

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

1 ° SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE			BAMBINI 3-6 ANNI		BAMBINI 6-11 ANNI	
GIORNO	MENU'	INGREDIENTI	quantità in grammi	Composizione bromatologica	quantità in grammi	Composizione bromatologica
LUNEDI'	ACQUA MINERALE		250	kcal 585,6 proteine % 14,9 lipidi % 25,1 carboidrati % 60	250	kcal 756,2 proteine % 14,4 lipidi % 25,8 carboidrati % 59,8
	RISO CON ZUCCHINE	RISO PARBOILED INTEGRALE	60		70	
		ZUCCHINE	30		35	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		PREZZEMOLO	2		3	
		BRODO DI VEGETALE	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PETTO DI POLLO PANATO	PETTO DI POLLO	50		60	
		PANE GRATTUGIATO	15		18	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		AROMI	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	INSALATA VERDE	LATTUGA	30		40	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,5	
PANE		30	50			
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150			

MARTEDI'	ACQUA MINERALE		250	kcal 613 proteine % 14,9 lipidi % 26,8 carboidrati % 58,3	250	kcal 738 proteine % 14,7 lipidi % 26,4 carboidrati % 58,9
	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	PASTA INTEGRALE	60		70	
		PASSATA DI POMODORO	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		BASILICO	Q.B.		Q.B.	
		CIPOLLA	2		3	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	BASTONCINI DI PESCE AL FORNO	BASTONCINI DI PESCE (n.3)	75		75	
	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
PANE		30	50			
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150			

MERCOLEDI'	ACQUA MINERALE		250			
	PASTA ALLA NORMA	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 559,4	70	kcal 710
		PASSATA DI POMODORO	100		120	
		MELANZANE	40	proteine %	50	proteine %
		CIPOLLA	2	15,4	3	14,4
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	MOZZARELLA	MOZZARELLA	40	31,2	50	33,9
	INSALATA DI POMODORO E BASILICO	POMODORO DI INSALATA	80		100	
		BASILICO	Q.B.	carboidrati %	Q.B.	carboidrati %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	53,4	5	51,7
		SALE IODATO	0,3		0,4	
PANE		30		50		
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

GIOVEDI'	ACQUA MINERALE		250			
	RISO CON CREMA DI SPINACI	RISO	40	kcal 552	50	kcal 723,4
		SPINACI	30		50	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		CIPOLLA	2	14,5	3	14
		BRODO VEGETALE	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO	CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	50	30,3	60	30,2
		PARMIGIANO	3		4	
		PREZZEMOLO	2	carboidrati %	3	carboidrati %
		SALE IODATO	0,2	55,2	0,3	55,8
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
	PATATE AL FORNO	PATATE	100		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
PANE		30		50		
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

VENERDI'	ACQUA MINERALE		250			
	PASTA CON PESTO DI BASILICO	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 606	70	kcal 769,4
		PESTO	10		15	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	2	13,8	3	12,8
		SALE IODATO	0,1		0,2	
	OMELETTE	UOVO (N. 1 PICCOLO)	1	lipidi %	1	lipidi %
		PARMIGIANO	3	34,9	5	34,4
		PREZZEMOLO	2		2	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	carboidrati %	5	carboidrati %
		SALE IODATO	0,1	51,6	0,2	52,7
	CAROTE JULIENNE	CAROTE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	