

**TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**

<b>2 ° SETTIMANA AUTUNNO INVERNO</b>			<b>BAMBINI 3-6 ANNI</b>		<b>BAMBINI 6-11 ANNI</b>	
<b>GIORNO</b>	<b>MENU'</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>quantità in grammi</b>	<b>Composizione bromatologica</b>	<b>quantità in grammi</b>	<b>Composizione bromatologica</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PASTINA IN BRODO DI CARNE</b>	PASTINA DI SEMOLA	40	kcal 569,5	50	kcal 735
		PATATE	20		30	
		CAROTE	15	proteine % 15,3	20	proteine % 15
		PREZZEMOLO	2		3	
		CIPOLLE	2	lipidi % 25,6	3	lipidi % 27,1
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		BRODO DI CARNE	Q.B.	Q.B.	27,1	
		SALE IODATO	0,2	0,3		
	<b>POLPETTE IN BRODO DI CARNE</b>	CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	40	carboidrati % 59,1	50	carboidrati % 57,9
		MOLLICA DI PANE	10		13	
		LATTE U.H.T. PARZ.SCREMATO	8	10		
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3	4		
		UOVO OGNI 8 PORZIONI	1X8	1X8		
		PREZZEMOLO	2	3		
		SALE IODATO	0,2	0,3		
	<b>CAROTE E PATATE</b>	CAROTE	40		50	
		PATATE	70		80	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7		10	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	<b>PANE</b>		30		50	
	<b>FRUTTA</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	

<b>MARTEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PIATTO UNICO: PASTA AL FORNO</b>	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 590	70	kcal 753,5
		PASSATA DI POMODORO	100		120	
		CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	20		25	
		MOZZARELLA	10	proteine %	15	proteine %
		PARMIGIANO	3	15,4	4	15
		FARINA 00	15	lipidi %	20	lipidi %
		LATTE PAR. SCREMATO UHT	15	26,8	20	26,7
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7		10	
		SALE IODATO	0,2	carboidrati %	0,2	carboidrati %
	<b>NO SECONDO PIATTO</b>		57,8		58,3	
	<b>INSALATA VERDE</b>	INSALATA VERDE	30		40	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
<b>PANE</b>				50		
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>RISO CON MINISTRONE</b>	RISO	40	kcal 589	50	kcal 763,4
		VERDURE MISTE DI STAGIONE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		SALE IODATO	0,2	15,5	0,3	15
	<b>MERLUZZO PANATO CON POMODORO OLIVE ED</b>	MERLUZZO	70	lipidi %	80	lipidi %
		PANE GRATTUGIATO	15		17	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		POLPA DI POMODORO	10	carboidrati %	15	carboidrati %
		OLIVE VERDI O NERE DISSALATE	3		5	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>INSALATA DI FINOCCHI</b>	FINOCCHI	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
<b>PANE</b>				50		
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

<b>GIOVEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PASTA INTEGRALE CON CREMA DI FAGIOLI</b>	PASTA INTEGRALE	40	kcal 560,4	50	kcal 735
		FAGIOLI SECCHI	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7	proteine % 15,4	10	proteine % 15,5
		POLPA DI POMODORO	20		25	
		CIPOLLA	2	3		
		SALE IODATO	0,2	lipidi % 0,3	lipidi %	
	<b>PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E LATTOSIO</b>	PROSCIUTTO	40	26,3	50	27,8
		<b>PUREA DI PATATE</b>	PATATE	100	carboidrati % 58,3	100
	LATTE UHT PARZ.SCREMATO		15	15		
	BURRO		2	2		
	PARMIGIATO		3	3		
	SALE IODATO		0,2	0,3		
	<b>PANE</b>		30		50	
<b>MACEDONIA DI FRUTTA</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

<b>VENERDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>RISO AL POMODORO</b>	RISO PARBOILED	60	kcal 586,5	70	kcal 745
		PASSATA DI POMODORO	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine % 12	7	proteine % 11
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>UOVO SODO</b>	UOVO (N. 1 PICCOLO)	52	lipidi % 31,4	52	lipidi % 31
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>CAROTE E PISELLI</b>	CAROTE	50	carboidrati % 56,6	70	carboidrati % 58
		PISELLI	40		50	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	<b>PANE</b>		30		50	
	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	