

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO PRIMAVERILE - 1^ SETTIMANA

LUNEDI' - 1^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
Pasta al pomodoro	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 d'oliva	4	4	5
Scaloppine di vitello			
Fettine di vitello 1° taglio	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
sale / farina	q.b.	q.b.	q.b.
Mais			
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

MARTEDI'- 1^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
Risotto alle zucchine	Materna	Elementare	Media
Riso	60	70	80
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine	30	40	50
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
Sale, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce al forno			
Bastoncini (merluzzo)	70	100	130
Carote Julienne			
Carote	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale / limone o aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

Mercoledì'- 1^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
Passato di verdure con pasta	Materna	Elementare	Media
Verdure miste	80	90	90
Pomodori pelati	20	30	30
Pasta (ditalini)	30	40	60
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	6
Arista al forno			
Maiale magro	60	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	4	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli con prosciutto			
Prosciutto cotto	15	18	20
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Giovedì 1^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
Tortellini al pomodoro	Materna	Elementare	Media
Tortellini	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
Frittata al forno			
uova	1	1	1
sale / olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo / parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Bieta all'insalata			
Bieta	130	150	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Venerdì 1^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
pasta al sugo di tonno	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Tonno in scatola	40	50	50
Pomodoro passato	50	60	60
Sale, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Merluzzo gratinato			
merluzzo	100	120	120
pane grattugiato	10	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
Broccoli all'insalata			
broccoli	100	120	140
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
Sale e limone	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)