

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA DELL'INFANZIA DI PORDENONE - anno scolastico 2015 / 2016**  
**in vigore dal 4 aprile 2016**

<b>Giorno</b>	<b>1 settimana</b>	<b>2 settimana</b>	<b>3 settimana</b>	<b>4 settimana</b>
LUNEDI'  spuntino	Pasta al pomodoro e basilico Frittata o uovo sodo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con marmellata	Crema di carote con pastina Frittata o uovo sodo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino multicereali	Risotto allo zafferano o verdura Scaloppina di pollo al latte e limone Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino all'olio	Pasta al pesto Arrosto di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino al latte
MARTEDI'  spuntino	Risotto con verdura Pesce al forno ( polpette di trota ) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Risotto con verdura Pesce al forno (trota) Carote grattugiate Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Minestra vegetale con pastina Pesce al forno ( polpette di trota ) Purè di patate o patate lesse Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Vellutata di porro o zucchine con pastina Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione biscotti
MERCOLEDI'  spuntino	Minestra vegetale con pastina Scaloppina di pollo Insalata di patate e Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione panino multicereali	Minestra vegetale con pastina Petto di pollo agli aromi Patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione panino con marmellata	Pasta al pomodoro e basilico Polpette di legumi al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con gocce di cioccolato	Risotto con verdure e piselli Frittata o uovo sodo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino con marmellata
GIOVEDI'  spuntino	Lasagne vegetali al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Pasta con zucchine Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione biscotti	Crema di lenticchie o piselli con pastina Crostini al pomodoro o mozzarella Carote grattugiate Pane Frutta fresca di stagione biscotti o gelato	Passato di verdura con pastina Pesce al forno (trota) Patate Pane Frutta fresca di stagione biscotti
VENERDI'  spuntino	Pasta al pesto Polpette di ricotta o crostino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino all'olio	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino al latte	Pasta con zucchine e mandorle Frittata o uovo sodo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino multicereali	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione panino multicereali

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.

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

VALID FROM 4TH APRIL 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week
MONDAY  snack	Pasta Egg ( <i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits Bread	Vegetable soup Eggs Vegetables Bread Fruits Bread	Rice Meat Vegetables Bread Fruits Bread	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits Bread
TUESDAY  snack	Rice Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Rice Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Vegetable soup Fish Potatoes and vegetables Bread Fruits Biscuits	Vegetable soup Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits
WEDNESDAY  Crackers	Vegetables soup Meat Vegetables Bread Fruits Bread	Vegetable soup Meat Potatoes and vegetables Bread Fruits Bread	Pasta Legumes Vegetables Bread Fruits Bread	Rice with peas Egg ( <i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits Bread and jam
THURSDAY  snack	Pie ( <i>Lasagne al forno</i> ) Vegetables Bread Fruits Biscuits	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits Biscuits	Vegetable soup with legumes Toast or Cheese Vegetables Bread Fruits Biscuits or ice	Vegetable soup Fish Potatoes Bread Fruits Biscuits
FRIDAY  snack	Pasta Cheese or toast Vegetables Bread Fruits Bread	Pizza <i>margherita</i> Vegetables Bread Fruits Bread	Pasta Egg ( <i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits Bread	Pizza <i>margherita</i> Vegetables Bread Fruits Bread

---

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/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 PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DI PORDENONE - anno scolastico 2015/2016

in vigore dal 4 aprile 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Prosciutto cotto Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con melanzane o verdure Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano o verdure Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pasta all'olio e parmigiano Bocconcini di tacchino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne vegetali al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al limone Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Risotto primavera Pesce (polpette di trota) Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Minestra vegetale con pastina Involtino di pollo Insalata di patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure e piselli Frittata o uovo sodo Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pesto Scaloppina di pollo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdura Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Crema di carote con pastina Polpette di carne Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Minestra vegetale con pastina Svizzera al forno Patate al forno + verdura Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Minestra vegetale con pastina Formaggio Montasio Insalata di patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine Uova o formaggio Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Pesce gratinato 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		
*Pasta asciutta o riso per risotti	gr.	70 / 80
*Pasta, orzo o riso per minestra	"	35 / 40
*Carne di manzo, petto di pollo, petto di tacchino, lonza di maiale	"	60 / 80
Pesce (filetto di *trota, platessa o halibut)	"	100 / 120
*Formaggio Montasio o Latteria	"	30 / 40
*Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)	"	50
*Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	"	40 / 50
*Prosciutto crudo di San Daniele o Parma	"	50 / 60
*Uova	n.	1 / 1.5
*Patate (contorno)	gr.	150 / 180
*Polenta	"	30/35
*Verdura cruda (insalata, carote, finocchi, pomodori, ecc.)	"	50 / 150
*Verdura cotta (fagiolini, spinaci)	"	150
*Olio extravergine di oliva per condimento	"	7
*Parmigiano reggiano stagionato	"	5
*Pane comune	"	60 / 70
*Pizza margherita (peso a cotto)	"	150/180
*Frutta fresca	"	100 / 150
*Yogurt alla frutta	"	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.

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

VALID FROM 4TH APRIL 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week
MONDAY	Pasta Ham Vegetables Bread Fruits	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits	Rice Meat Vegetables Bread Fruits	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits
TUESDAY	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits	Pie ( <i>Lasagne al forno</i> ) Vegetables Bread Fruits	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits
WEDNESDAY	Rice Fish Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Potatoes and vegetables Bread Fruits	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits	Rice with peas Egg (frittata or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits
THURSDAY	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits	Rice Cheese Vegetables Bread Fruits	vegetables soup Meat Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Potatoes and vegetables Bread Fruits
FRIDAY	Vegetable soup Cheese Potatoes and vegetables Bread Fruits	Pasta Egg ( <i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits	Pasta Cheese or Eggs Vegetables Bread Fruits	Pasta Fish 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 PRIMAVERILE SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DI PORDENONE - anno scolastico 2015 / 2016

in vigore dal 4 aprile 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno o pasta al ragù e prosciutto cotto Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pesto Pesce al limone (tonno all'olio, polpette di trota o bastoncini) Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Pollo ai ferri o involtino Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine Formaggio o uova Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta o riso con verdure Svizzera ai ferri Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione

<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.