

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA



La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto ( al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

**Olio:** extra vergine di oliva.

**Sale da cucina:** preferibilmente iodato.

**Pane:** va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo, pomodori q.b..

**Purea di patate,** per ogni 100 grammi: (patate g 100, latte g 50, burro g 5, parmigiano g 10).

**Brodo vegetale:** patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

**Minestrone:** ( patate, fagioli, zucchine ,carote, pomodori, piselli e aromi).

**Il formaggio** può essere a media stagionatura del tipo Emmental,parmigiano,provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti .(ROBIOLA, STRACCHINO, PHILADELFIA)

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

**Il fusello di pollo va disossato**

**Evitare le fritture.**

**Utilizzare uova pastorizzate**

**Non utilizzare carne macinata.**

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

**I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.**

**Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.**

La verdura e la frutta devono essere di stagione.

verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane)

ortaggi a fiore (carciofi,cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

**NON UTILIZZARE SEDANO ( potrebbe provocare allergia)**

**Per una volta al mese , quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita.**

**SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.**



03 NOV. 2022

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto ( al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo: pomodori e parmigiano q.b..

Purea di patate, per ogni 100 grammi: (patate gr 100, latte gr 50, burro gr 5, parmigiano gr 10).

Brodo vegetale: ( patate gr 50, carote gr 10, zucchine gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

Minestrone: ( patate, fagioli, zucchine ,carote, pomodori, piselli e aromi).

Il vitello ed il petto di pollo possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

**Evitare le frittiture.**

**Utilizzare uova pastorizzate**

**Non utilizzare carne macinata.**

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

**I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.**

**Il merluzzo deve essere in filetti**

La verdura e la frutta devono essere di stagione. Si allega ad ogni buon fine il **calendario delle stagionalità**

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

**NON UTILIZZARE SEDANO ( potrebbe provocare allergia)**

**Per una volta al mese la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di ricotta.**

**Per una volta al mese , quanto indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza al pomodoro.**

**SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLEMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.**



05/07/2022



