

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO**

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Risotto con carciofi/spinaci (crema) Parmigiano a quadrotti Insalata verde Pane Frutta di stagione	Riso gr 50/60; Carciofi/spinaci gr 40/50; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; parmigiano** gr 5 Parmigiano gr 50 o formaggio spalmabile gr 50 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta al pomodoro Lonza di maiale al forno Verdure di stagione all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Lonza gr 50/60, olio evo gr 5, latte p.s. gr 5, erbe aromatiche q.b. Verdure di stagione gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Pasta integrale e patate Polpette di Merluzzo* Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta integrale gr 30/40; patate gr 60; pomodori pelati gr 30; cipolle q.b.; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo* gr 60/70; pangrattato gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; pangrattato gr 5; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDI	Pasta fresca*** e ceci/altro legume (crema) Omelette al forno Bietole al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta fresca gr 70/80; ceci gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) q.b. Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Bietole gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternativa: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

\*\* alternativa: Grana Padano

\*\*\* alternativa: "TRIE" pasta fresca o secca gr 30/40

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all'A. S. 2028/2029)



27 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO**

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Farro/riso con crema di verdure Spezzatino di tacchino/pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; verdure cotte gr 40/50; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; erbe aromatiche q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta al sugo Ricotta fresca** Verdura gratinata Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Ricotta vaccina gr 40/50 Verdura gr 100/150; pangrattato gr 5; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Passato di verdure con pastina/riso Platessa* al forno con patate Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pastina/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; patate gr 10/15; pangrattato gr 10; olio evo gr 5; erbe aromatiche q.b. Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Pasta e lenticchie (crema) Frittata al forno con verdure Carote julienne/crema Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Uovo gr 50; verdure gr 50; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENEDI	Orecchiette fresche****al pomodoro Polpette al sugo/forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Orecchiette gr 70/80; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; sugo gr 20 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: merluzzo/sogliola/salmone gr 70/80

\*\* alternativa: giuncata g 40/50 o scamorza fresca gr 40/50

\*\*\*\*Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Pasta integrale gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all'A.S. 2028/2029)



27 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO**

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Pasta e fagioli*** Frittata al forno con spinaci Carote julienne/crema Pane Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; fagioli gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta al ragù Prosciutto cotto Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; vitello macinato gr 20/30; parmigiano gr 5; olio gr 5; Prosciutto cotto gr 20/30 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Tubettini al brodo vegetale Arrosto di vitello Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Vitello gr 50/60; olio evo gr 5; *** gr 5 Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Passato di verdure con farro/riso Sovra coscia di pollo al forno Verdure di stagione all'olio Pane Frutta di stagione	Riso gr 30/40; parmigiano gr 5; passato di verdure gr 80/100; olio evo gr 5 Sovra coscia di pollo gr 50/60; olio evo gr 5; aromi Verdure di stagione gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDI	Pasta al pomodoro Merluzzo al limone* Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; limone q.b.; prezzemolo; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

(valido fino all'A.S. 2028/2029)

\* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

\*\* alternative nella stessa quantità: scaloppina di vitello, arrosto di vitello

\*\*\* alternative: Grana Padano  
\*\*\*\* piselli vietati in caso di favismo

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola Primaria. Es: Merluzzo gr 70/80 (70 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)



27 GEN. 2025

TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Pasta con patate Hamburger di pollo/tacchino Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; patate gr 20/30; brodo vegetale q.b.; parmigiano ** gr 5; gr 10; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta e lenticchie/altro legume(crema) Scamorza fresca o mozzarella Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Scamorza fresca o mozzarella gr 40/50 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Orecchiette *** con cime di rapa Polpettone di vitellone Carote julienne/crema Pane Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 50/60; cime di rapa o broccoli verdi gr 40/50; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo q.b. Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Pasta al pomodoro Omelette al forno Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENEDI	Pastina al brodo vegetale Polpette di pesce* Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; uovo di gallina gr 5; pangrattato gr 10; erbe aromatiche q.b.; olio evo gr 5 Patate gr 40/50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternativa: merluzzo/sogliola/platessa/salmone gr 70/80

\*\*\*Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

\*\* alternativa: Grana Padano

(valido fino all'A.S. 2028/2029)



27 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE**

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Pasta/Riso con zucchine Giuncata o scamorza fresca** Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; zucchine gr 40/50; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5; Giuncata/scamorza fresca gr 40/50 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta al pesto/spinaci(crema) Hamburger Tacchino/pollo Carote julienne/crema Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; basilico gr 5; pinoli gr 5; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro Merluzzo* gratinato Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pelati in scatola gr 30; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Filetto di merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; erbe aromatiche q.b.; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Farro/riso e piselli**** Polpette di zucchine/spinaci Insalata verde Pane Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; piselli gr 40; olio evo gr 5 Zucchine/spinaci gr 60/80; patate gr 20; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDI	Pasta primavera Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati gr 30; cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano gr 5; pangrattato gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

\*\* alternative: Ricotta vaccina gr 40

\*\*\* alternativa: Grana Padano

\*\*\*\* piselli vietati in caso di favismo

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all' A. S. 2028/2029)



27 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE**

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso e zucchine Lonza di maiale al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso gr 50/60; zucchine gr 40/50; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Lonza gr 50/60, olio evo gr 5, latte ps gr 5, erbe aromatiche q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Orecchiette di pomodoro* Polpette di pesce Carote julienne Pane Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 70/80; pomodori pelati gr 50; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5; basilico q.b. Platessa*** gr 70/80; uovo di gallina gr 5; pangrattato gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro Omelette al forno Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodori pelati gr 50; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta e ceci Mozzarella/Giuncata Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; ceci gr 40; sedano, carote q.b.; olio evo gr 5 Mozzarella/Giuncata gr 40/50 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENEDÌ	Insalata fresca di pasta Straccetti di pollo al limone Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico q.b. Pollo straccetti gr 50/60; farina gr 10; olio evo gr 5; succo di limone q.b. Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\*Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

\*\*alternativa: Grana Padano

\*\*\* alternativa: merluzzo/sogliola gr 70/80 Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orecchiette fresche gr 70/80 (0 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all'A.S. 2028/2029)



27 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE**

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDI	Riso con crema di carote Schiacciata di pollo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Riso gr 30/40; carote gr 80/100; parmigiano gr 5; yogurt con fermenti lattici vivi/latte ps gr 10; olio evo gr 5 Pollo gr 40/50; parmigiano ** gr 5; uovo di gallina gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDI	Pasta integrale con piselli Caciotta o scamorza fresca Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Pasta di semola/ integrale gr 30/40; piselli gr 40; olio evo gr 5 Caciotta gr 40/ 50 o scamorza fresca gr 40/50 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDI	Pasta al pesto Polpette di vitellone Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; basilico gr 5; pinoli gr 5; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; passata di pomodoro gr 20/30; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDI	Pasta con verdure Omelette al forno Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati gr 30/freschi gr 60; verdure di stagione (passate per l'infanzia) gr 30; olive gr 5; parmigiano ** gr 5 olio evo gr 5; basilico q.b. Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENEDI	Orecchiette al pomodoro*** Merluzzo gratinato* Insalata mista Pane Frutta di stagione	Orecchiette gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; erbe aromatiche (origano) q.b.; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

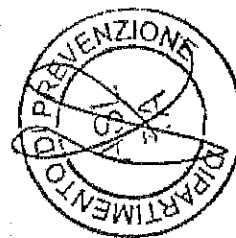
\* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

\*\* alternativa: Grana Padano

\*\*\* Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all'A.S. 2028/2029)



127 GEN. 2025

**TABELLE DIETETICHE COMUNE DI TARANTO Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE**

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Insalata fresca di riso/orzo Pollo arrosto Insalata di pomodori e pagnottelle Pane Frutta di stagione	Riso/orzo gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; scamorza fresca a dadini gr 20/30; olive gr 2; olio evo gr 5; basilico q.b. Sovra coscia di pollo disossata gr 60; olio evo gr 5; aromi q.b. Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato* Verdure di stagione grigliate Pane Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Verdure di stagione gr 100/150; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta e lenticchie Polpette di uova Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta al ragù Prosciutto cotto Pagnottelle a cubetti Pane Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passata di pomodoro gr 20/30; vitello magro 20/30; parmigiano gr 5; olio gr 5; Prosciutto cotto gr 20/30 Pagnottelle crude gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VEDÌ	Passato di verdure con farro/riso Hamburger di vitellone Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane di semola gr 40 Frutta fresca gr 150

\* alternativa: sogliola/platessa/salmone gr 70/80

\*\* alternativa: Grana Padano

\*\*\* alternativa: "TRIE" pasta fresca o secca

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orzo gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

(valido fino all'A. S. 2028/2029)



27 GEN. 2025