

TABELLA DIETETICA PER GLI ALUNNI CON L'INDICAZIONE DELLE QUANTITÀ PRO CAPITE DEI GENERI DA UTILIZZARE GIORNALMENTE ANNO 2008/09

SCUOLA MATERNA

TABELLA N. 1

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
Ditali in bianco o al pomod.	gr	Pennette con funghi e piselli	gr	Pasta al pomodoro	gr	Pizza Margherita	gr	Passata di legumi	gr
Ditali	60	Pasta	60	Pasta	60	Pasta per pizza	60	Pasta	40
Passato di pomodoro	60	Funghi ***	20	Pomodoro	60	Pomodoro pelato	30	Lenticchie, ceci, fagioli	40
Olio di oliva	5	Piselli ***	10	Olio**	5	Mozzarella		Carota	10
Aromi*	10	Cipolla	q.b.	Aromi*	q.b.	Olio**	10	Sedano	10
Formaggio (tipo grana)	5	Olio**	q.b.	Formaggio (tipo grana)	10	Origano Aromi*	q.b.	Cipolla	10
		Formaggio (tipo grana)	q.b.					Olio**	5

Boccon.ni pollo o tacchino	gr	Arrosto	gr	Prosciutto/ formaggio	gr	Petto pollo o tacchino grigliato	gr	Bastoncini di merluzzo	gr
Pollo o tacchino	100	Fettina di vitello	100	provolone affettato	30	Petto di pollo o tacchino	100	Bastoncini al forno***	100
Olio**	5	Olio**	10	Prosciutto cotto	30	Olio**	5	Olio**	5
Prezzemolo, carota, sedano	q.b.	Aromi*	q.b.			Limone	q.b.	Limone	q.b.
Aromi*	q.b.					Aromi* Origano	q.b.		

		Patatine al forno	gr	Dolce	gr	Spinaci o fagiolino all'olio	gr	Insalata verde	gr
		Patate***	100			Spinaci o fagiolino	70	lattuga finocchio	70
		Olio**	10			Olio**	10	Olio**	5
		Rosmarino	q.b.	Crostatina o	60	Aceto	q.b.	Sale	q.b.
		Sale	q.b.	Budino al cioccolato	125	Sale	q.b.	Sedano	30

Pane	50	Pane	50	Pane	50	Pane	50	Pane	50
Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150

* Cipolla, Carota, Basilico, Sedano.

**L'olio deve essere extravergine d'oliva

*** Può essere anche surgelato

La pasta deve essere di tipo corto e varia: pennette, ditali, fusilli, gnocchetti/ ditalini, anelli, farfalline.