

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

1 ° SETTIMANA AUTUNNO INVERNO			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
	RISOTTO CON ZUCCA	RISO PARBOILED	60		70	
		ZUCCA	50		60	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		PREZZEMOLO	2		3	
		BRODO VEGETALE	Q.B.		Q.B.	
		SALE	0,2		0,3	
	PETTO DI POLLO PANATO	PETTO DI POLLO	50		60	
		PANE GRATTUGIATO	15		18	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	INSALATA VERDE	LATTUGA	30		40	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150			

MARTEDI'	ACQUA MINERALE		250	kcal 613 proteine % 14,9 lipidi % 26,7 carboidrati % 58,4	250	kcal 754,6 proteine % 14,1 lipidi % 26 carboidrati % 59,9
	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	PASTA INTEGRALE	60		70	
		PASSATA DI POMODORO	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		BASILICO	Q.B.		Q.B.	
		CIPOLLE	2		3	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	BASTONCINI DI PESCE AL FORNO	BASTONCINI (n.3)	75		75	
	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			

MERCOLEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA CON PISELLI	PASTA DI SEMOLA	40	kcal 553,4	50	kcal 742
		PISELLI SURGELATI / FRESCHI	60		80	
		CAROTE	10	proteine %	15	proteine %
		CIPOLLA	2	15	3	14,9
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	CACIOTTINA FRESCA	CACIOTTINA FRESCA	40	32,8	50	30,3
	FINOCCHI GRATINATI	FINOCCHI	80		100	
		PANE GRATTUGIATO	15	carboidrati %	20	carboidrati %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	52,2	5	54,8
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PANE		30		50	
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

GIOVEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	RISO CON CREMA DI VERDURA	RISO	40	kcal 580,6	50	kcal 734,8
		VERDURE MISTE DI STAGIONE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		SALE IODATO	0,2	14,5	0,3	14,3
	HAMBURGER DI VITELLO	CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	50		60	
		PARMIGIANO	3	lipidi %	4	lipidi %
		PREZZEMOLO	2	28,6	3	29,2
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PATATE AL FORNO	PATATE	100	carboidrati %	100	carboidrati %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	56,9	5	56,5
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

VENERDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA DI SEMOLA	40	kcal 563,5	50	kcal 740,2
		LENTICCHIE SECCHIE	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2	proteine %	0,3	proteine %
	OMELETTE	UOVO (N. 1 PICCOLO)	52	15,5	52	14,5
		PARMIGIANO	3		5	
		PREZZEMOLO	2	lipidi %	2	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	34	5	32,9
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	SPINACI ALL'OLIO	SPINACI	80	carboidrati %	100	carboidrati %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	50,5	5	52,6
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE				50	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	