



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2014-2015
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
SAN PANCRAZIO S.no**

LUNEDI

| Pasta con zucchini | | g |
|------------------------------|-----------|----------|
| Pasta | 40(60) | |
| Zucchini | 50(70) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Parmigiano o Grana | 5(7) | |
| Cotoletta di Tacchino | | |
| Petto di tacchino | 50(70) | |
| Pangrattato | 10 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 3(5) | |
| Purè di patate | | |
| Patate | (100)150 | |
| Latte p.s. | 10 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Parmigiano o grana | 5 | |
| Pane semintegrale | 40 | |
| Frutta: Mela o Pesca | 150 | |

MARTEDI

| Pasta al sugo | | g |
|----------------------------------|-----------|----------|
| Pasta | 50(70) | |
| Pelati | 60(80) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Parmigiano o Grana | 5(7) | |
| Frittata al forno | | |
| Uovo | n.1 | |
| Parmigiano o Grana | 10 | |
| latte p.s. | 10 | |
| Pangrattato | 10 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 3 | |
| Fagiolini lessi | | |
| Fagiolini | 80 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Pane semintegrale | 40 | |
| Frutta: albicocche o kiwi | 150 | |

MERCOLEDI

| Pasta con Piselli | | g |
|---------------------------------|-----------|----------|
| Pasta | 30(40) | |
| Piselli | 50 (70) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Mozzarella alla caprese | | |
| Mozzarella | 50 (80) | |
| Pomodori | 80 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 3(5) | |
| Pane semintegrale | 40 | |
| Frutta: Melone o fragole | 150 | |

GIOVEDI

| Risotto alle carote | | g |
|---------------------------------|-----------|----------|
| Riso | 50(70) | |
| Carote | 50 (70) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) | |
| Quadratini di pesce | | |
| Merluzzo o platessa | 50 (70) | |
| Patate | 30 (40) | |
| Pangrattato | 5 (7) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 3 (5) | |
| Bietola lessa | | |
| Bietola | 80 | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Pane semintegrale | 40 | |
| Frutta: Banane o nespole | 150 | |

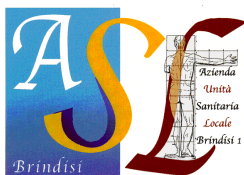
VENERDI

| Penne al pomodoro e basilico | | g |
|--|-----------|----------|
| Penne | 50 (70) | |
| Pelati | 60(80) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 | |
| Parmigiano o Grana | 5(7) | |
| Bocconcini di vitello o schiacciata al limone | | |
| Vitello | 50 (70) | |
| Olio extraverg. d'oliva | 3(5) | |
| Insalata | | |
| Insalata verde | 70 | |
| Olio extraverg. d'oliva. | 5 | |
| Pane semintegrale | 40 | |
| Frutta: Pera o anguria | 150 | |

Prima settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. 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
PRIMAVERA-ESTATE**
Anno scolastico 2014-2015
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
SAN PANCRAZIO S.no

LUNEDI

| | g |
|---------------------------------|-----------|
| Riso e lenticchie | |
| Riso | 30(40) |
| Lenticchie | 30 (40) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Zucchine ripiene | |
| Zucchine | 100 |
| Scamorza | 30 |
| Pangrattato | 10 |
| Latte o brodo | q.b. |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Banane o fragole | 150 |

MARTEDI

| | g |
|--|-----------|
| Pasta con pomodorini e basilico | |
| Pasta | 50(70) |
| Pomodorini | 50(70) |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Petto di pollo alla mugnaia | |
| Petto di pollo | 50(70) |
| Farina | 5 |
| Latte p. s. | 10 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Fagiolini in umido | |
| Fagiolini | 80 |
| Pelati o pomodorini | 40 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Mela o Kiwi | 150 |

MERCOLEDI

| | g |
|--|-----------------|
| Farfalle ai sapori mediterranei | |
| Farfalle | 40 (60) |
| Zucchine-peperoni-melanzane | 70 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pelato/Parmigiano o Grana | 30-5 |
| Bastoncini di merluzzo | n.2(n.3) |
| Insalata | |
| Lattuga | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Pera o ciliegie | 150 |

GIOVEDI

| | g |
|-------------------------------|-----------|
| Pasta al sugo | |
| Pasta | 50(70) |
| Pelati | 60(80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5(7) |
| Scaloppine di vitello | |
| Vitello | 50 (70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Farina | 5 |
| Julienne di carote | |
| Carote | 80 |
| Olio d'oliva e.v. | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Kiwi o Anguria | 150 |

VENERDI

| | g |
|-------------------------------------|-----------|
| Riso con zucchini o peperoni | |
| Riso | 40(60) |
| Zucchine o peperoni | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 |
| Omelette al prosciutto | |
| Uovo | 1 |
| Parmigiano o Grana / Pangrattato | 5/5 |
| Latte p.s./prosciutto cotto | 10/5 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Patate lesse | |
| Patate | 100(150) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Mela o melone | 150 |

seconda settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

Margherita Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. 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
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2014-2015
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
SAN PANCRAZIO S.no

LUNEDI

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Risotto all'ortolana | g |
| Riso | 50(70) |
| Verdure miste | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 |
| Petto di tacchino alla salvia | |
| Petto di tacchino | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 3(5) |
| Zucchine all'olio | |
| Zucchine | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Pera o albicocche | 150 |

MARTEDI

| | |
|----------------------------------|----------|
| Pasta con i fagiolini | g |
| Pasta | 50 (70) |
| Fagiolini | 50 (70) |
| Pelati | 60 (80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Cacioricotta | 5(7) |
| Merluzzo in umido | |
| Filetti di merluzzo | 50 (70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Insalata | |
| Insalata verde | 60 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Banane o ciliegie | 150 |
| Se di stagione Uva | 100 |

MERCOLEDI

| | |
|--|----------|
| Insalata di pasta | g |
| Pasta | 50 (70) |
| Pomodorini, cetrioli o verdure e ortaggi misti | 50 (70) |
| Olive denocciolate | 10 |
| Parmigiano o Grana a scaglie | 5(7) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Formaggio fresco spalmabile | 50 |
| Carote al burro | |
| Carote | 80 |
| Burro | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Ciliegie o prugne | 150 |

GIOVEDI

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Pasta e piselli | g |
| Pasta | 30(40) |
| Piselli | 50 (70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Prosciutto cotto | 20 |
| Rotolo di bietole o spinaci | |
| Patate | 100 (150) |
| Bietole o Spinaci | 50(70) |
| Uovo | 1/10 |
| Parmigiano o Grana | 7(10) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Mela o fragole | 150 |

VENERDI

| | |
|----------------------------------|----------|
| Orecchiette alla pugliese | g |
| Orecchiette fresche | 80(100) |
| Pelati | 60(80) |
| Olio extravergine d'oliva | 5(10) |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Polpette al sugo | |
| Carne di vitello | 30 (40) |
| Uovo | 1/10 |
| Parmigiano o Grana/Pangrattato | 5-10 |
| Pelati | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 (5) |
| Verdure stufate | |
| Zucchine/Peperoni /melanzane | 30-30-30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: pesca o pera | 150 |

terza settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. 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
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2014-2015
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
SAN PANCRAZIO S.no**

LUNEDI

| | |
|----------------------------------|----------|
| Pasta al pomodoro fresco | g |
| Pasta | 50(70) |
| Pomodorini | 60 (80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 (10) |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Filetto di pesce impanato | |
| Merluzzo o platessa | 50 (70) |
| Pangrattato | 10 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Spinaci all'olio | |
| Spinaci | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Mela o pesca | 150 |

MARTEDI

| | |
|---------------------------------------|----------|
| Pasta con melanzane | g |
| Pasta | 50(70) |
| Pelati | 60(80) |
| Melanzane | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Arrosto di tacchino arcobaleno | |
| Petto di tacchino | 50 (70) |
| Carote e sedano | 10-10 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Julienne di carote | |
| Carote | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Kiwi o fragole | 150 |
| Se di stagione Uva | 100 |

MERCOLEDI

| | |
|-------------------------------|----------|
| Pasta al pesto | g |
| Pasta | 50(70) |
| Pesto senz'aglio | 20(30) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 |
| Mozzarella | 50 (80) |
| Insalata mista | |
| Insalata | 40 |
| Pomodori | 40 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Banane o pesca | 150 |

GIOVEDI

| | |
|----------------------------------|----------|
| Purea di Fave | g |
| Fave secche | 40(60) |
| Patate | 50 (80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 (10) |
| Prosciutto cotto | 20 (40) |
| Bietola all'olio | |
| Bietola | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Ciliegie o susine | 150 |

VENERDI

| | |
|----------------------------|-----------|
| Pomodori ripieni | g |
| Riso | 50 (70) |
| Pomodori grossi | 100 (150) |
| Basilico | q.b. |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Hamburger | |
| Carne di vitello | 50(70) |
| Pangrattato | 5 (7) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 (7) |
| Patate prezzemolate | |
| Patate | 100(150) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Pera | 150 |

quarta settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

Margherita Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. 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
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2014-2015
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
SAN PANCRAZIO S.no**

LUNEDI

| | |
|------------------------------|-----------|
| Pasta e lenticchie | g |
| Pasta | 30(40) |
| Piselli | 30(40) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Frittata semplice | |
| Uovo | n.1 |
| Parmigiano o Grana | 10 |
| Pangrattato | 10 |
| Latte P. S. | 10 |
| Olio extraverg. d'oliva | 3 |
| Insalata di pomodori | |
| Pomodori | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Pera o Melone | 150 |

MARTEDI

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Pasta al pesto | g |
| Pasta | 50(70) |
| Pesto senz'aglio | 20(30) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 |
| Bastoncini di merluzzo | n.2 (n.3) |
| Fagiolini lessi | |
| Fagiolini | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Kiwi o prugna | 150 |
| o Uva | 100 |

MERCOLEDI

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Sedanini pomodoro e basilico | g |
| Sedanini | 50(70) |
| Pelati | 60(80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5 (7) |
| Crocchette di patate | |
| Uovo | ¼ |
| Patate | 100 |
| Prosciutto cotto | 10 |
| Parmigiano o Grana | 10 |
| Pangrattato | 10 |
| Latte P. S. | 10 |
| Insalata | |
| Insalata verde | 60 |
| Olio extraverg. d'oliva. | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Anguria o mela | 150 |

GIOVEDI

| | |
|------------------------------|-----------|
| Pasta con i fagiolini | g |
| Pasta | 50 (70) |
| Fagiolini | 40 (60) |
| Pelati | 60 (80) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Cacioricotta | 5(7) |
| Prosciutto cotto | 20 (40) |
| Insalata con patate | |
| Patate lesse | 80 |
| Pomodori | 50 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Mela o Susine | 150 |

VENERDI

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Risotto alle zucchine | g |
| Riso | 50(70) |
| Zucchine | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Parmigiano o Grana | 5(7) |
| Petto di pollo al limone | |
| Petto di pollo | 50(70) |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Julienne di carote | |
| Carote | 80 |
| Olio extraverg. d'oliva | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta: Banane o ciliegie | 150 |

quinta settimana

U.O. Igiene della Nutrizione
La Responsabile
Dott.ssa Margherita CAROLI

Il Caroli

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola elementare. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.