

**TABELLA DIETETICA**  
**MENU' SCOLASTICO INVERNALE - 1^ SETTIMANA**

<b>LUNEDI' -1^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Pata e lenticchie</u>	Materna	Elementare	Media
pasta	50	60	70
lenticchie	30	35	40
cipolla / olio /sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bocconcino</u>	50	70	100
<u>Broccoli all'insalata</u>			
Broccoli	100	120	140
Olio extra vergine di oliva	5	5	6
Sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.

<b>MARTEDI'-1^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Risotto con zucca</u>	Materna	Elementare	Media
Riso	60	70	80
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zucca	30	40	50
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	6
<u>Scaloppine di vitello</u>			
Fettine di vitello 1° taglio	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Farina/ sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote all'insalata</u>			
Carote fresche	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

<b>MERCOLEDI' - 1^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Pasta al pomodoro</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Pomodori Pelati e passati	60	70	80
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	4	4	5
<u>Frittata al forno</u>			
uova	1	1	1
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano / sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bieta all'insalata</u>			
Bieta	130	150	150
Olio extra vergine di oliva	5	5	6
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

<b>GIOVEDI' -1^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Fusilli,piselli e prosciutto cotto</u>	Materna	Elementare	Media
fusilli	60	70	80
Piselli	20	30	40
Prosciutto cotto	20	20	20
Olio extra vergine di oliva	5	5	6
Sale /cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
<u>Cotoletta di pollo al forno</u>			
Petto di pollo	70	80	100
uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Olio extra vergine d'oliva	3	3	5
Pane grattugiato / sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150	200	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
sale / aglio	q.b.	q.b.	q.b.

<b>VENERDI' - 1^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Pasta al gratin</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Besciamella	30	30	30
Fontina a tocchetti	10	10	15
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
<u>Merluzzo gratinato</u>			
Merluzzo	100	120	120
Pane grattugiato	10	10	10
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Carote all'insalata</u>			
Carote fresche	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

PAG. 1

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)