



1° settimana

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO (2-3 ANNI)** quantità alimentari (g)

Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

L U N E D P I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTTO CON SPINACI</li> <li>• GIUNCAIA</li> <li>• VERDURA COTTA A FOGLIA DI STAGIONE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso parboiled 40; spinaci 40; cipolla e brodo di verdure fresche q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> <li>• Giuncaia 30</li> <li>• Verdure di stagione 40</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
M A R T E D P	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FUSILLINI AL SUGO DI POMODORO</li> <li>• CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO, AL FORNO</li> <li>• VERDURA CRUDA A FOGLIA a julienne</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> <li>• Cuori di merluzzo 50; Pangrattato, prezzemolo q.b</li> <li>• Verdure di stagione 20</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
M E R C O L O D I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMPESTINE IN VELLUTATA DI VERDURE FRESCHE</li> <li>• SCHIACCIATINA DI POLLO ALLE MANDORLE</li> <li>• CAROTE LESSE PREZZEMOLATE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina secca 40; Verdure miste di stagione 40;</li> <li>• Petto di pollo macinato 20; parmig. Reg.3; farina di mandorle 3; mollica di pane o pangrat.; brodo di verdure fresche q.b.* (preparata dal cuoco)</li> <li>• Carote 40; prezzemolo q.b.</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
G I O V E D P	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MINI PENNETTE AL SUGO DI POMODORO</li> <li>• SCHIACCIATINA DI PLATISSA AL VAPORE (con prezzemolo e limone)</li> <li>• VERDURA COTTA DI STAGIONE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> <li>• Filetto di platessa 25; mollica di pane o pangrat., brodo di verdure fresche q.b.*; patata 10; prez. e succo limone q.b. (preparate dal cuoco)</li> <li>• Verdure di stagione 80</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
V E N E R D I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TUBETTI CON LENTICCHIE</li> <li>• PATATE LESSE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; Lenticchie DECORTICATE 10; trito di carote/cipolla/prezzemolo q.b</li> <li>• Patate 100</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali da ripartire nelle ricette
- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g
- Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



2<sup>o</sup> settimana

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO (2-3 ANNI)**  
 quantità alimentari (g)

Prot. n. Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

<b>L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LUMACCHINE AL SUGO DI POMODORO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> </ul>
<b>N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CUORI DI MERLUZZO, IN UMIDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuori di merluzzo 50; brodo di verdure fresche q.b.</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAROTE LESSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carote 80</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANE BIANCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pane bianco 20</li> </ul>
<b>I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MARGHERITINE IN CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta secca 40; fagioli cannellini secchi 10; trito di carote/cipolla/prezzenolo q.b.</li> </ul>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PATATE IN PUREA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patate 100</li> </ul>
<b>R</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANE BIANCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pane bianco 20</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>D</b>		
<b>I</b>		
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RISO AL SUGO DI POMODORO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riso parboiled 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POLPETTINE DI PLATESSA, AL VAPORE (con prezzemolo e limone)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filieto di platessa 25; prezzemolo e limone, mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche q.b.*; patata 10; (preparate dal cuoco)</li> </ul>
<b>R</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURA COTTA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura di stagione 80</li> </ul>
<b>O</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANE BIANCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pane bianco 20</li> </ul>
<b>L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca</li> </ul>
<b>E</b>		
<b>D</b>		
<b>I</b>		
<b>G</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TEMPESTINE CON ZUCCA GIALLA (O ALTRA VERDURA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastina secca 40; zucca gialla o altra verdura di stagione 40</li> </ul>
<b>I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRITTATA AL FORNO CON POMODORO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lovo (50 g) n. 1; Parmigiano reggiano 3; passato di pomodoro q.b.</li> </ul>
<b>O</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURA CRUDA A FOGLIA DI STAGIONE a julienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura di stagione 10</li> </ul>
<b>V</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANE BIANCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pane bianco 20</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>D</b>		
<b>I</b>		
<b>V</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PIPE IN CREMA DI VERDURE FRESCHE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta secca 40; Verdure miste di stagione 40</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POLPETTINE DI LONZA AL FORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lonza 20; parmigiano reggiano 3; mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche q.b.*</li> </ul>
<b>N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURA COTTA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura di stagione 40</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANE BIANCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pane bianco 20</li> </ul>
<b>R</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>D</b>		
<b>I</b>		

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali da ripartire nelle ricette
- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g
- Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



3<sup>o</sup> settimana **TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO (2-3 ANNI)** quantità alimentari (g) **Prot. n. Prot. n. 0119204 del 14.08.2023**

L	• PERLINE AL SUOCO DI POMODORO	• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; carote/sedano/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3
U	• RICCOTTA VACCINA	• Ricotta vaccina fresca 30
N	• PATATE LESSE E VERDURA CRUDA a julienne	• Patate 60; Verdura di stagione 20
E	• PANE BIANCO	• Pane bianco 20
D	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 80
M		
A	• RISO IN BRODO DI MERLUZZO***	• Riso parboiled 40; Verdure miste per brodo q.b.; Cuori di merluzzo 50;
R	• VERDURA COTTA DI STAGIONE	• Verdura di stagione 80
T	• PANE BIANCO	• Pane bianco 20
E	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 80
D		
M		
E	• TUBETTI CON PATATE	• Pasta secca 40; Patate 30; Cipolla q.b.
R	• POLPETTINE DI ZUCCA E CECI, AL FORNO	• Polpa di zucca 40; ceci 10; Parmigiano reggiano 3; Pangrattato q.b.* (preparate dal cuoco)
C	• VERDURA COTTA A FOGLIA DI STAGIONE	• Verdura di stagione 40
O	• PANE BIANCO	• Pane bianco 20
L	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 80
E		
D		
I		
G	• MINI PENNETTE AL RAGÙ DI CARNE	• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; magro di vitellone 35; trito di carote/sedano/cipolle q.b.; Parmigiano reggiano 3
I	• BIS DI VERDURE DI STAGIONE PREZZEMOLATE, al forno	• Verdure di stagione 80; prezzemolo q.b.
O	• PANE BIANCO	• Pane bianco 20
V	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 80
E		
D		
F		
V	• FUSILLINI IN CREMA DI CAVOLFIORE	• Pasta secca 40; Cavolfiore 40; Cipolla q.b.
E	• SCHIACCIATINE DI RANA PESCATRICE AL FORNO	• Rana pescatrice (o passera di mare) 25; Mollica di pane o pangrattato e brodo di verdure fresche q.b.*; Patate 10; (preparate dal cuoco)
N		
E	• VERDURA CRUDA A FOGLIA a julienne	• Verdura di stagione 10
R	• PANE BIANCO	• Pane bianco 20
D	• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	• Frutta fresca 80
F		

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali da ripartire nelle ricette  
 - Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variate nella settimana) 80 g  
 - \* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni!  
 - \*\*\*Somministrare il pesce utilizzato per la preparazione del brodo/sugo come secondo piatto

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO (2-3 ANNI)**

Prot. n. Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

	4 <sup>a</sup> settimana	quantità alimentari (g)
<b>L U N E D I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISO IN BRODO DI VERDURE FRESCHE</li> <li>• FRITTATA AL FORNO CON PREZZEMOLO</li> <li>• VERDURA CRUDA A FOGLIA, a julienne</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso parboiled 40; Verdure miste per brodo q.b.</li> <li>• Uovo (50 g) n. 1; Parmigiano reggiano 3; prezzemolo q.b.</li> <li>• Verdura di stagione 20</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca di stagione 80</li> </ul>
<b>M A R T E D I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CORALLINI AL SUGO DI PESCE***</li> <li>• CAROTE a julienne</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; pesce 50 (cuori di merluzzo, rana pescatrice); Pomodori pelati 20; Cipolla q.b.</li> <li>• Carote 20</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>M E R C O L E D I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMPESTINE IN CREMA DI FAVE</li> <li>• PATATE LESSE SCHIACCiate</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; fave secche decorticate sgusciate 10; cipolla q.b.</li> <li>• Patate 100</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>G I O V E D I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEDANINI IN CREMA DI SPINACI</li> <li>• POLPETTINE DI MERLUZZO AL POMODORO</li> <li>• VERDURA COTTA DI STAGIONE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; spinaci 40; brodo di verdure fresche q.b.</li> <li>• Cuori di merluzzo 25; Pane grattugiato e brodo di verdure fresche q.b.*; Patate 10; Pomodori Pelati 10 (preparate dal cuoco)</li> <li>• Verdure di stagione 40</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>V E N E D I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• STELLINE IN CREMA DI CAROTE O ZUCCA</li> <li>• SCHIACCIATINA DI TACCHINO AL LIMONE, AL FORNO</li> <li>• VERDURA DI STAGIONE GRATINATA, AL FORNO</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; carote o zucca 40; cipolla e brodo di verdure fresche q.b.</li> <li>• Fesa di Tacchino 20; Parmigiano Reggiano 3; succo di limone, mollica di pane o pangrattato/brodo di verdure fresche q.b.*</li> <li>• Verdure di stagione 40; Pangrattato e prezzemolo q.b.</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali da ripartire nelle ricette
- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g
- \* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni
- \*\*\*\*Somministrare il pesce utilizzato per la preparazione del brodo/sugo come secondo piatto



5<sup>a</sup> settimana

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO (2-3 ANNI)**  
 quantità alimentari (g)

Prot. n. Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

<b>L U N E D I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANELLINI IN CREMA DI CARCIOFI E RICCOTTA VACCINA</li> <li>• TRICIOLORE DI VERDURE AL FORNO</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; ricotta vaccina fresca 30; cuori di carciofi o altra verdura di stagione 40</li> <li>• Verdure di stagione 40</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>M A R T E D I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACCHERONCINI AL POMODORO</li> <li>• CUORI DI MERLUZZO CON PANE PROFUMATO AL FORNO</li> <li>• CAROTE LESSE PREZZEMOlate</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano reggiano 3</li> <li>• Cuore di merluzzo 50; pangrattato e prezzemolo q.b.</li> <li>• Carote 80; prezzemolo q.b.</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>M E R C O L E D I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISO IN PASSATO DI VERDURE FRESCHE</li> <li>• SCHIACCIATINA DI VITELLONE IN UMIDO al pomodoro</li> <li>• VERDURA COTTA FOGLIA DI STAGIONE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso parboiled 40; verdure miste di stagione 40</li> <li>• Vitellone macinato 20; parmigiano reggiano 3; mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche q.b.; salsa di pomodoro q.b.</li> <li>• Verdure di stagione 40</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>G I O V E D I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TUBETTINI CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI</li> <li>• PATATE AL FORNO</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; fagioli cannellini 10; trito di carote/cipolla/prezzemolo q.b</li> <li>• Patate 100</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>
<b>V E N E D I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FARFALLINE AL SUGO DI POMODORO</li> <li>• POLPETTINE DI PLATESSA AL FORNO</li> <li>• VERDURA COTTA DI STAGIONE</li> <li>• PANE BIANCO</li> <li>• FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta secca 40; Pomodori pelati 20; sedano/carote/cipolla q.b.; Parmigiano 3</li> <li>• Filetto di platessa 25; mollica di pane o pangrattato, brodo di verdure fresche q.b. *, patate 10</li> <li>• Verdure di stagione 80</li> <li>• Pane bianco 20</li> <li>• Frutta fresca 80</li> </ul>

- La quantità totale di olio extra vergine d'oliva da utilizzare a pranzo è pari a 15 g totali da ripartire nelle ricette

- Spuntino del mattino: frutta fresca di stagione (variare nella settimana) 80 g

- \* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta o se necessario anche in altre preparazioni



Prot. n. Prot. n. 0119204 del 14.08.2023

#### Note

Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti:

- **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze di masticazione e deglutizione di ciascun bambino**
- Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesc**e al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- Non utilizzare il sale
- Il formato della pasta è indicativo

#### In allegato:

- “LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica” (Ministero della Salute)
- Poster “Taglio alimenti pericolosi per bambini 0-4 anni”, secondo le linee di indirizzo del Ministero della Salute 2017
- “Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti” (Ministero della Salute)

Direttore ff Dott. Martino Protopapa

Dirigente Medico Dott.ssa Annamaria Mele

Dietisti: Dott.ssa Katia Novelli

Dott.ssa Marina Coluccia

Dott.ssa Maria Grazia Congedo

Dott. Roberto De Donno