

APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2015-2016
TABELLE DIETETICHE

MOLFETTA

PRIMA SETTIMANA

(marzo, aprile, maggio)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pesto E	Pasta al pomodoro E	Passato di verdura con pasta E	Tortellini in brodo vegetale E	Risotto alle zucchine E
Pasta 80	Pasta 80	Pasta 50	Tortellini freschi 120	Riso 80
Basilico q.b.	Pomodori maturi 80	Bieta 30	Brodo vegetale q.b.	Zucchine 100
Pecorino 8	Cipolla q.b.	Cavolo cappuccio 30	Olio d'oliva 6	Parmigiano 8
Olio extravergine d'oliva 8	Olio d'oliva 6	Pomodori pelati 10	Cipolla q.b.	Prezemmolo q.b.
Polpette di vitello al sugo	Omelette al prosciutto	Hamburger di pollo	Insalatata mista	Sogliola impanata
Carne di vitello tritata 80	Uova 60	Pollo tritato 80	Lattuga 60	Filetto di sogliola 90
Pangrattato 15	Prosciutto cotto s/polif. 20	Pangrattato 15	Pomodori 80	Uova 10
Uovo di gallina 10	Olio d'oliva 6	Parmigiano 8	Olio extravergine d'oliva 6	Pangrattato 8
Latte di vacca intero 15	Parmigiano 8	Patate arrosto	Albicocche/Frutta	Olio di oliva 6
Parmigiano 8	Julienne di carote	Patate 120	Pane comune	Piselli al tegame
Pomodoro pelato 30	Carote 100	Olio d'oliva 6	Olio di oliva 6	Piselli 100
Purè di patate	Olio extravergine d'oliva 6	Banana	Patate arrostite	Olio d'oliva 6
Patate 120	Pane comune	100	Patate 120	Mela
Burro 8		50	Olio d'oliva 6	Pane comune
Latte 50				
Grana 8				
Yogurt alla frutta				
125				
Pane comune				
50				

APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2015-2016
TABELLE DIETETICHE

MOLFETTA

SECONDA SETTIMANA

(marzo, aprile, maggio)

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	E		E		E		E		E
Tubettini con lenticchie		Pasta al pomodoro		Brodo vegetale con pastina		Risotto burro e parmigiano		Pasta al forno	
Pasta	60	Pasta	80	Pastina all'uovo	80	Riso	80	Pasta di semola	80
Lenticchie	40	Pomodori maturi	80	Parmigiano	8	Burro	6	Pomodori pelati	80
Pomodori maturi	20	Cipolla	q.b.	Brodo vegetale	q.b.	Parmigiano	10	Mozzarella	30
Sedano	q.b.	Olio d'oliva	6	Cotoletta di pesce		Cipolla	q.b.	Olio di oliva	6
Cipolla	q.b.	Arrostito di tacchino		Filetto di merluzzo	90	Brodo vegetale	q.b.	Cipolla	q.b.
Prosc. cotto s/polifosfati	30	Filetto di tacchino	90	Pangrattato	15	Frittata di zucchine		Carote	q.b.
Insalata di pomodori		Olio d'oliva	6	Olio d'oliva	6	Zucchine	60	Sedano	q.b.
Pomodori	150	Aromi	q.b.	Insalata mista		Uova	60	Mozzarella	50
Olio extravergine d'oliva	6	Patate al forno		Lattuga	60	Olio d'oliva	6	Carote julienne	
Yogurt alla frutta		Patate	120	Pomodori	80	Parmigiano	8	Carote	100
Pane comune	50	Olio extravergine d'oliva	6	Olio extravergine d'oliva	6	Mela		Olio extravergine d'oliva	6
		Kiwi		Dolcetto		Pane comune		Pera	100
		Pane comune	50		50			Pane comune	50
					50				

La Dietista
CEO Rosa

APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2015-2016
TABELLE DIETETICHE

MOLFETTA

TERZA SETTIMANA

(marzo, aprile, maggio)

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	E		E		E		E		E
Riso con piselli e prosciutto		Pasta al ragu'		Brodo vegetale con riso		Passato di verdura con pasta		Pasta al pomod. fresco e bas	
Riso	50	Pasta	80	Riso	80	Pasta	50	Pasta	80
Piselli surgelati	80	Carne bovina	40	Brodo vegetale	q.b.	Bieta	30	Olio d'oliva	6
Prosciutto cotto s/polif.	15	Pomodoro pelato	80	Parmigiano	8	Cavolo cappuccio	30	Pomodori maturi	80
Cipolla	q.b.	Olio d'oliva	6	Polpette di vitello in brodo		Pomodori pelati	10	Parmigiano	8
Olio d'oliva	6	Sedano, carota, cipolla	q.b.	Carne di vitello tritata	80	Carote	35	Basilico	q.b.
Frittata semplice		Bastoncini di merluzzo		Pangrattato	15	Zucchine	35	Robiola	
Uovo	60		75	Uovo di gallina	10	Cipolla, sedano	q.b.		50
Parmigiano	8	Carote julienne		Latte di vacca intero	15	Olio	6	Spinaci gratinati	
Olio d'oliva	5	Carote	100	Parmigiano	8	Insalata di pomodori		Spinaci	120
Insalata mista		Olio extravergine d'oliva	6	Patate al forno		Pomodori	150	Olio di oliva	6
Lattuga	60	Dolcetto		Patate	120	Olio extravergine d'oliva	6	Pangrattato	8
Pomodori	80	Pane comune	50	Olio extravergine d'oliva	6	Insalata di pomodori		Banana	
Olio extravergine d'oliva	6		50	Susine/frutta		Pomodori	150	Pane comune	100
Kiwi				Pane comune	50	Olio extravergine d'oliva	6		50
Pane comune	100					Yogurt alla frutta			
	50					Pane comune	125		
							50		

APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2015-2016
TABELLE DIETETICHE

MOLFETTA

QUARTA SETTIMANA

(marzo, aprile, maggio)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Pasta con passato di fagioli o pure di fave E Pasta 60 Fagioli/fave secche 40 Pomodori maturi 20 Cipolle q.b. Pancetta magra 8 Rosmarino q.b. Sedano q.b.	Tortino di riso E Riso 80 Mozzarella 30 Pomodoro pelato 80 Parmigiano 10 Olio d'oliva 6 Cipolla q.b.	Pasta alla bolognese E Pasta 80 Carne bovina 40 Olio d'oliva 6 Sedano 10 Carota 10 Cipolla q.b.	Brodo di pollo con pastina E Pastina 80 Brodo di pollo q.b.	Pasta al pomodoro e ricotta dura E Pasta 80 Pomodori maturi 80 Ricotta dura 10 Olio d'oliva 6
Bastoncini di merluzzo 75	Omelette al prosciutto Lova 60 Prosciutto cotto s/polif. 20 Olio d'oliva 6	Mozzarella 50	Bocconcini di pollo in brodo Pollo 90 Olio d'oliva 6 Brodo q.b.	Prosc. cotto s/polifosf. 30
Insalata di lattuga e pomodoro Lattuga 60 Pomodoro 80 Olio extravergine d'oliva 6	Insalata Insalata verde 80 Olio extravergine d'oliva 6	Julienne di carote Carote 100 Olio extravergine d'oliva 6	Patate al forno Patate 120 Olio extravergine d'oliva 6	Insalata mista Lattuga 60 Pomodori 80 Olio extravergine d'oliva 6
Succo di frutta 200	Albicocche/frutta 100	Prugne 100	Yogurt alla frutta 125	Mela 100
Pane comune 50	Pane comune 50	Pane comune 50	Pane comune 50	Pane comune 50

APPALTO SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2015-2016
TABELLE DIETETICHE

MOLFETTA

QUINTA SETTIMANA

(marzo, aprile, maggio)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Risotto burro e parmigiano E Riso 80 Burro 6 Parmigiano 10 Cipolla q.b. Brodo vegetale q.b.	Minestra di pasta con lenticchie E Pasta 60 Lenticchie 40 Pomodori maturi 20 Sedano q.b. Cipolla q.b.	Pasta al forno E Pasta di semola 80 Pomodori pelati 80 Mozzarella 30 Olio di oliva 6 Cipolla q.b. Carote q.b. Sedano q.b.	Passato di verdura con pasta E Pasta 50 Bieta 30 Cavolo cappuccio 30 Pomodori pelati 10 Carote 35 Zucchine 35	Pasta al pomodoro E Pasta 80 Pomodori pelati 80 Olio di oliva 6 Cipolla .b.
Hamburger di pollo Petto di pollo tritato 80 Pangrattato 15 Parmigiano 8 Olio di oliva 6	Frittata con prosciutto cotto e mozzarella Uovo di gallina 60 Prosciutto cotto 10 Mozzarella 10 Olio di oliva 6 Parmigiano 4	Formaggio Quick 50	Prosc. cotto s/polif. Cipolla, sedano q.b. Olio 6	Crocchette di pesce Merluzzo o nasello 90 Pangrattato 15 Uovo 15 Olio extrav. d'oliva 6
Spinaci saltati Spinaci 120 Olio di oliva 6	Insalata mista di stagione Insalata mista 80 Olio extrav. di oliva 6	Zucchine gratinate Zucchine gratinate 120 Pangrattato 15 Olio extrav. d'oliva 6	Carote alla julienne Carote 100 Olio extrav. di oliva 6	Piselli saltati Piselli 100 Olio di oliva 6
Pane comune Pera 100 50	Pane comune Mela 100 50	Pane comune Yogurt 125 50	Pane comune Succo di frutta 200 50	Pane comune Banana 100 50