

- TABELLE DIETETICHE -

piatto ed ingredienti	materne	I ciclo elem.	Il ciclo elem. e scuole medie
	gr.	gr.	gr.
Pastasciutta al pomodoro:			
Pasta	60	70	90
(Gnocchi di patate)	130	150	200
Pomodori pelati	50	60	80
Olio d'oliva	5	6	7
Parmigiano	4	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pastasciutta al ragù:			
Pasta	60	70	90
(Gnocchi di patate)	130	150	200
Pomodori pelati	50	60	80
Carne di manzo	10	15	20
Olio d'oliva	5	6	7
Parmigiano	4	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Ravioli di magro:			
Ravioli (peso a cotto)	120	150	180
(Pomodori pelati)	50	60	80
Olio d'oliva	3	4	5
Burro	2	3	4
Parmigiano	4	5	7
Pasta con piselli e prosciutto:			
Pasta	60	70	90
Prosciutto cotto	10	10	15
Piselli	20	25	30
Olio	3	4	5
Burro	2	3	4
Parmigiano	4	5	7
Pastasciutta al burro:			
Pasta	60	70	90
Burro	3	4	5
Olio	2	3	4
Parmigiano	4	5	7

piatto ed ingredienti	materne	I ciclo elem.	Il ciclo elem. e scuole medie
	gr.	gr.	gr.
Pasta pasticciata:			
Pasta	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	70
Carne di manzo	10	15	20
Olio	4	5	6
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella:			
- Latte	25	30	35
- Farina	2	3	4
- Burro	1	2	3
- Parmigiano	2	3	4
Risotto di verdura:			
Riso	60	70	90
Verdura (un tipo)	40	50	70
Burro	2	3	4
Olio	3	4	5
Parmigiano	4	5	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al pomodoro:			
Riso	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	80
Olio	5	6	7
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	4	5	7
Riso alla parmigiana:			
Riso	60	70	90
Burro	3	4	5
Olio	2	3	4
Parmigiano	4	5	7
“Risi e bisi”:			
Riso	50	60	80
Piselli	25	30	40
Olio	3	4	5
Burro	2	3	4
Parmigiano	4	5	7

piatto ed ingredienti	materne gr.	I ciclo elem. gr.	Il ciclo elem. e scuole medie gr.
Minestra di riso e patate:			
Riso	30	40	50
Patate	40	50	70
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	2	3	4
Parmigiano	2	3	4
Passato di verdura:			
Pasta o riso	30	35	40
Verdure miste	50	60	70
Patate	20	30	40
Fagioli secchi	10	15	20
Olio	3	4	5
Parmigiano	3	4	5
Minestra d'orzo e legumi:			
Orzo perlato	20	25	30
Fagioli o piselli secchi	15	15	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Parmigiano	3	4	5
Minestra di riso e legumi:			
Riso	30	40	50
Lenticchie (o ceci o fagioli)	20	25	35
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Minestra di pasta e fagioli:			
Pasta	30	35	40
Fagioli secchi	20	25	35
Carote e patate	30	35	40
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Parmigiano	2	2	2

piatto ed ingredienti	materne gr.	I ciclo elem. gr.	Il ciclo elem. e scuole medie gr.
Crema di verdura:			
Verdure miste	100	120	150
Patate	20	30	50
Olio	2	2	3
Parmigiano	2	3	4
Latte intero	1 litro ogni 100 porzioni		
Tuorlo d'uovo	n° 15 ogni 100 porzioni		
Minestra in brodo:			
Tortellini		80	100
Pastina	35	40	50
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	2	3	4
Parmigiano	3	4	5
Carne:			
Per fettine e polpette	60	70	100
Per spezzatino e arrostiti	80	90	120
Cosce di pollo (circa)	150	170	230
Pesce:	80	100	130
Uova:	n. 1	n. 1,5	n. 2
Formaggio da taglio:	40	50	80
Formaggio molle:	60	70	100
Prosciutto cotto:	30	40	60
Patate:	120	150	200
Purè di patate:			
Patate	120	150	200
Latte	30	40	50
Burro	2	3	5
Parmigiano	2	3	5

piatto ed ingredienti	materne gr.	I ciclo elem. gr.	Il ciclo elem. e scuole medie gr.
Verdura cruda:			
Insalata verde	40	50	70
Pomodori	100	140	170
Finocchi	70	90	140
Carote	100	130	150
Cavolo cappuccio	40	50	70
Verdura cotta:			
Fagiolini	100	130	150
Zucchine	100	130	150
Piselli	70	80	100
Spinaci (surgelati)	100	130	150
Carote	100	130	150
Patate + piselli:			
Patate	60	80	100
Piselli	35	40	50
Olio per condire:			
Per verdure crude e cotte	4	5	7
Per patate	6	7	9
Pane:	40	50	80
Frutta fresca:	150	150	150

MENUS SETTIMANALI TIPO

Pasti per l'anno scolastico:

SETTIMANA - A -

LUNEDI'	Pastasciutta al pomodoro Fesa di tacchino al latte Verdura cruda
MARTEDI'	Pastasciutta al ragù Formaggio Verdura cotta
MERCOLEDI'	Minestra di pasta e fagioli Prosciutto cotto Patate al forno
GIOVEDI'	Pastasciutta al burro Scaloppina di pollo Verdura cruda
VENERDI'	Risi e bisi Polpette di manzo al pomodoro Patate

Patate = purè o patate al pomodoro o patate al tegame (brasiera)

SETTIMANA - B -

LUNEDI'	Ravioli di magro Prosciutto cotto Verdura cotta
MARTEDI'	Riso alla Parmigiana Polpettone di manzo Verdura cruda
MERCOLEDI'	Pastasciutta al pomodoro Arrosto di tacchino Verdura cruda
GIOVEDI'	Riso al pomodoro Pesce Patate
VENERDI'	Pasta ai piselli e prosciutto Formaggio Verdura cotta

Patate = purè o patate al pomodoro o patate al tegame (brasiera)

SETTIMANA - C -

LUNEDI'	Pastina in brodo vegetale Scaloppina di pollo Patate
MARTEDI'	Minestra di pasta e fagioli Polpette di tacchino al forno Patate
MERCOLEDI'	Pastasciutta al pomodoro Formaggio Verdura cotta
GIOVEDI'	Pasta pasticciata Uovo Verdura cotta
VENERDI'	Risotto di verdura Coscia di pollo arrosto Verdura cruda

Patate = purè o patate al pomodoro o patate al tegame (brasiera)

SETTIMANA - D -

LUNEDI'	Gnocchi al ragù Formaggio Verdura cotta
MARTEDI'	Pastasciutta al pomodoro Pesce Verdura cruda
MERCOLEDI'	Tortellini in brodo vegetale * Coscia di pollo arrosto Patate
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Polpette di manzo e pollo Verdura cruda
VENERDI'	Ravioli di magro Prosciutto Verdura cotta

* per le scuole materne: Pastina in brodo vegetale
Patate = purè o patate al pomodoro o patate al tegame (brasiera)

SETTIMANA - E -

LUNEDI' Pastasciutta al pomodoro
 Scaloppina di tacchino
 Verdura cruda

MARTEDI' Riso al pomodoro
 Prosciutto cotto
 Patate al forno

MERCOLEDI' Pastasciutta al burro
 Spezzatino con piselli e patate

GIOVEDI' Passato di verdura
 Formaggio
 Patate al forno

VENERDI' Gnocchi al pomodoro
 Polpette di manzo e tacchino
 Verdura cruda

Patate = purè o patate al pomodoro o patate al tegame (brasiera)