

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO INVERNALE - 3^ SETTIMANA

| LUNEDI' 3^ SETTIMANA | quantità pro-capite grammi | | |
|--|----------------------------|------------|-------|
| | Materna | Elementare | Media |
| Rigatoni al burro | | | |
| Rigatoni o altro formato | 60 | 70 | 80 |
| Burro | 4 | 5 | 6 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5 | 6 | 8 |
| Sale / latte | q.b. | q.b. | q.b. |
| filetto di vitello alla pizzaiola | | | |
| Fettina di vitello 1° taglio | 70 | 80 | 100 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 5 | 6 |
| Pomodori pelati | 20 | 30 | 30 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Carote alla julienne | | | |
| Carote | 100 | 100 | 120 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 |
| Sale / limone / aceto balsamico | q.b. | q.b. | q.b. |

| MARTEDI' 3^ SETTIMANA | quantità pro-capite in grammi | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------|-------|
| | Materna | Elementare | Media |
| Pasta e ceci | | | |
| Pasta | 50 | 60 | 70 |
| ceci | 30 | 35 | 40 |
| Cipolla / olio / sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Bastoncini di pesce al forno | | | |
| Bastoncini (merluzzo) | 70 | 100 | 130 |
| Mais | 120 | 140 | 160 |
| Olio e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| MERCOLEDI' - 3^ SETTIMANA | quantità pro-capite in grammi | | |
|----------------------------------|-------------------------------|------------|-------|
| | Materna | Elementare | Media |
| Pasta al pomodoro | | | |
| Pasta | 60 | 70 | 80 |
| Pomodori pelati e passati | 60 | 70 | 80 |
| cipolle / sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| parmigiano o grana grattugiato | 5 | 6 | 8 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 |
| Pollo al forno | | | |
| Coscia di pollo | 120 | 120 | 120 |
| sale / aromi | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spinaci all'agro | | | |
| Spinaci- | 150 | 180 | 200 |
| Limone | 15 | 20 | 20 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 |
| Sale / aglio | q.b. | q.b. | q.b. |

| GIOVEDI' - 3^ SETTIMANA | quantità pro-capite in grammi | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|------------|-------|
| | Materna | Elementare | Media |
| Minestrone di riso | | | |
| Riso parboiled | 50 | 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 | 4 | 5 | 6 |
| Frittata al forno | | | |
| Uova | 1 | 1 | 1 |
| Olio extra vergine d'oliva / sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| prezzemolo / parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. |
| Piselli con prosciutto | | | |
| Piselli | 150 | 180 | 200 |
| Prosciutto | 15 | 18 | 20 |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| VENERDI' - 3^ SETTIMANA | quantità pro-capite in grammi | | |
|--------------------------------|-------------------------------|------------|-------|
| | Materna | Elementare | Media |
| Pasta e patate | | | |
| Pasta | 50 | 50 | 60 |
| Patate | 60 | 60 | 70 |
| Carote, sedano e cipolla | 10 | 15 | 20 |
| Parmigiano o grana grattugiato | 5 | 6 | 8 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 |
| Sale e brodo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Mozzarella | 50 | 70 | 100 |
| Fagiolini all'insalata | | | |
| Fagiolini | 150 | 200 | 200 |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 |
| aglio / sale | q.b. | q.b. | q.b. |

pag. 3

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