

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

3 ° 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 596,4 proteine % 15,4 lipidi % 28,7 carboidrati % 55,9	250,00	kcal 747 proteine % 14,1 lipidi % 29,4 carboidrati % 56,5
	PASTA CON OLIO E PARMIGIANO	PASTA DI SEMOLA	60		70	
		PARMIGIANO	4		5	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	BASTONCINI DI PESCE AL FORNO	BASTONCINI (n.3)	75		75	
	CAROTE ALL'OLIO	CAROTE	80		100	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
		PREZZEMOLO	2		3	
PANE		30	50			
FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150			

MARTEDI'	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 IODATO	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 DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150			

MERCOLEDI'	ACQUA MINERALE		250		250	
	PASTA CON SALSA DI POMODORO	PASTA DI SEMOLA	60	kcal 589	70	kcal 758,6
		PASSATA DI POMODORO	80		100	
		CIPOLLA	2	proteine %	3	proteine %
		BASILICO	Q.B.	15	Q.B.	14,5
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2	lipidi %	0,3	lipidi %
	POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI	SPINACI	80	32	100	32
		RICOTTA FRESCA DI PECORA	70		80	
		PARMIGIANO GRATTUGIATO	3	carboidrati %	4	carboidrati %
		PANE GRATTUGIATO	10	53	13	53,5
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PANE		30		50	
MACEDONIA DI FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150		

GIOVEDI'	ACQUA MINERALE		250	kcal 578,1	250	kcal 753
	ORZO CON CREMA DI VERDURE	ORZO	40		50	
		VERDURE MISTE DI STAGIONE	80	proteine %	100	proteine %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	15,3	7	14,8
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	BOCCONCINI DI TACCHINO	FESA DI TACCHINO	50	lipidi %	60	lipidi %
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	27	8	26,9
		ROSMARINO	Q.B.		Q.B.	
		SALE IODATO	0,2	carboidrati %	0,3	carboidrati %
	PATATE AL FORNO	PATATE	100	57,7	100	58,3
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	PANE		30		50	
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	

	ACQUA MINERALE		250		250	
--	-----------------------	--	-----	--	-----	--

VENERDI'	PASTA INTEGRALE CON LENTICCHIE	PASTA INTEGRALE	40	kcal 578,1	50	kcal 748,5
		LENTICCHIE SECCHE	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		7	
		SALE IODATO	0,2		0,3	
	OMELETTE	UOVO (N. 1 PICCOLO)	52	proteine % 14,7	52	proteine % 13,6
		PARMIGIANO	3		5	
		PREZZEMOLO	2		2	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		5	
		SALE IODATO	0,1		0,2	
	FINOCCHI GRATINATI	FINOCCHI	80	lipidi % 32,1	100	lipidi % 31,4
		PAN GRATTATO	15		20	
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5		8	
		SALE IODATO	0,3		0,4	
	PANE		30	carboidrati % 53,2	50	carboidrati % 55
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100		150	