresca	Vitello	gr. 80
	Lattuga	gr. 70
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Mercoledì		
Pasta e ceci	Pasta di semola	gr. 50
Uova al pomodoro o frittata	Ceci	gr. 30
Spinaci al burro	Uovo di gallina intero	gr. 60
Frutta fresca	Spinaci (burro q.b.)	gr. 60
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr. 60
Filetto di merluzzo in umido	Pomodori pelati in scatola	gr. 50
Pomodori da insalata	Parmigiano	gr. 10
Frutta fresca	Filetto di merluzzo	gr. 80
	Pomodori da insalata	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Venerdì		
Minestrone con riso	Riso	gr. 50
Petto di pollo	Verdura per minestrone	gr. 60
Piselli	Pollo (petto)	gr. 80
Frutta fresca	Piselli	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20
Sabato		
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	gr. 60
Mozzarella	Pomodori pelati in scatola	gr. 50
Patate al forno	Parmigiano	gr. 10
Frutta fresca	Mozzarella	gr. 70
	Patate	gr. 50
	Olio extravergine di oliva	gr. 20

A pranzo vanno aggiunti giornalmente 50gr. di pane e 100gr. di frutta fresca di stagione.
Si consiglia di utilizzare sale iodato.