



**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO/INVERNO**

**Anno Scolastico 2017-18**

**SCUOLA Secondaria di I° grado**

**Comune di San Pancrazio S. no**



*mensa scolastica*



## Martedì

<b>Riso o pasta e lenticchie</b>	<b>g</b>
Riso o pasta	60
Lenticchie secche	50
Olio extraverg. d'oliva	10

**Bastoncini di merluzzo n. 4**

**Insalata**

Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	10

**Pane semintegrale 60**

<b>Frutta:</b> Banana o mela	150
Se di stagione Uva	100

## Giovedì

<b>Orecchiette alla pugliese</b>	<b>g</b>
Orecchiette fresche	120
Pelati	90
Olio extravergine d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Polpette al sugo</b>	
Carne di vitello	80
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	15
Pelati	60
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Crudità di verdure</b>	
Sedano -finocchi-carote	40-40-40
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> banana o clementine	150



**Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
Dr. Pasquale Fina**

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**



**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO/INVERNO  
Anno Scolastico 2017-18  
SCUOLA Secondaria di I° grado  
Comune di San Pancrazio S. no**



## Martedì

<b>Pizza col pomodoro</b>	<b>g</b>
Impasto per pizza	150
Salsa di pomodoro	25
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Mozzarella</b>	<b>100</b>
<b>Fantasia di insalata</b>	
Lattuga	30
Carote-finocchi	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Pera o kiwi</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Pasta con ragù</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Carne di vitello	20
Carote-sedano	20-20
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	80
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	<b>80</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Pera o clementine</b>	<b>150</b>



Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**



**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO/INVERNO  
Anno Scolastico 2017-18  
SCUOLA Secondaria di I° grado  
Comune di San Pancrazio S. no**



## Martedì

<b>Pasta in brodo</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Parmigiano o Grana	10
<b>Polpette in brodo</b>	
Carne di vitello	60
Uovo	1/5
Pangrattato	20
Parmigiano o Grana	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Carote prezzemolate</b>	
Carote	100
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta:</b> banana o clementine	150

## Giovedì

<b>Minestrone con riso</b>	<b>g</b>
Riso	80
Verdure miste	60
Olio extraverg. d'oliv	5
Parmigiano o Grana	10
<b>Petto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	80
Carote e sedano	20-20
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Patate al forno</b>	<b>180</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> Mela o arancia	150



Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**



**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO/INVERNO  
Anno Scolastico 2017-18  
SCUOLA Secondaria di I° grado  
Comune di San Pancrazio S. no**



## Martedì

<b>Risotto del sole</b>	<b>g</b>
Riso	80
Zucca gialla	80
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Petto di pollo al limone</b>	
Petto di pollo	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	q.b
<b>Insalata verde</b>	
Lattuga	70
Olio extraverg. d'oliva.	10
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta:</b> Banana o mela	150

## Giovedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Mousse di cavolfiore</b>	
Cavolfiore	80
Patate	20
Pangrattato	5
Burro	10
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> kiwi o banana	150



Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**





**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO/INVERNO  
Anno Scolastico 2017-18  
SCUOLA Secondaria di I° grado  
Comune di San Pancrazio S. no**



## Martedì

<b>Sedanini al pomodoro</b>	<b>g</b>
Sedanini	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'olio	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Emmenthal o fontina</b>	<b>50</b>
<b>Formaggio fresco spalmabile</b>	<b>80</b>
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Arancia o mela</b>	<b>150</b>
Se di stagione Uva	100

## Giovedì

<b>Fusilli tre colori</b>	<b>g</b>
Fusilli	80
Pelati	90
olive verdi-olive nere	
denocc.	15-15
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	100
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Clementine o Kiwi</b>	<b>150</b>



Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**