

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO PRIMAVERILE - 4^ SETTIMANA

LUNEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media
Pasta al pesto			
Pasta	60	70	80
Basilico	15	20	20
Parmigiano	10	15	20
Pinoli	20	25	30
sale e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	8	10	12
Platessa impanata			
Filetto di platessa	80	100	120
Uova	1/5 razioni	1/5 razioni	1/5 razioni
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
sale / pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori all'insalata			
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	150	180	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4

MARTEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media
Risotto alla milanese			
Riso	60	70	80
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	1 bustina/5	1 bustina/5	1 bustina/5
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Burro	4	5	6
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al forno con prosciutto cotto			
Prosciutto cotto	20	25	35
uova	1	1	1
sale / parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Patate prezzemolate			
Patate	150	200	200
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4

MERCOLEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media
Passato di verdure con pasta			
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
Bocconcini			
Bocconcino	50	70	100
Spinaci all'agro			
Spinaci	150	180	200
Limone	15	20	20
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

GIOVEDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media
Pastina all'uovo in brodo vegetale			
Pastina all'uovo	60	70	80
carote, sedano e cipolle	10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Petto di pollo ai ferri			
Petto di pollo	70	80	100
Sale/olio	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini all'insalata			
Fagiolini	150	200	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

VENERDI' - 4^ SETTIMANA	quantità pro - capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media
Insalata di pasta			
Pasta	60	70	80
Prosciutto cotto	15	18	20
Tonno	15	18	20
scamorza stagionata	15	18	20
Pomodori	30	30	30
sale / olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce al forno			
Bastoncini (merluzzo)	70	100	130
Carote fresche all'insalata			
Carote	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
Sale / limone o 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)