

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO PRIMAVERILE - 3^A SETTIMANA

LUNEDI' - 3^A SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Pasta alla norma</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	50	60	70
Pomodoro	40	50	50
Melanzane	40	40	40
Sale / olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata al forno</u>			
Uova	1	1	1
sale / Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo / parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purè 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.

MARTEDI' - 3^A SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Pasta con piselli</u>	Materna	Elementare	Media
Pasta	50	60	70
Piselli	80	90	100
sale / olio evo / cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Scaloppine di vitello</u>			
Fettine di vitello 1° taglio	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
sale / farina	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bieta all'insalata</u>			
Bieta	130	150	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
Sale / limone o aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

MERCOLEDI' - 3^A SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Tagliatella al ragu'</u>	Materna	Elementare	Media
Tagliatelle	60	70	90
Macinato	50	60	70
Parmigiano	15	20	20
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
pomodori	10	10	10
Sale / cipolla / basilico	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Merluzzo gratinato</u>			
Merluzzo	100	120	120
Pane grattugiato	10	10	10
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
<u>Fagiolini in umido</u>			
Fagiolini	90	100	100
Pomodorini / sale	q.b.	q.b.	q.b.

GIOVEDI' - 3^A SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
<u>Riso con piselli</u>	Materna	Elementare	Media
Riso	60	70	80
Piselli	70	80	90
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Filetto di vitello al pomodoro</u>			
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.
<u>Broccoli all'insalata</u>			
Broccoli	100	120	140
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
Sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.

VENERDI' - 3^A 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 o grana grattugiato	5	6	8
Sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Pollo al forno</u>			
Pollo coscia	120	120	120
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote fresche all'insalata</u>			
Carote	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale / limone o aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.