

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

2 ° 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 CON OLIO E PARMIGIANO	RISO	60	kcal 569	70	kcal 730
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	5	proteine % 13,1	5	proteine % 12,7
		SALE IODATO	0,1		0,2	
	PARMIGIANO A TOCCHETTI	PARMIGIANO	25		30	
	CAROTE ALL'OLIO	CAROTE	80	lipidi %	100	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	30,2	5	28,3
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30	carboidrati %	50	carboidrati %
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	56,7	150	59	

MARTEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA INTEGRALE CON CECI	PASTA INTEGRALE	40	kcal 567	50	kcal 743
		CECI SECCHI	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine % 15,5	8	proteine % 15,6
		POLPA DI POMODORO	10		15	
		CIPOLLA	2	lipidi %	3	lipidi %
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PROSCIUTTO COTTO glutine e lattosio senza	PROSCIUTTO	40	26,2	50	27,7
	PUREA DI PATATE	PATATE	100	carboidrati % 58,3	100	carboidrati % 56,7
		LATTE UHT parz. Scremato	20		20	
		BURRO	2		2	
		PARMIGIANO	3		3	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
PANE		30		50		
MACEDONIA DI FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE MISTA	100		150		

<b>MERCOLEDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>RISO CON MINESTRONE</b>	RISO	40	kcal 617	50	kcal 788
		VERDURE MISTE DI STAGIONE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		SALE IODATO	0,2	14,7	0,3	14,2
	<b>MERLUZZO PANATO</b>	MERLUZZO	60		70	
		PANE GRATTUGIATO	15	lipidi %	17	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	25,3	8	25,8
		AROMI	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2	carboidrati %	0,3	carboidrati %
	<b>INSALATA PATATE E POMODORO</b>	PATATE	70	60	80	60
		POMODORO	50		50	
		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: PASTA AL FORNO</b>	PASTA	60	kcal 590	70	kcal 753,5
		PASSATO DI POMODORO	100		120	
		CARNE DI VITELLO 1° TAGLIO	20		proteine %	
		MOZZARELLA	10	15,4	15	15
		PARMIGIANO	3		4	
		FARINA 00	15	lipidi %	20	lipidi %
		LATTE UHT PARZ. SCREMATO	15	26,8	20	26,7
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7		10	
		SALE IODATO	0,2	carboidrati %	0,2	carboidrati %
	<b>INSALATA VERDE</b>	INSALATA VERDE	30	57,8	40	58,3
		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>VENERDI'</b>	<b>ACQUA MINERALE</b>		250		250	
	<b>PASTA AL POMODORO E BASILICO</b>	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 569	70	kcal 730
		PASSATO DI POMODORO	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	proteine %	7	proteine %
		SALE IODATO	0,2	14,4	0,3	13
	<b>UOVO SODO</b>	UOVO (N. 1 PICCOLO)	1		1	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	lipidi %	8	lipidi %
		SALE IODATO	0,2	33,2	0,3	33
	<b>FAGIOLINI ALL'OLIO</b>	FAGIOLINI	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	carboidrati %	8	carboidrati %
		SALE IODATO	0,3	52,4	0,4	54
	<b>PANE</b>		30		50	
	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	