

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

4 ° 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		250	
	RISO INTEGRALE CON CREMA DI SPINACI	RISO INTEGRALE	40	kcal 555,6	50	kcal 742
		SPINACI	30		40	
		CIPOLLA	2	proteine % 14,9	3	proteine % 14,6
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		BRODO DI CARNE	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	POLPETTE DI CARNE AL POMODORO	CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	40	30,1	50	30,1
		MOLLICA DI PANE	10		13	
		LATTE UHT PARZ. SCREMATO	8	carboidrati % 55	10	carboidrati % 55,3
		UOVO 1:8	1:8		01:08	
		PREZZEMOLO	2		3	
		PASSATA DI POMODORO	50		60	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	INSALATA CAROTE JULIENNE E FINOCCHI	CAROTE	30		40	
		FINOCCHI	50		60	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE				50	
	FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	

MARTEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA CON CREMA DI FAGIOLI	PASTA DI SEMOLA	40	kcal 560,4	50	kcal 735
		FAGIOLI SECCHI	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	8	proteine %
		POLPA DI POMODORO	10	15,4	15	15,5
		CIPOLLA	2		3	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E LATTOSIO	PROSCIUTTO	40	26,3	50	27,8
	PUREA DI PATATE	PATATE	100		100	
		LATTE UHT PARZ.SCREMATO	15	carboidrati %	15	carboidrati %
		BURRO	2	58,3	2	56,7
		PARMIGIANO	3		3	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
PANE		30		50		
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

MERCOLEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	RISO CON MINESTRONE	RISO	40	kcal 582,5	50	kcal 783,6
		VERDURE MISTE DI STAGIONE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	8	proteine %
		SALE IODATO	0,2	15	0,3	14,7
	POLPETTE DI NASELLO E PATATE AL FORNO	MERLUZZO	60		70	
		PATATE	100	lipidi %	120	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	26,9	8	26,5
		PANE GRATTUGIATO	7		10	
		PREZZEMOLO	2	carboidrati %	3	carboidrati %
		SALE IODATO	0,2	58,1	0,3	58,8
	INSALATA VERDE	LATTUGA ICEBERG	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
MACEDONIA DI FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

GIOVEDI'	ACQUA MINERALE		250		250,00	
	PIATTO UNICO: PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	PASTA PER PIZZA	120	kcal 550	150	kcal 720
		MOZZARELLA	30		40	
		PASSATA DI POMODORO	40	proteine %	50	proteine %
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3	14,5	4	15,3
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	CAVOLFIORE GRATINATO	CAVOLFIORE	80	lipidi %	100	lipidi %
		PANE GRATTUGIATO	15	32	20	34,3
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,3	carboidrati %	0,4	carboidrati %
	MACEDONIA DI FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	53,5	150	50,4

VENERDI'	ACQUA MINERALE		250		250,00	
	PASTA CON RICOTTA	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 580	70	kcal 730
		RICOTTA FRESCA	20		30	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3	proteine %	5	proteine %
		SALE IODATO	0,2	15	0,3	14,4
	FRITTATA DI ZUCCHINE	ZUCCHINE GENOVESI	30		30	
		UOVO (N. 1 PICCOLO)	1	lipidi %	1	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	34,7	5	32,1
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3		5	
		PREZZEMOLO	2	carboidrati %	2	carboidrati %
		SALE IODATO	0,1	50,3	0,2	53,5
	CAROTE LESSE	CAROTE	80		100	
		PREZZEMOLO	2		3	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		