

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado  
Tabella Dietetica Vegetariana: Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con fagioli</li> <li>➤ Hamburger di verdure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto con crema di carciofi</li> <li>➤ Frittata di spinaci</li> <li>➤ Carote al forno gratinate al formaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Zucchine a tocchetti al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Hamburger di legumi</li> <li>➤ Insalata verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riso con verza</li> <li>➤ Fior di latte</li> <li>➤ Piselli</li> </ul>
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con lenticchie</li> <li>➤ Ortolana gratinata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Polpettine ricotta e spinaci</li> <li>➤ Insalata verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lasagna con zucca</li> <li>➤ Hamburger di legumi</li> <li>➤ Carote al forno gratinate al formaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuppa di farro e legumi</li> <li>➤ Polpettine di melanzane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orecchiette con broccoli baresi</li> <li>➤ Rollè di frittata con spinaci</li> </ul>
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con cavolo</li> <li>➤ Formaggio primo sale</li> <li>➤ Zucchine a tocchetti al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con piselli</li> <li>➤ Rollè di frittata con spinaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riso al latte</li> <li>➤ Polpettine di melanzane</li> <li>➤ Insalata verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cous cous con verdure</li> <li>➤ Hamburger di legumi</li> <li>➤ Purea di patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio</li> <li>➤ Finocchi gratinati al formaggio</li> </ul>
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orecchiette con broccoli baresi</li> <li>➤ Mozzarella</li> <li>➤ Patate al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Hamburger di verdure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con patate</li> <li>➤ Frittata</li> <li>➤ Insalata verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Hamburger di legumi</li> <li>➤ Fagiolini al limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con fagioli</li> <li>➤ Zucchine a tocchetti al forno</li> </ul>
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riso con verza</li> <li>➤ Frittata</li> <li>➤ Insalata verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Hamburger di legumi</li> <li>➤ Carote al forno gratinate al formaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuppa di orzo e legumi</li> <li>➤ Rollè di frittata di spinaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con zucca</li> <li>➤ Fior di latte</li> <li>➤ Zucchine a tocchetti al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con lenticchie</li> <li>➤ Finocchi gratinati al formaggio</li> </ul>

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado  
Tabella Dietetica Vegetariana: Estiva

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con lenticchie ➤ Fagiolini al limone	➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine ricotta e spinaci ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana	➤ Riso al latte ➤ Frittata ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate	➤ Riso al pomodoro ➤ Frittata ➤ Bietoline al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci	➤ Pasta alla siciliana ➤ Frittelle di zucchine al forno	➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine a tocchetti al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con zucchine ➤ Hamburger di legumi ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Polpettine di melanzane	➤ Pasta al pomodoro ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone	➤ Lasagna con zucca ➤ Frittata ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con pesto ➤ Frittata ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di ricotta e spinaci ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Riso al pomodoro ➤ Hamburger di legumi ➤ Purea di patate	➤ Pasta con piselli ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con fagioli ➤ Fagiolini al limone	➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio ➤ Finocchi gratinati	➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Piselli	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno	➤ Pasta con zucchine ➤ Frittata ➤ Bietoline al limone

È prevista la distribuzione di:

- Quattro volte a settimana Pane con farina di grano tenero di tipo 0; Una volta a settimana Pane con farina di grano tenero integrale.
- Frutta fresca di stagione tagliata.

## MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gnocchi di patate al pomodoro con mozzarella</li><li>➤ Frittata</li><li>➤ Patate al forno</li><li>➤ Pandorino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lasagna al pomodoro con ricotta e formaggio (senza macinato di bovino)</li><li>➤ Mozzarella</li><li>➤ Chiacchiere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro</li><li>➤ Formaggio spalmabile</li><li>➤ Patate e piselli</li><li>➤ Uovo di cioccolato con sorpresa</li></ul>

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

## CESTINI

<b>Infanzia</b>		<b>Primaria</b>		<b>Secondaria di I grado</b>	
<b>Alimenti</b>	<b>Grammature</b>	<b>Alimenti</b>	<b>Grammature</b>	<b>Alimenti</b>	<b>Grammature</b>
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Due porzioni di Formaggio fresco	25 g/cada uno	Due porzioni di Formaggio fresco	50 g/cada uno	Due porzioni di Formaggio fresco	75 g/cada uno
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri