



ISTITUTO COMPRENSIVO SAN LEONE IX
SESSA AURUNCA
Via San Leo – 81037 SESSA AURUNCA (CE)
Ambito CE-11 – Tel. Direzione /Segreteria 0823/937033 - 0823/1766092- Fax 0823/935040
Codice fiscale:95015570617 - codice univoco UFIQ4Z
Pec:CEIC8AY008@PEC.ISTRUZIONE.IT
e-mail: ceic8ay008@istruzione.it
sito web: www.icsanleone.edu.it

Prot.5872/VI-6

Sessa Aurunca 14/10/2022

A genitori alunni
Ai docenti dei plessi con mensa
Loro Sedi

Oggetto: Trasmissione Tabelle Dietetiche -

Per opportuna conoscenza si trasmettono in allegato le tabelle dietetiche per il servizio di refezione scolastica.



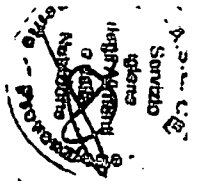
IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Maria Luisa TOMMASINO

Firma autografa sostituita a mezzo stampa

secondo i sensi dell'art.3, comma 2, del D. Lgs. 39/93.

Conforme all'originale firmato depositato agli atti d'archivi



Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 60/80 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano, parmigiano 10 gr.)

Oppure Riso al pomodoro (riso parboiled oppure integrale 60/80 gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva gr. 5)

POTOLETTA DI POLLO O PETTO DI POLLO

(petto di pollo 120/140 gr., latte q.b., oppure olio extra vergine di oliva gr. 5 e limone q.b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.60/70, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Bietoline stufate (bietoline gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Martedì

PASTA con crema di fagioli

70 gr., fagioli secchi 30/40 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Oppure Pasta al pesto (pasta 60/70 gr., sugo di pesto gr.30)

Frittata di uova con spinaci oppure con broccoli

(un uovo, 30 gr di spinaci/broccoli, parmigiano Reggiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di fagiolini fiaschini (fagiolini 120/140, olio extra vergine di oliva gr. 5,)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro

(pasta 50/60 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7/10 gr.)

Formaggio fresco 50/60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50/60

Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Zucchine trifolate (zucchine gr. 120/140, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Giovedì

Pasta oppure riso con crema di zucca

(pasta/riso 60/80 gr., zucca 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7/10 gr.)

PASTA o con crema di piselli

(orzo 50/80 gr., piselli 80/90 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

PROSCIUTTO COTTO 100 magro senza pomostati gr. 50/60

extra vergine di oliva 5 gr.)

INSALATA DI LATTUGA 140, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr. Frutta fresca di stagione 150

Venerdì

Pasta e patate (pasta 40/60 gr., patate 150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Merluzzo al pomodoro Oppure Merluzzo olio e limone Oppure Merluzzo impanato al forno

(merluzzo 120/140 gr. pomodori pelati 50 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

di spinaci freschi (spinaci 50/60 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

~~O~~

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40/50 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Seconda settimana

unedì

Pasta con crema di zucchine (pasta 50gr., zucchine 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso olio e parmigiano (riso 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

HAMBURGER DI VITELLO

Oppure Tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato (80 gr)

Insalata di bietoline (bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Orzo con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci 30 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Frittata di zucchine oppure spinaci (un uovo, zucchine oppure spinaci 40gr/ ricotta 40gr)

Carote alla julienne (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta al pesto (pasta 40 gr., sugo di pesto gr.30,)

Oppure Pasta oppure orzo con crema di zucca (pasta/orzo 50 gr., zucca 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50

Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mals 50gr.

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

Pasta con crema di cavolfiori (pasta 50 gr., cavolfiori 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 10 gr.,)

Polpette al forno (vitellone magro 70 gr., pane 15 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b.)

PATATE

Oppure Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

RISO CON PATATE

gr., latte q. b..)

Bocconcini di merluzzo impanati al forno Oppure Platessa impanata e gratinata al forno (merluzzo/ platessa 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b.)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Terza settimana

Lunedì

Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro (pasta fresca ripiena con ricotta e spinaci 80gr., olio extravergine di oliva 5 gr., pomodori pelati 80 gr., parmigiano 5 gr.)

Oppure Riso oppure orzo con crema di piselli (riso/orzo 40 gr., piselli 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

HAMBURGER DI VITELLO MAGRO

(carne di vitello magro 100 gr., pomodori pelati gr. 50, olio extravergine di oliva gr. 5)

Insalata di bietoline Oppure di lattuga

(bietoline /lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro (pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Oppure Pasta con crema di broccoli oppure crema di carciofi (pasta 50 gr., broccoli/carciofi 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

Frittata di uova e spinaci o ricotta

(un uovo, parmigiano Reggiano 5 gr., spinaci 30gr., ricotta gr. 40)

Insalata di carote crude o cotte (carote 100gr., olio extravergine di oliva 5 gr.) CAROTE

Oppure Insalata di pomodori (pomodori all'insalata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

PASTA FAGIOLI

Oppure Pasta con crema di zucchine

(pasta 40gr., zucchine 100gr., gamberetti 30gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

g. r100, olio extra vergine di oliva gr.5, farina/latte q.b.)

e Merluzzo impanato al forno (merluzzo 100 gr. 50 gr.)

Pure di patate (patate gr.150, latte q. b., parmigiano 5 gr., olio extravergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di patate (patate gr. 150, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta pomodoro e tonno

(pasta 50 gr., pomodori pelati 100 gr., tonno al naturale 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Orzo con crema di lenticchie

(orzo/farro 40 gr., lenticchie 40 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Polpetta al pomodoro (vitellone magro 80 gr., pane 30 gr., uovo 20 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 5 gr.)

INSALATA DI BROCCOLI

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pizza al pomodoro 120 gr.

(farina 0, olio extra vergine di oliva a.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

PIATessa AL POMODORO

(piatessa 100 gr.

ar. olio extravergine di oliva 5gr.)

impanata al forno

va 5 gr.)

insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5)

Oppure Pomodori all'insalata (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva gr. 5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



Quarta settimana

unedì

- Pasta con salsa bolognese
(pasta 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)
Oppure Pasta olio e parmigiano (pasta 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Formaggio fresco 60 gr. Oppure Parmigiano Reggiano gr. 50
Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini gr. 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure Zucca gratinata al forno oppure grigliata
(zucca 100gr., pane grattugiato q. b., olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

- Pasta con crema di ceci (pasta 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Riso al pomodoro
(riso 50 gr., pomodori pelati 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr. parmigiano 7 gr.)
Frittata al forno (un uovo, parmigiano Reggiano 7 gr)
Insalata di broccoli (broccoli gr.100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Oppure insalata di pomodori (pomodori gr 100, olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

- Pasta al pomodoro
(pasta gr. 50, pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Pasta olio e parmigiano (pasta gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)
Polpette al pomodoro oppure al forno (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr.,
parmigiano reggiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., pomodoro pelato 60 gr.)
Tonno al naturale oppure all'olio di oliva (sgocciolato) gr. 80
Insalata di lattuga Oppure di Bietoline
(lattuga/bietoline 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Giovedì

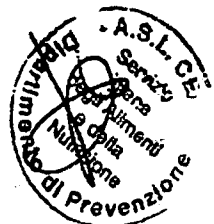
- Tortellini al pomodoro (tortellini con ripieno di prosciutto crudo 70gr., pomodori pelati 80gr., olio
extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr.)
Oppure Pasta al pesto (pasta 40gr., sugo di pesto gr.30)
Salsiccia di pollo e tacchino a grana fine al forno
(salsiccia 100 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Bresaola o prosciutto cotto magro senza polifosfati 40gr.
Insalata di lattuga (lattuga 50 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Oppure Spinaci burro e parmigiano (spinaci 100 gr., burro 5 gr., parmigiano Reggiano 7 gr)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

PASTA E FAGIOLI

- Pasta e patate (pasta 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Merluzzo impanato al forno (merluzzo gr. 80)
Insalata di carote (crude o cotte) (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.
Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta



Quinta settimana

medi

Pasta o riso al pomodoro (pasta o riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Risotto alla milanese (riso 50 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5, zafferano, parmigiano Reggiano 7 gr.)

Polpette in umido con limone o succo di arancia (vitellone magro 70 gr., pane 20 gr., uovo 20 gr., parmigiano 5 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., latte q.b., arancia/limone q.b.)

Insalata di Lattuga (lattuga gr. 50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata di pomodori (pomodori 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Martedì

Pasta olio e parmigiano (pasta 50gr., olio extravergine di oliva 5gr., parmigiano reggiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pesto (pasta 40gr., sugo di pesto nr.30)

Bocconcini di Pollo

Piselli in umido (piselli finissimi gr. 70, olio extra vergine di oliva 5 gr./limone)

Oppure Zucchine e finocchi gratinati (zucchine/finocchi 100gr., olio extravergine di oliva 5gr., pane grattugiato q.b.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Mercoledì

PASTA con crema di ceci (orzo 40 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Scaloppina di manzo al latte oppure olio e limone

(manzo 100 gr, latte q.b., olio extra vergine di oliva gr. 5 / limone q.b.)

Bietoline stufate (bietoline 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Insalata mista di bietoline e carote

(bietoline e carote gr. 70, olio extra vergine di oliva gr. 5)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr



Giovedì

Pasta con salsa bolognese (rigatoni 50 gr., salsa bolognese 50 gr., parmigiano 7 gr.)

Oppure Pasta al pomodoro e tonno (pasta 50gr., tonno al naturale oppure all'olio di oliva sgocciolato 40gr., pomodoro pelato gr. 80, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Frittata di uova con ricotta oppure broccoli

(un uovo, 30 gr di ricotta/broccoli, parmigiano 7 gr., olio extra vergine di oliva q. b.)

Insalata di lattuga (lattuga gr.50, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Mais e carote lesse (mais gr. 40, carote gr. 40, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr. Frutta fresca di stagione 150 gr

Venerdì

Riso integrale e lenticchie

(riso integrale 40 gr., lenticchie secche 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Oppure Pizza al pomodoro 120 gr

(farina 0, olio extra vergine di oliva q.b., pomodoro pelato o polpa pronta)

Bastoncini di merluzzo impanati al forno (merluzzo 80 gr.) **Oppure Merluzzo al**

pomodoro (merluzzo 100 gr., pelati di pomodoro 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci olio e parmigiano (spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di gr. 5, parmigiano Reggiano 7 gr.)

Oppure Insalata di spinaci freschi (spinaci freschi gr.50, olio extra vergine di oliva gr.5.)

Pane formato rosetta oppure Pane integrale 40 gr.

Yogurt alla frutta 125 gr. oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.