

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

3 ° 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		250		
	RISO AL POMODORO	RISO PARBOILED	60	kcal 585,6	70	kcal 756,2	
		SALSA DI POMODORO	80		100		
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7		proteine %
		BASILICO	Q.B.		Q.B.		14,4
		SALE IODATO	0,2		0,3		
	PETTO DI POLLO PANATO	PETTO DI POLLO	50	lipidi %	60	lipidi %	
		PANE GRATTUGIATO	15		18		25,8
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8		
		SALE IODATO	0,2		0,3		carboidrati %
		AROMI	Q.B.		Q.B.		
	INSALATA VERDE	LATTUGA	30	carboidrati %	40	carboidrati %	
		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				
	PASTA CON TENERUMI	PASTA DI SEMOLA	40	kcal 545	50	kcal 690	
		TENERUMI	2-3 rametti		3-4 rametti		
		POLPA DI POMODORO	20		30		proteine %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7		14,6
		AGLIO	Q.B.		Q.B.		
		SALE IODATO	0,2		0,3		lipidi %
	BASTONCINI DI PESCE AL FORNO	BASTONCINI DI PESCE (n. 3)	75	29,6	75	26,4	
	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI	80	carboidrati %	100	carboidrati %	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5		
		SALE IODATO	0,3		0,4		59
PANE		30		50			
FRUTTA	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	50	proteine %	70	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 558	50	kcal 730,4
		SPINACI	30		50	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		CIPOLLA	2	14,6	3	14,1
		BRODO VEGETALE	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	VITELLO ALLA PIZZAIOLA	FILETTO DI VITELLO	50	30,2	60	30,2
		PARMIGIANO	3		4	
		POLPA DI POMODORO	15	carboidrati %	20	carboidrati %
		AROMI	Q.B.	55,2	Q.B.	55,7
		SALE IODATO	0,2		0,3	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
	PATATE ALLA PIZZAIOLA	PATATE	100		100	
		POLPA DI POMODORO	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		AROMI	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30		50	
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

VENERDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA CON PESTO DI BASILICO	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 606	70	kcal 769,4
		PESTO	10		15	
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	5	proteine %	7	proteine %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	2	13,8	3	12,8
		SALE IODATO	0,1		0,2	
	OMELETTE	UOVO (N. 1 PICCOLO)	1	lipidi %	1	lipidi %
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	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	