

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO PRIMAVERILE - 2^ SETTIMANA

LUNEDI' - 2^SETTIMANA	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	5	6	8
sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Bastoncini di pesce al forno</u>			
Bastoncini (merluzzo)	70	100	130
<u>Pomodori all'insalata</u>			
Pomodori	150	180	200
Basilico o origano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4

MARTEDI' - 2^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Pasta al pesto</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	60	70	80
Basilico	15	20	20
Parmigiano	10	15	20
Pinoli	50	25	30
Sale, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	8	10	12
<u>Petto di tacchino al limone</u>			
Petto di tacchino	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
sale / limone	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150	200	200
sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4

MERCOLEDI' - 2^SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Risotto alle zuchine</u>	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.
<u>Platessa impanata</u>			
Filetto di platessa	80	100	120
Uova / sale / pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
<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.

GIOVEDI' - 2^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Ravioli al sugo</u>	Materna	Elementare	Media
Ravioli con ricotta	80	100	120
Passato di pomodori	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
<u>Frittata al forno con prosciutto cotto</u>			
Prosciutto cotto	20	25	35
uova	1	1	1
sale / parmigiano	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 o aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

VENERDI' - 2^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Passato di verdure con pasta</u>	Materna	Elementare	Media
Pennette	50	60	70
Verdure miste	80	90	90
Pomodori pelati	20	30	30
Pasta (ditalini)	30	40	59
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	6
<u>Bocconcini</u>			
Bocconcino	50	70	100
<u>Patate prezzemolate</u>			
Patate	150	200	200
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4

PAG. 2

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