

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

4 ° SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE			BAMBINI 3-6 ANNI		BAMBINI 6-11 ANNI	
GIORNO	MENU'	INGREDIENTI	quantità in grammi	Composizione bromatologica	quantità in grammi	Composizione bromatologica
<b>LUNEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250	kcal 556  proteine % 14,7  lipidi % 30,1  carboidrati % 55,2	250	kcal 727  proteine % 14,4  lipidi % 30,2  carboidrati % 55,4
	<b>GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO</b>	GNOCCHI DI PATATE	100		120	
		PASSATA DI POMODORO	30		100	
		CIPOLLA	2		3	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>POLPETTE DI CARNE AL FORNO</b>	CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	40		50	
		MOLLICA DI PANE	10		13	
		LATTE UHT PARZ. SCREMATO	8		10	
		UOVO	1X8		1X8	
		PREZZEMOLO	2		3	
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3		4	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
	<b>INSALATA DI POMODORO</b>	POMODORO DI INSALATA	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		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>RISO CON PISELLI E CAROTE</b>	RISO	40	kcal 540	50	kcal 721
		PISELLI	50		60	
		CAROTE	20	proteine % 14	25	proteine % 13,4
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		CIPOLLA	2		3	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	PROSCIUTTO COTTO	40	27,6	50	28,8
	<b>INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI</b>	PATATE	70		80	
		FAGIOLINI	30	carboidrati % 58,4	35	carboidrati % 57,8
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
<b>PANE</b>		30		50		
<b>MACEDONIA DI FRUTTA</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE MISTA	100		150		

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PASTA CON PESTO SICILIANO</b>	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 579	70	kcal 720
		RICOTTA FRESCA	10		15	
		POMODORO ROSSO	40	proteine % 14,9	50	proteine % 14,2
		PINOLI	2		3	
		BASILICO	2		3	
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3	lipidi %	4	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3	34,2	5	31,8
		SALE IODATO	0,1		0,2	
	<b>FRITTATA DI ZUCCHINE</b>	ZUCCHINE GENOVESI	30	carboidrati % 50,9	30	carboidrati % 54
		UOVO	1		1	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		PREZZEMOLO	2		2	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>INSALATA VERDE</b>	INSALATA VERDE	30		40	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	<b>PANE</b>		30		50	
	<b>FRUTTA</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	

<b>GIOVEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PIATTO UNICO: PIZZA POMODORO E MOZZARELLA</b>	PASTA PER PIZZA	120	kcal 568,5	150	kcal 715
		MOZZARELLA	30		40	
		PASSATA DI POMODORO	40	proteine %	50	proteine %
		PARMIGIANO	4	14,8	5	15
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>CAROTE PISELLI E PATATE</b>	CAROTE	40	lipidi %	50	lipidi %
		PISELLI SURGELATI /FRESCHI	30	33,3	40	34
		PATATE	50		70	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	carboidrati %	5	carboidrati %
		SALE IODATO	0,3		51,9	
	<b>PANE</b>			30	50	
<b>MACEDONIA DI FRUTTA</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE MISTA	100		150		

<b>VENERDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250			
	<b>ORZO CON ZUCCHINA E PATATE</b>	ORZO	40	kcal 568	50	kcal 720
		ZUCCHINA	30		35	
		PATATE	30	proteine %	40	proteine %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	15	7	14,6
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>PLATESSA</b>	PLATESSA	60	lipidi %	70	lipidi %
		FARINA 00	10	35	15	33
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		BRODO VEGETALE	Q.B.	carboidrati %	Q.B.	carboidrati %
		PREZZEMOLO	2		50	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	<b>INSALATA DI POMODORO</b>	POMODORO DI INSALATA	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	<b>PANE</b>				30	50
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		