

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

SCUOLA ELEMENTARE

TABELLA N. 1

LUNEDÌ

MARTEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Ditali in bianco o al pomodoro	gr	Pennette con funghi e piselli	gr	Pizza Margherita	gr	Passata di legumi	gr
Pennette / Ditali	70	Pasta	70	Pasta per pizza	70	Pasta	50
passata di pomodoro	60	Funghi ***	30	Pomodoro pelato	40	Lenticchie, ceci, fagioli	50
Olio di oliva	5	Piselli***	20	Mozzarella	30	Carota	10
Aromi*	10	olio *	10	Olio**	10	Sedano	10
Formaggio (tipo grana)	5	Cipolla	q.b.	Origano	q.b.	Cipolla	10
		Formaggio (tipo grana)	q.b.			Olio**	5

Bocc.ni pollo/tacchino alle erbe	gr	Arrosti di maiale	gr	Petto pollo o tacchino grigliato	gr	Bastoncini di merluzzo	gr
Pollo o tacchino	100	Fettina di maiale	100	Petto di pollo o tacchino	100	bastoncini a forno ***	150
olio **	5	Olio**	10	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.		

dolce	gr	Patate al forno	gr	Spinaci o fagiolini all'olio	gr	Insalata verde	gr
budino o	125	Patate	100	Spinaci o fagiolini ***	100	lattuga, finocchio,sedano	100
crostata	60	Olio**	50	Olio**	10	Olio**	10
		rosmarino	q.b.	Aromi*	q.b.	Sale	q.b.
		Sale	q.b.			Aceto	q.b.

Pane	70	Pane	70	Pane	70	Pane	70
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, conchiglie/ditalini,farfaline,anelli.