

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola dell'Infanzia Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA I	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Riso 50g, asparagi/zucchine/spinaci 40g, brodo vegetale q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Petto di pollo 50g, farina 10g, brodo vegetale q.b., erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Pomodori da insalata 80g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Sogliola/merluzzo/platessa 70g, limone q.b., prezzemolo q.b., olio evo 5g Insalata verde 20g, carote o pagnottelle/pomodori 20g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta di semola 50g, zucchine 20g, carote 20g, pomodorini 20g, basilico q.b., olio evo 5g Prosciutto cotto senza polifosfati 20g Spinaci 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Farro/pasta di semola 40g; lenticchie secche 40g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g Ricotta vaccina/giuncata/fiocchi di formaggio magro 40g Pomodori 40g, pagnottelle/cetrioli 40g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
VENERIDI'	Pasta al pomodoro Frittata di uova e zucchine al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta fresca

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei posti serviti.



TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola dell'Infanzia Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

	SETTIMANA II	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Orecchiette alla crudaioia Hamburger di vitello Zucchine gratinate Pane di semola semintegrale Frutta fresca	Orecchiette fresche 70g oppure orecchiette secche 50g, pomodorini 20g, cetriolo o carosello 20g, basilico q.b., cacio ricotta 5g Vitello o Vitellone 40g, parmigiano/grana 5g, prezzemolo q.b., olio evo 5g Zucchine 100g, pangrattato 10g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta e ceci Omelette al forno Insalata verde Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 40g; ceci secchi 40g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g n. 1 uovo di gallina (circa 50/60g), prosciutto cotto 10g, parmigiano/grana 5g; olio evo 5g Insalata verde 30g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta con melanzane Mozzarella Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, melanzane 40g, pomodoro 20g, cipolla q.b., basilico q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Mozzarella/giuncata/scamorza fresca 40g Pomodori da insalata 80g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Riso al pomodoro Polpette di melanzane Bietole all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Riso/pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g, basilico q.b. Melanzane/zucchine 60g, patate 20g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 10g, uovo di gallina 5g, olio evo 5g Bietole 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
VENERDI'	Pasta e fagiolini Merluzzo gratinato al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, fagiolini 40g, pomodorini 20g, cipolla q.b., basilico q.b., olio evo 5g Merluzzo/sogliola/platessa 70g, pangrattato 10g, erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Carote 80g (oppure lesse 100g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.



27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola dell'Infanzia Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

	SETTIMANA III	Quantità ingredienti principali:
LUNEDÌ	Farro con crema di carote Disossata di pollo al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Farro/Pasta di semola 30g, carote 60g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Disossata di pollo 50g, aromi ed erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Insalata verde 20g, carote o pagnottelle/pomodori 20g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Platessa al limone Spinaci al parmigiano Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Platessa/sogliola/merluzzo 70g, prezzemolo q.b., limone q.b., olio evo 5g Spinaci 100g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MERCOLEDÌ	Risotto con zucchine Prosciutto cotto Insalata di pomodori e pagnottelle Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Riso 50g, zucchine 40g, brodo vegetale q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Prosciutto cotto senza polifosfati 20g Pomodori da insalata 40g, pagnottelle/cetrioli 40g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
GIOVEDÌ	Pasta e lenticchie Frittata di uova al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 40g, lenticchie secche 40g, carote, cipolla, sedano q.b., olio evo 5g n. 1 uovo di gallina (circa 50/60g), parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Carote 80g (oppure lesse 100g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
VENERDÌ	Pasta al pomodoro Ricotta vaccina Insalata verde Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Ricotta vaccina/ fiocchi di formaggio magro/giuncata 40g Insalata verde 30g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola dell'Infanzia Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA IV		Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Polpette di melanzane Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Melanzane/zucchine 60g, patate 20g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 10g, uovo di gallina 5g, olio evo 5g Pomodori da insalata 80g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta primavera Straccetti di tacchino Fagiolini all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, zucchine 20g, carote 20g, pomodorini 20g, basilico q.b., olio evo 5g Petto di tacchino 50g, farina 10g, spezie q.b., olio evo 5g Fagiolini lessi 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta e ceci Scamorza fresca Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 40g; ceci secchi 40g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g Scamorza fresca/primo sale/mozzarella 40g Carote 80g (oppure lesse 100g) olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Riso al pomodoro Polpette al sugo Zucchine gratinate Pane semintegrale Frutta di stagione	Riso/Pasta di semola 50g, pomodori pelati 20g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Vitello/vitellone 40g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 10g, uovo di gallina 5g, prezzemolo q.b., pomodori pelati 20g, olio evo 5g Zucchine 100g, pangrattato 10g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g
VENERIDI'	Pasta con melanzane Merluzzo gratinato al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 50g, melanzane 40g, pomodoro 20g, basilico q.b., cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Merluzzo/platessa/sogliola 70g, pangrattato 10g, erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Insalata verde 20g, carote o pagnottelle/pomodori 20g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 40g Frutta fresca 150g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei posti servizi.



27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Primaria Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

	SETTIMANA I	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Risotto con asparagi Bocconcini di pollo Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Riso 60g, asparagi/zucchine/spinaci 50g, brodo vegetale q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Petto di pollo 60g, farina 15g, brodo vegetale q.b., erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Pomodori da insalata 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Sogliola al limone Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Sogliola/merluzzo/platessa 80g, limone q.b., prezzemolo q.b., olio evo 5g Insalata verde 30g, carote o pagnottelle/pomodori 30g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta primavera Prosciutto cotto Spinaci all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, zucchine 30g, carote 30g, pomodorini 20g, basilico q.b., olio evo 5g Prosciutto cotto senza polifosfati 30g Spinaci 150g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Farro e lenticchie Ricotta vaccina Insalata di pomodori e pagnottelle Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Farro/pasta di semola 40g, lenticchie secche 40g, carote, cipolla, sedano q.b., olio evo 5g Ricotta vaccina/giuncata/fiocchi di formaggio magro 50g Pomodori 50g, pagnottelle/cetrioli 50g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
VENERIDI'	Pasta al pomodoro Frittata di uova e zucchine al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta fresca	Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g n. 1 uovo di gallina (circa 50/60g), zucchine 30g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Carote 100g (oppure lessi 150g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca di stagione 150g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Primaria Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA II	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Orecchiette fresche 80g oppure orecchiette secche 60g, pomodorini 30g, cetriolo o carosello 30g, basilico q.b., cacio ricotta 5g Hamburger di vitello Zucchine gratinate Pane di semola semintegrale Frutta fresca Pasta di semola 40g; ceci secchi 40g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g n. 1 uovo di gallina (circa 50/60g), prosciutto cotto 10g, parmigiano/grana 5g; olio evo 5g Insalata verde 40g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta di semola 60g, melanzane 50g, pomodoro 30g, cipolla q.b., basilico q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Mozzarella Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Mozzarella/giuncata/scamorza fresca 50g Pomodori da insalata 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Riso/pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g, basilico q.b. Melanzane/zucchine 80g, patate 20g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 15g, uovo di gallina 5g, olio evo 5g Bietole 150g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Pasta di semola 60g, fagiolini 50g, pomodorini 30g, cipolla q.b., basilico q.b., olio evo 5g Merluzzo/sogliola/piattessa 80g, pangrattato 15g, erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Carote 100g (oppure lesse 150g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
VENERIDI'	Pasta e fagiolini Merluzzo gratinato al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Primaria Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA III		Quantità ingredienti principali:	
LUNEDI'	Farro con crema di carote Dissosata di pollo al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Farro/Pasta di semola 40g, carote 70g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Dissosata di pollo 60g, aromi ed erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Insalata verde 30g, carote o pagnottelle/pomodori 30g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g	
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Platessa al limone Spinaci al parmigiano Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Platessa/sogliola/merluzzo 80g, prezzemolo q.b., limone q.b., olio evo 5g Spinaci 150g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g	
MERCOLEDI'	Risotto con zucchini Prosciutto cotto Insalata di pomodori e pagnottelle Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Riso 60g, zucchini 50g, brodo vegetale q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Prosciutto cotto senza polifosfati 30g Pomodori da insalata 50g, pagnottelle/cetrioli 50g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g	
GIOVEDI'	Pasta e lenticchie Frittata di uova al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 40g; lenticchie secche 40g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g n. 1 uovo di gallina (circa 50/60g), parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Carote 100g (oppure lesse 150g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g	
VENERIDI'	Pasta al pomodoro Ricotta vaccina Insalata verde Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Ricotta vaccina/ fiocchi di formaggio magro/giuncata 50g Insalata verde 40g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g	

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione a la settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei posti serviti.

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Primaria Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

	SETTIMANA IV	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Polpette di melanzane Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Melanzane/zucchine 80g, patate 20g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 15g, uovo di gallina 5g, olio evo 5g Pomodori da insalata 100g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MARTEDI'	Pasta primavera Straccetti di tacchino Fagiolini all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, zucchine 30g, carote 30g, pomodori 20g, basilico q.b., olio evo 5g Petto di tacchino 60g, farina 15g, spezie q.b., olio evo 5g Fagiolini lessi 150g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta e ceci Scamorza fresca Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 40g, ceci secchi 40g, carote, cipolla, sedano q.b., olio evo 5g Scamorza fresca/primo sale/mozzarella 50g Carote 100g (oppure lesse 150g) olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
GIOVEDI'	Riso al pomodoro Polpette al sugo Zucchine gratinate Pane semintegrale Frutta di stagione	Riso/Pasta di semola 60g, pomodori pelati 30g, cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Vitello/vitellone 50g, parmigiano/grana 5g, pangrattato 15g, uovo di gallina 5g, prezzemolo q.b., pomodori pelati 20g., olio evo 5g Zucchine 150g, pangrattato 10g, parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
VENERDI'	Pasta con melanzane Merluzzo gratinato al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione	Pasta di semola 60g, melanzane 50g, pomodoro 30g, basilico q.b., cipolla q.b., parmigiano/grana 5g, olio evo 5g Merluzzo/platessa/sogliola 80g, pangrattato 15g, erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Insalata verde 30g, carote o pagnotte le/pomodori 30g, olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei posti
serviti.

27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Secondaria 1° Grado Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA I	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Risotto con asparagi Bocconcini di pollo Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Sogliola al limone Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione
MERCOLEDI'	Pasta primavera Prosciutto cotto Spinaci all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione
GIOVEDI'	Farro/pasta di semola 50g; lenticchie secche 50g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 7g Ricotta vaccina/giuncata/fiocchi di formaggio magro 60g Pomodori 60g, pagnottelle/cetrioli 60g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
VENERDI'	Pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g n. 1 ½ uovo di gallina (circa 80/90g), zucchine 40g, parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Carote 100g (oppure lessi 150g), olio evo 5g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca di stagione 200g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Secondaria 1° Grado Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA II	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Orecchiette fresche 100g oppure orecchiette secche 80g, pomodorini 40g, cetriolo o carosello 40g, basilico q.b., cacio ricotta 10g Hamburger di vitello Zucchine gratinate Pane di semola semintegrale Frutta fresca Pasta di semola 50g; ceci secchi 50g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 7g n. 1 ½ uovo di gallina (circa 80/90g), prosciutto cotto 20g, parmigiano/grana 10g; olio evo 7g Insalata verde 60g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
MARTEDI'	Pasta di semola 80g, melanzane 60g, pomodoro 40g, cipolla q.b., basilico q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Mozzarella Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, melanzane 60g, pomodoro 40g, cipolla q.b., basilico q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Mozzarella/giuncata/scamorza fresca 60g Pomodori da insalata 120g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
MERCOLEDI'	Riso al pomodoro Polpette di melanzane Bietole all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Riso/pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g, basilico q.b. Melanzane/zucchine 100g, patate 20g, parmigiano/grana 10g, pangrattato 20g, uovo di gallina 10g, olio evo 7g Bietole 150g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
GIOVEDI'	Pasta di semola 80g, fagiolini 60g, pomodorini 40g, cipolla q.b., basilico q.b., olio evo 7g Merluzzo/sogliola/platessa 120g, pangrattato 20g, erbe aromatiche q.b., olio evo 7g Carote 120g (oppure lesse 150g), olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
VENERIDI'	Pasta e fagiolini Merluzzo gratinato al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Secondaria 1° Grado Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA III	
LUNEDI'	Farro con crema di carote Disossata di pollo al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Quantità ingredienti principali: Farro/Pasta di semola 50g, carote 70g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Disossata di pollo 80g, aromi ed erbe aromatiche q.b., olio evo 7g Insalata verde 40g, carote o pagnottelle/pomodori 40g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Patesa al limone Spinaci al parmigiano Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Patesa/sogliola/merluzzo 120g, prezzemolo q.b., limone q.b., olio evo 7g Spinaci 150g, parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
MERCOLEDI'	Risotto con zucchini Prosciutto cotto Insalata di pomodori e pagnottelle Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Riso 80g, zucchini 60g, brodo vegetale q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Prosciutto cotto senza polifosfati 40g Pomodori da insalata 60g, pagnottelle/cetrioli 60g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
GIOVEDI'	Pasta e lenticchie Frittata di uova al forno Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 50g; lenticchie secche 50g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 7g n. 1 ½ uovo di gallina (circa 80/90g), parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Carote 120g (oppure lesse 150g), olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
VENERIDI'	Pasta al pomodoro Ricotta vaccina Insalata verde Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Ricotta vaccina/ fiocchi di formaggio magro/giuncata 60g Insalata verde 60g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.

27 GIU. 2023

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI GINOSA (TA) Scuola Secondaria 1° Grado Anno scolastico 2023/2024 valide fino all'A.S. 2026/2027

PRIMAVERA/ESTATE

SETTIMANA IV	Quantità ingredienti principali:
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Polpette di melanzane Insalata di pomodori Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Melanzane/zucchine 100g, patate 20g, parmigiano/grana 10g, pangrattato 20g, uovo di gallina 10g, olio evo 7g Pomodori da insalata 120g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
MARTEDI'	Pasta primavera Straccetti di tacchino Fagiolini all'olio Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, zucchine 40g, carote 40g, pomodorini 30g, basilico q.b., olio evo 7g Petto di tacchino 80g, farina 20g, spezie q.b., olio evo 7g Fagiolini lessi 150g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
MERCOLEDI'	Pasta e ceci Scamorza fresca Carote à la julienne Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 50g; ceci secchi 50g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 7g Scamorza fresca/primo sale/mozzarella 60g Carote 120g (oppure lesse 150g) olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g
GIOVEDI'	Riso al pomodoro Polpette al sugo Zucchine gratinate Pane semintegrale Frutta di stagione Riso/Pasta di semola 80g, pomodori pelati 50g, cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Vitello/vitellone 70g, parmigiano/grana 10g, pangrattato 20g, uovo di gallina 10g, prezzemolo q.b., pomodori pelati 30g, olio evo 7g Zucchine 150g, pangrattato 10g, parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 150g
VENERDI'	Pasta con melanzane Merluzzo gratinato al forno Insalata mista Pane di semola semintegrale Frutta di stagione Pasta di semola 80g, melanzane 60g, pomodoro 40g, basilico q.b., cipolla q.b., parmigiano/grana 10g, olio evo 7g Merluzzo/platessa/sogliola 120g, pangrattato 20g, erbe aromatiche q.b., olio evo 7g Insalata verde 40g, carote o pagnottelle/pomodori 40g, olio evo 7g Pane di semola semintegrale 50g Frutta fresca 200g

N.B.: Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.
In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze e di allergeni nei pasti serviti.