

**TABELLA DIETETICA**  
**MENU' SCOLASTICO INVERNALE - 2^ SETTIMANA**

<b>LUNEDI' - 2^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Passato di verdura con pasta</u>	Materna	Elementare	Media
pasta	40	50	60
Verdure miste	80	90	90
Pomodori	20	30	30
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	5
<u>tacchino in umido</u>			
Coscio di tacchino a pezzi senza osso	70	90	100
Pomodori pelati	10	15	20
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
Farina,sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<u>mais</u>	120	140	160
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>GIOVEDI' 2^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Risotto alla milanese</u>	Materna	Elementare	Media
Riso	60	70	80
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	1 bustina/5	1 bustina/5	1 bustina/5
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Burro	4	5	6
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Arista di maiale</u>			
Maiale magro	60	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate prezzemolate</u>			
Patate	150	200	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
sale / aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

<b>MARTEDI'- 2^ SETTIMANA</b>			
<u>Gnocchetti sardi al pomodoro</u>	Materna	Elementare	Media
Gnocchetti sardi	60	70	80
Pomodori pelati e passati	50	50	70
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Philadelphia</u>	50	60	70
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150	200	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Aglio / sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>VENERDI' - 2^ SETTIMANA</b>	quantità pro-capite in grammi		
<u>Pastina all'uovo in brodo vegetale</u>	Materna	Elementare	Media
Pastina all'uovo	60	70	80
Carote,sedano e cipolla	10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Prosciutto cotto</u>	40	50	70
<u>Spinaci al burro</u>			
Spinaci	120	150	180
Burro	3	5	6
Parmigiano o grana grattugiato	2	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>MERCOLEDI' 2^ SETTIMANA</b>			
<u>Pasta e fagioli</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	50	60	70
Fagioli	40	45	50
cipolla /olio / sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Platessa impanata</u>			
Platessa	80	100	120
Uova / pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva / 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.

PAG. 2

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