

TABELLA DIETETICA AUTUNNALE SCUOLE DELL'INFANZIA PUBBLICHE di PORDENONE - anno scolastico 2016 / 2017

in vigore dal 19 settembre 2016

Giorno	I^ Settimana	II^ Settimana	III^ Settimana	IV^ Settimana
LUNEDI'	Pasta al pesto	Pasta all'olio e parmigiano	Pasta all'olio e parmigiano	Vellutata di porri con pastina
	Formaggio (Montasio o latteria)	Spezzatino	Frittata o uova strapazzate	Formaggio (Montasio o latteria)
	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta o cruda	Verdura cruda o cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Panino al latte	Panino con gocce di cioccolato	Pane e marmellata	Panino con gocce di cioccolato
	Riso o pasta con verdure	Pasta o riso al pomodoro	Minestra vegetale con pastina	Risotto con la zucca
	Pesce al forno (medaglione di trota)	Pesce al forno	Pesce al forno (medaglione di trota)	Pesce al forno (polpette di trota)
MARTEDI'	Verdura cotta	Verdura cotta o cruda	Purè di patate e carote	Fagiolini o piselli
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Biscotti	Biscotti o torta semplice	Biscotti	Biscotti
	Crema di verdura con pastina	Crema di zucca o carote e pastina		Pasta al pomodoro e basilico
	Crostino al pomodoro e mozzarella	Polpette di ricotta	Lasagne al forno	Polpette di legumi o frittata
MERCOLEDI'	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cotta o cruda	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Pane e marmellata	Panino semintegrale	Panino semintegrale	Panino con la zucca
	Risotto alla parmigiana	Risotto con verdure	Risotto con verdure	
	Frittata o uovo sodo	Pesce al forno (medaglione di trota)	Petto di pollo alla salvia o aromi	Pizza margherita
GIOVEDI'	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Biscotti	Biscotti	Biscotti o torta semplice	Biscotti
	Pasta al pomodoro	Pasta al ragù vegetale con piselli	Pasta o orzo e fagioli	Minestra vegetale con pastina
	Scaloppina di pollo	Formaggio	Pesce al forno	Bocconcini di tacchino allo zenzero
VENERDI'	Fagiolini	Verdura cruda o cotta	Verdura cotta o cruda	Purè di patate e carote
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SPUNTINO	Panino semintegrale	Panino con la zucca	Panino con la zucca	Panino semintegrale

TABELLA GRAMMATURE SCUOLE INFANZIA

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

AUTUMN SEASONAL MENU FOR PUBLIC NURSERY SCHOOLS in PORDENONE - school year 2016 / 2017

VALID FROM 19TH SEPTEMBER 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week
MONDAY	Pasta	Pasta	Pasta	Vegetable soup
	Cheese	Meat	Egg (<i>frittata</i> or hard-boiled)	Cheese
	Vegetables	Vegetables	Vegetables	Vegetables
	Bread	Bread	Bread	Bread
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	snack	Bread	Bread	Bread with jam
TUESDAY	Pasta or Rice with vegetables	Pasta or Rice with vegetables	Vegetable soup	Rice with vegetables
	Fish	Fish	Fish	Fish
	Vegetables	Vegetables	Potatoes mash tun and vegetables	Vegetables or peas
	Bread	Bread	Bread	Bread
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	snack	Biscuits	Biscuits or cake	Biscuits
WEDNESDAY	Vegetable soup	Vegetable soup		Pasta
	Cheese	Cheese	Pie (<i>Lasagne al forno</i>)	Egg or legumes
	Vegetables	Vegetables	Vegetables	Vegetables
	Bread	Bread	Bread	Bread
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	snack	Bread with jam	Bread	Bread
THURSDAY	Rice	Rice with vegetables	Rice with vegetables	
	Egg (<i>frittata</i> or hard-boiled)	Fish	Chicken-meat	Pizza margherita
	Vegetables	Vegetables	Vegetables	Vegetables
	Bread	Bread	Bread	Bread
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	snack	Biscuits	Biscuits	Biscuits or cake
FRIDAY	Pasta	Pasta	Vegetable soup	Vegetable soup
	Chicken-meat	Cheese	Fish	Meat
	Vegetables	Vegetables	Vegetables	Potatoes mash tun and vegetables
	Bread	Bread	Bread	Bread
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	snack	Bread	Bread	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
Fish	"	80
*Montasio Cheese	"	30
*Cottage or mozzarella cheese	"	40
Ham steak	"	35
*San Daniele or Parma ham	"	45
*Eggs	n.	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
*Seasoned Parmesan cheese	"	5
Pizza margherita (weight once cooked)	"	150
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 AUTUNNALE SCUOLE PRIMARIE PUBBLICHE di PORDENONE - anno scolastico 2016 / 2017

in vigore dal 19 settembre 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
LUNEDI'	Riso alle verdure	Pasta all'olio e parmigiano	Minestra vegetale con pastina	Pasta al pomodoro
	Fettina di lonza ai ferri	Tacchino al forno o ai ferri	Bocconcini di tacchino	Frittata o uova
	Verdure cotta o cruda	Verdura cruda	Purè di patate e carote	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pizza margherita	Riso allo zafferano	Pasta al tonno o salmone	Crema di carote con pastina
		Pesce al forno	Formaggio Montasio	Polpette al forno o svizzera
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Minestra vegetale con pastina	Pasta al pesto		Riso alla parmigiana
	Scaloppina di pollo	Frittata o uova	Lasagne al forno	Pesce al forno
	Patate al vapore e verdura	Verdura cotta o cruda	Verdura cruda	Verdure cotta o cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all'olio o al pomodoro	Minestra vegetale con pastina	Risotto con zucca o piselli	
	Formaggio (Montasio)	Polpette al forno o svizzera	Frittata o uova	Pizza margherita
	Verdura cruda	Patate al forno + verdura	Verdura cruda	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Pasta o orzo e fagioli	Pasta ragù vegetale e piselli	Pasta al burro e parmigiano	Pasta all'olio e parmigiano
	Pesce al forno	Formaggio	Pesce al forno	Arrosto di tacchino
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	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, carote, ecc.)	"	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.

AUTUMN SEASONAL MENU FOR PUBLIC ELEMENTARY SCHOOLS in PORDENONE - school year 2016 / 2017

VALID FROM 19TH SEPTEMBER 2016

Day	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week
MONDAY	Rice with vegetables Meat Vegetables Bread Fruits	Pasta Meat Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Potatoes mash tun and vegetables Bread Fruits	Pasta Egg (frittata or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits
TUESDAY	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits	Rice Fish Vegetables Bread Fruits	Pasta with fish Cheese Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Vegetables Bread Fruits
WEDNESDAY	Vegetable soup Meat Potatoes and vegetables Bread Fruits	Pasta Egg (<i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits	Pie (<i>Lasagne al forno</i>) Vegetables Bread Fruits	Rice Fish Vegetables Bread Fruits
THURSDAY	Pasta Cheese Vegetables Bread Fruits	Vegetable soup Meat Potatoes and vegetables Bread Fruits	Rice with vegetables Egg (<i>frittata</i> or hard-boiled) Vegetables Bread Fruits	Pizza margherita Vegetables Bread Fruits
FRIDAY	Vegetable soup Fish Vegetables Bread Fruits	Pasta Cheese Vegetables Bread Fruits	Pasta Fish Vegetables Bread Fruits	Pasta Meat 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
Fish	"	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 cake	"	30 / 35

NB: Basis weight refer to raw net food

* **Organic, typical and traditional food**

TABELLA DIETETICA AUTUNNALE SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO di PORDENONE - anno scolastico 2016 / 2017

in vigore dal 19 settembre 2016

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
MARTEDI'		Riso allo zafferano	Pasta al tonno o salmone	Pasta al pomodoro
	Pizza margherita	Pesce al forno	Formaggio Montasio	Polpette al forno
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all' olio e parmigiano	Pasta al pomodoro	Risotto con zucca o verdura	
	Fettina di lonza ai ferri	Svizzerà	Petto di pollo con salvia	Lasagne al forno
	Verdura cruda	Verdura cruda	Verdura cruda o fagiolini	Verdura cruda
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	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 SCUOLA SECONDARIA		
ALIMENTI		
*Pasta asciutta o riso per risotti	gr.	90
*Pasta, orzo o riso per minestra	"	45
Carne di manzo, petto di pollo, petto di tacchino, lonza di maiale	"	90
Pesce (filetto di platessa, trota o halibut)	"	140
*Formaggio Montasio o Latteria	"	50
Formaggio fresco (mozzarella o stracchino)	"	60
Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	"	60
*Prosciutto crudo di San Daniele o Parma	"	70
*Uova	n.	1,5
*Patate (contorno)	gr.	200
*Polenta	"	45
*Verdura cruda (insalata, carote, finocchi, pomodori, ecc.)	"	50/200
*Verdura cotta (fagiolini, spinaci, carote, ecc.)	"	200
*Olio extravergine di oliva per condimento	"	7
*Parmigiano reggiano stagionato	"	5
*Pane comune	"	70
Pizza margherita (peso a cotto)	"	200
*Frutta fresca	"	200
*Yogurt alla frutta	"	125
Gelato o torta tipo margherita	"	40

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

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