

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO INVERNALE - 4^ SETTIMANA

LUNEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro-capite 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
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Prosciutto cotto</u>	49	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.

MARTEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro-capite grammi		
<u>Pasta e zucchine</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Zucchine	30	40	40
Pomodori pelati	20	30	30
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	6
<u>Petto di pollo in cotoletta</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>Pure' di patate</u>			
Patate fresche	100	150	200
Latte intero	15	20	30
Burro	4	6	8
Parmigiano Reggiano	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

MERCOLEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro-capite grammi		
<u>Risotto agli spinaci</u>	Materna	Elementare	Media
riso	60	70	80
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
<u>spinaci passati</u>	30	40	50
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'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>Mais</u>	120	140	160
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

GIOVEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro-capite grammi		
<u>Gnocchetti sardi al pomodori</u>	Materna	Elementare	Media
Gnocchetti sardi	60	70	80
Pomodori pelati e passati	50	60	70
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Bocconcini</u>			
Bocconcino	50	70	100
<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.

VENERDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro-capite grammi		
<u>Pasta e piselli</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Piselli	30	40	40
Pomodori pelati	20	30	30
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	6
<u>Merluzzo gratinato</u>			
Merluzzo	100	120	120
Pane grattugiato	10	10	10
Aglio / prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
<u>Carote all'insalata</u>			
Carote fresche	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

PAG 4

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