

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA DEL COMUNE DI PORDENONE - anno scolastico 2015 / 2016**

in vigore dal 7 gennaio 2016

<b>Giorno</b>	<b>1 settimana</b>	<b>2 settimana</b>	<b>3 settimana</b>	<b>4 settimana</b>
LUNEDI'  spuntino	Passato di verdure con pastina Frittata al forno Patate e carote Pane Frutta fresca di stagione panino con la zucca	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con la zucca	Passato di verdure con pastina Frittata con verdura Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino all'olio	Risotto o orzotto con verdura Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con la zucca
MARTEDI'  spuntino	Pasta al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Risotto con verdure Polpette di trota al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Risotto con la zucca o verdura Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Crema di porro con pastina Polpette di trota al forno Patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione biscotti
MERCOLEDI'  spuntino	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con marmellata	Minestra vegetale con pastina Bocconcini di tacchino all'arancia Patate al vapore Pane Frutta fresca di stagione panino all'olio	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con marmellata	Pasta con verdura Uovo sodo o frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino al latte
GIOVEDI'  spuntino	Risotto con verdura Fesa di tacchino agli aromi Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Lasagne vegetali al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Pasta al pomodoro Pesce al forno (Halibut) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Minestra vegetale con pastina Bocconcini di tacchino all'arancia Polenta Pane Frutta fresca di stagione biscotti
VENERDI'	Minestra di pasta e fagioli o ceci Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con gocce di cioccolato	Vellutata di lenticchie rosse Pesce al forno Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione panino al latte	Crema di carote con pastina Scaloppina al limone Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione panino con gocce di cioccolato	Pasta all'olio o pomodoro Polpette di legumi Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino all'olio

nota: Il Servizio garantisce diete differenziate su presentazione di certificato medico da rinnovare annualmente o di richiesta in carta semplice per rispetto di culture diverse

## TABELLA GRAMMATURE SCUOLE INFANZIA

ALIMENTI	grammature	
	<b>*Pasta asciutta o riso per risotti</b>	gr.
<b>*Pasta, orzo o riso per minestra</b>	"	30
Carne di manzo, petto di pollo, petto di tacchino, lonza di maiale	"	50
Pesce (filetto di platessa, <b>trota</b> , halibut)	"	80
<b>*Formaggio Montasio o Latteria</b>	"	30
<b>*Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)</b>	"	40
Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	"	35
<b>*Prosciutto crudo San Daniele o Parma</b>	"	45
<b>*Uova</b>	n.	1
<b>*Legumi secchi (fagioli, ceci, ecc.)</b>	gr.	30
<b>*Patate (contorno)</b>	"	120
<b>*Polenta</b>	"	25
<b>*Verdura cruda (insalata, carote, finocchi, pomodori, ecc.)</b>	"	30 / 100
<b>*Verdura cotta</b>	"	100
<b>*Olio extravergine di oliva</b>	"	5
<b>*Parmigiano reggiano stagionato</b>	"	5
Pizza margherita (peso a cotto)	"	150
<b>*Polenta</b>	'	25
*Pane comune	"	50
<b>*Frutta fresca</b>	"	100
<b>*Yogurt alla frutta</b>	'	100
*Panino al latte o all'olio	'	30
<b>*Fette biscottate, biscotti, crostini di pane</b>	'	30
*Dolce alla frutta o allo yogurt	'	30

**\* - Alimenti biologici, locali, tipici o tradizionali.**

N.B. - Le grammature medie indicate per porzione si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.

**WINTER SEASONAL MENU FOR PUBLIC NURSERY SCHOOLS in PORDENONE - school year 2015 / 2016**

VALID FROM 7TH JANUARY 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4rd Week
MONDAY  snack	Vegetable soup Egg Potatoes and vegetables Bread Fruits Bread	Pasta Cheese Vegetables Bread Fruits Bread	Vegetable soup Egg Vegetables Bread Fruits Bread	Rice Cheese Vegetables Bread Fruits Bread
TUESDAY  snack	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Rice Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Rice Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Vegetable soup Fish Potatoes and vegetables Bread Fruits Biscuits
WEDNESDAY	Pizza margherita	Vegetable soup Meat	Pizza margherita	Pasta Egg

BASIS WEIGHT SCHEDULE/NURSERY SCHOOLS

ALIMENT	WEIGHT (grams)	
*Pasta (macaroni) or rice	gr.	60
*Pasta, barley or rice for soups	'	30
Meat (beef, chicken, turkey, pork)	'	50
Pesce (filetto di *trout, platessa o halibut)	'	80
*Montasio Cheese	'	30
*Cottage or mozzarella cheese	'	40
Ham steak	'	35
*San Daniele or Parma ham	'	45
*Eggs	number	1
*Dry beans (beans, lentils, chick-peas, etc.)	gr.	30
*Potatoes	'	120
*Polenta	'	25
*Vegetables (salad, carrots, fennels, tomatoes, etc.)	'	30/100
*Cooked vegetables	'	100
*Pure olive oil (to dress the salad)	'	5
* Parmesan cheese	'	5
Pizza margherita (weight once cooked)	'	150
*Polenta	'	25
Bread	'	50
*Fruits	'	100
*Fruit yogurt	'	100
*Bread roll	'	30
*Toasts, biscuits, rounds of toast	'	30
*Fruit or yogurt tart (1 piece of cake)	'	30

NB: Basis weight refer to raw net food

\* **Organic, local, typical and traditional food**

## TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI PORDENONE - anno scolastico 2015 / 2016

in vigore dal 7 gennaio 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
LUNEDI'	Pasta al tonno Pesce al forno (bastoncini) Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Frittata o uova strapazzate Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Minestra vegetale con pastina Spezzatino Polenta o purè + verdura Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'amatriciana Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Risotto con verdure Bocconcini di tacchino all'arancia Verdura cruda o piselli Pane Frutta fresca di stagione	Crema di zucca con pastina Pesce al forno Patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Svizzera di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pizza margherita Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchetti sardi al burro e salvia Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne vegetali al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Polpette al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù bianco Prosciutto cotto Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure o zafferano Uovo o frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Minestra vegetale con pastina Pesce al forno Patate al forno o purè e verdura Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Minestra di pasta e fagioli Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di carote con pastina Arrosto di tacchino agli aromi Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Frittata o uovo sodo Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione

nota: Il Servizio garantisce diete differenziate su presentazione di certificato medico da rinnovare annualmente o di richiesta in carta semplice per rispetto di culture diverse

## TABELLA GRAMMATURE PRIMARIE

ALIMENTI		
* <b>Pasta asciutta o riso per risotti</b>	gr.	70 / 80
* <b>Pasta, orzo o riso per minestra</b>	"	35 / 40
*Carne di manzo, petto di pollo, petto di tacchino, lonza di maiale	"	60 / 80
Pesce (filetto di * <b>trota</b> , platessa o halibut)	"	100 / 120
* <b>Formaggio Montasio o Latteria</b>	"	30 / 40
*Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)	"	50
*Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	"	40 / 50
* <b>Prosciutto crudo di San Daniele o Parma</b>	"	50 / 60
* <b>Uova</b>	n.	1 / 1.5
* <b>Patate (contorno)</b>	gr.	150 / 180
* <b>Polenta</b>	"	30/35
* <b>Verdura cruda (insalata, carote, finocchi, pomodori, ecc.)</b>	"	50 / 150
* <b>Verdura cotta (fagiolini, spinaci)</b>	"	150
* <b>Olio extravergine di oliva per condimento</b>	"	7
* <b>Parmigiano reggiano stagionato</b>	"	5
*Pane comune	"	60 / 70
*Pizza margherita (peso a cotto)	"	150/180
* <b>Frutta fresca</b>	"	100 / 150
* <b>Yogurt alla frutta</b>	"	100 / 125
Gelato o torta tipo margherita	"	30 / 35

\* - **Alimenti biologici, locali, tipici o tradizionali.**

N.B. - Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.

**WINTER SEASONAL MENU FOR PUBLIC ELEMENTARY SCHOOLS in PORDENONE - school year 2015 / 2016**

VALID FROM 7TH JANUARY 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week
MONDAY	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits	Pasta Egg Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Polenta or potatoes and vegetables Bread Fruits	Pasta Cheese Vegetables Bread Fruits
TUESDAY	Rice Meat Vegetables or peas Bread Fruits	Vegetable soup Fish Potatoes and vegetables Bread Fruits	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits
WEDNESDAY	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits	Rice Meat Vegetables Bread Fruits	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits	Pie ( <i>Lasagne al forno</i> ) Vegetables Bread Fruits
THURSDAY	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits	Pasta Ham Vegetables Bread Fruits	Rice Egg Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Fish Potatoes and vegetables Bread Fruits
FRIDAY	Vegetable soup Cheese Vegetables Bread Fruits	Pasta Cheese Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Vegetables Bread Fruits	Rice Egg Vegetables Bread Fruits

---

NB: the Service accomplishes requests for **special diets**, on presentation of medical certificate, to be submitted each year or request on free paper for respect different culture

BASIS WEIGHT SCHEDULE/ELEMENTARY SCHOOLS

ALIMENT	WEIGHT (grams)	
*Pasta (macaroni) or rice	gr.	70 / 80
*Pasta, barley or rice for soups	"	35 / 40
Meat (beef, chicken, turkey, pork)	"	60 / 80
Pesce (filetto di *trota, platessa o halibut)	"	100 / 120
*Montasio Cheese	"	30 / 40
*Cottage or mozzarella cheese	"	50
Ham steak	"	40 / 50
*San Daniele or Parma ham	"	50 / 60
*Eggs	n.	1 / 1.5
*Potatoes	gr.	150 / 180
*Polenta	"	30 / 35
*Vegetables (salad, carrots, fennels, tomatoes, etc.)	"	50 / 150
*Cooked vegetables	"	150
*Pure olive oil (to dress the salad)	"	7
*Seasoned Parmesan cheese	"	5
*Bread	"	60 / 70
*Pizza margherita (weight once cooked)	"	150 / 180
*Fruits	"	100 / 150
*Fruit yogurt	"	100 / 125
* Ice or tart (1 piece of cake)	"	30 / 35

NB: Basis weight refer to raw net food

\* **Organic, typical and traditional food**

## TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DEL COMUNE DI PORDENONE - anno scolastico 2015 / 2016

in vigore dal 7 gennaio 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<b>MARTEDI'</b>	Pasta al tonno Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Petto di pollo ai ferri Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure o zafferano Svizzera di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino all'arancia Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù bianco Prosciutto o affettato di tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Arrosto di tacchino agli aromi Verdura cruda o piselli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'amatriciana Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione

nota: Il Servizio garantisce diete differenziate su presentazione di certificato medico da rinnovare annualmente o di richiesta in carta semplice per rispetto di culture diverse

<b>TABELLA GRAMMATURE sc. SECONDARIA</b>		
ALIMENTI		
<b>*Pasta asciutta o riso per risotti</b>	gr.	90
<b>*Pasta, orzo o riso per minestra</b>	"	45
Carne di manzo, petto di pollo, petto di tacchino, lonza di maiale	"	90
Pesce (filetto di platessa, <b>trota</b> o halibut)	"	140
<b>*Formaggio Montasio o Latteria</b>	"	50
*Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)	"	60
Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	"	60
<b>*Prosciutto crudo di San Daniele o Parma</b>	"	70
<b>*Uova</b>	n.	1,5
<b>*Patate (contorno)</b>	gr.	200
<b>*Polenta</b>	"	45
<b>*Verdura cruda (insalata, carote, finocchi, pomodori, ecc.)</b>	"	50 / 200
<b>*Verdura cotta (fagiolini, spinaci, carote, ecc.)</b>	"	200
<b>*Olio extravergine di oliva per condimento</b>	"	7
<b>*Parmigiano reggiano stagionato</b>	"	5
*Pane comune	"	70
*Pizza margherita (peso a cotto)	"	200
<b>*Frutta fresca</b>	"	200
<b>*Yogurt alla frutta</b>	"	125
Gelato o torta tipo margherita	"	40

**\*Alimenti biologici, locali, tipici, tradizionali.**

N.B. - Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.