

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica priva di pesce: Menù Invernale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Fesa di tacchino ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Prosciutto cotto ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Frittata con spinaci
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Fesa di tacchino ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Purea di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e patate ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Frittata ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di ricotta e spinaci
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Hamburger di bovino ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica priva di pesce: Menù Estivo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
➤ Pasta al pomodoro ➤ Frittata ➤ Fagiolini al limone	➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana	➤ Riso al latte ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate	➤ Riso al pomodoro ➤ Hamburger di bovino ➤ Bietoline al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci	➤ Pasta integrale alla siciliana ➤ Frittelle di zucchine al forno	➤ Pasta con crema di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
➤ Pasta con zucchine ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Pasta con piselli ➤ Polpettine di melanzane	➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Formaggio primo sale ➤ Patate al forno	➤ Lasagna con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
➤ Pasta con crema di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Purea di patate	➤ Pasta alla siciliana ➤ Frittata ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con piselli ➤ Fior di latte ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
➤ Pasta al pomodoro ➤ Prosciutto cotto ➤ Bietoline al limone	➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati	➤ Cous cous con verdure ➤ Ricotta ➤ Fagiolini al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno	➤ Pasta con zucchine ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù con mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Mozzarella➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Tortellini al ragù➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

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

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Formaggio fresco	25 g	Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	75 g
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