

COMUNE DI MONTEPARANO

GRAMMATURE PER LA FRUTTA

N.B. Grammature per la frutta di stagione (valido per tutte le settimane)

- Mela-pera-banana-arancia-mandarini gr.150
- Uva gr.100
- Fragole gr.150
- Albicocche gr.150
- Pesche gr.150

Può essere anche offerta, come alternativa, una macedonia da preparare fresca e composta da:

- Mela gr.50
- Pera gr.50
- Mandarini gr.50
- Banane gr.50

Oppure: in presenza di piatto freddo saranno somministrati:

- Succhi di frutta in brick da ml200
- Yogurt da gr.125

Saranno anche somministrati nei periodi festivi di Natale e Pasqua dolci tradizionali o "pettole" realizzate dal personale della cucina.



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015

COMUNE DI MONTEPARANO

1^ASETTIMANA

LUNEDÌ

Risotto con spinaci o carciofi

Riso gr.60-(80)*

Spinaci gr.30-(40)

Carciofi gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Mozzarella gr.60

Patate al forno

Patate gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

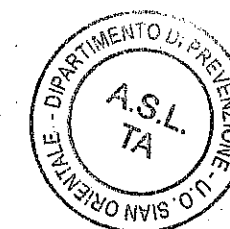
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

8 GEN. 2015

*Le quantità in parentesi sono riferite alla Scuola Primaria.

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
1^ SETTIMANA

MARTEDI

Orecchiette al pomodoro

Orecchiette gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Polpettine al sugo

Carne mista di maiale e vitello gr.60

Latte parzialmente scremato gr.10

Olio extravergine d'oliva gr.05

Grana Padano gr.07

Uovo 1/3

Pangrattato gr.05

Bietola lessa o gratinata

Bietola gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

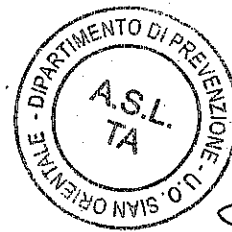
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



8 GEN. 2015

A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

[Handwritten signature]

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
1^ SETTIMANA

MERCOLEDI

Pastina in brodo vegetale

Pastina gr.60-(80)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Filetti di merluzzo o platessa panati al forno

Platessa o merluzzo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Fagiolini lessi o carote

Fagiolini gr.70-(100)

Carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

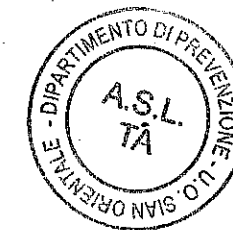
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



8 GEN. 2015

A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

[Handwritten signature]

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
1^SETTIMANA

GIOVEDÌ

Pasta alla pizzaiola o pizza al pomodoro e mozzarella

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Capperi q.b.

Farina gr.50

Pelati gr.20

Olio extravergine d'oliva gr.05

Mozzarella gr.20

Lievito di birra gr.005

Fettina di vitello alle verdure o involtini

Vitello gr.70

Sedano gr.05

Carota gr.05

Cipolla gr.02

Olio extravergine d'oliva gr.05

Insalata di lattuga o mista

Lattuga gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

G. Orta

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
1^ SETTIMANA

VENERDÌ

Pasta e ceci

Pasta gr.40-(50)

Ceci gr.30-(40)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Frittata di spinaci o zucchine

Spinaci gr.30

Zucchina gr.30

Uovo ½

Latte parzialmente scremato gr.20

Grana Padano gr.07

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato q.b.

Insalata di pomodori

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

G. Orta

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
2^ SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta e patate

Pasta gr.40-(50)

Patate gr.70-(80)

Pomodoro fresco gr.20

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Mozzarella gr.60

Spinaci al forno gratinati o lessi

spinaci gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aromi q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Oria

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
2^ SETTIMANA

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Hamburger al forno

Carne mista di maiale e vitello gr.60

Latte parzialmente scremato gr.10

Olio extravergine d'oliva gr.05

Grana Padano gr.07

Pangrattato gr.05

Insalata di lattuga o finocchi

Lattuga gr.70-(100)

Finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Oria

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
2^A SETTIMANA

MERCOLEDÌ

Riso o pastina in brodo vegetale

Riso o pastina gr.50-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Prosciutto cotto gr.50

Julienne di carote

Carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottole - Marone
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Oria

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
2^A SETTIMANA

GIOVEDÌ

Fusilli al sugo

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pollo arrosto disossato

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Insalata di lattuga

Lattuga gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottole - Marone
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Oria

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
2^SETTIMANA

VENERDÌ

Pasta al tonno

Pasta gr.60-(80)

Tonno gr. 10-(15)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pelati gr.40-(60)

Capperi q.b.

Olive snocciolate gr.02-(03)

Bastoncini o formine di pesce surgelato al forno

Infanzia n.2

Primaria n.3

Insalata di pomodori o fagiolini lessi

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Fagiolini gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
3^SETTIMANA

LUNEDÌ

Pastina in brodo vegetale

Pastina gr.60-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Frittata con spinaci

Spinaci gr.30

Uovo ½

Latte parzialmente scremato gr.20

Grana Padano gr.07

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato gr.07

Tricolore di insalata mista

Pomodori , insalata ,carote,e finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07).

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
3^SETTIMANA

MARTEDI

Pasta alla bolognese

Pasta gr.60-(80)

Carne di vitello gr.15-(20)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Sedano carote cipolle q.b.

Grana Padano gr.05-(07)

Prosciutto cotto gr.40

Bietola gratinata al forno

Bietola gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

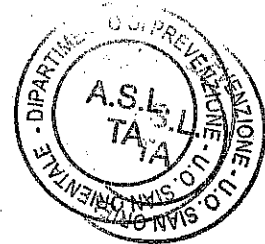
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
M. Giovanni D'Oria

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
3^SETTIMANA

MERCOLEDI

Riso o pasta con patate e zucchine

Riso gr.50-(60)

Pasta gr.50

Patate gr.40-(50)

Zucchine gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Mozzarella gr.60

Patate arrosto

Patate gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aromi q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
M. Giovanni D'Oria

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
3^SETTIMANA

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Petti di pollo panato al forno o salsiccia di pollo e tacchino

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato gr.10

Grana Padano q.b.

Insalata di lattuga o mista

Lattuga gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottole - Marone
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Onofrio

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
3^SETTIMANA

VENERDÌ

Pasta e lenticchie

Pasta gr.50-(60)

Lenticchie gr.30-(40)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Filetti di merluzzo o platessa impanati al forno

Platessa o merluzzo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Insalata di pomodori

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

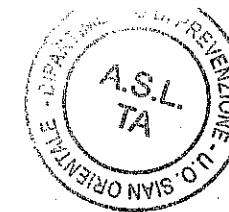
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottole - Marone
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Onofrio

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
4^SETTIMANA

LUNEDÌ

Minestrone di verdura con pasta

Pasta gr.60-(70)

Carote, zucchine o verdure surgelate q.b.

Patate e bietole o verdure surgelate q.b.

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Scamorza gr.60

Patate al forno o lesse

Patate gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



8 GEN. 2015

A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
4^SETTIMANA

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Polpette di carne al sugo al forno

Carne mista di maiale e vitello gr.60

Latte parzialmente scremato gr.10

Olio extravergine d'oliva gr.05

Grana Padano gr.07

Uovo 1/3

Pangrattato q.b.

Insalata di pomodori o mista

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



8 GEN. 2015

A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Orta

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
4^SETTIMANA

MERCOLDÌ

Pastina in brodo vegetale

Pastina gr.50-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Crocchette o sformato di patate al forno

Patate gr.100

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato gr.05

Grana Padano gr.05

Uovo 1/6

Latte parzialmente scremato gr.10

Mozzarella e prosciutto gr.10

Julienne di carote

carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO
4^SETTIMANA

GIOVEDÌ

Pasta al sugo

pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Cotoletta di petto di pollo al forno

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato q.b.

Insalata mista

Insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Giovanni D'Orta

[Handwritten signature]

8 GEN. 2015

**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2014/2015
COMUNE DI MONTEPARANO**

4^SETTIMANA

VENERDI

Pasta con fagioli

Pasta gr.50-(60)

Fagioli gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Bastoncini o formine di pesce surgelato al forno

Infanzia gr.70 n.2

Primaria n.3

Insalata di pomodori o finocchi

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150



A.S.L. TARANTO
Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Grottaglie - Manduria
Dirigente Responsabile
Dr. Giovanni D'Onofrio

8 GEN. 2015