

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

SCUOLA ELEMENTARE

TABELLA N. 2

LUNEDÌ

MARTEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Pasta al forno		Pizza Margherita		Riso con zafferano o salsa		Vellutata di piselli	
	gr		gr		gr		gr
Pasta	70	Pasta per pizza	70	Riso	70	Pasta	50
Salsa	60	Pomodoro pelato	40	zafferano, burro	q.b.	Piselli	40
Carne tritata, prosciutto	60	Mozzarella	30	Olio di oliva	10	Carota	10
Olio**	10	Olio**	10	Passata di pomodoro	60	Patata	20
Aromi*	q.b.	Origano Aromi*	q.b.	Aromi*	10	Aromi*	10
Formaggio (tipo grana)	5			Formaggio (tipo grana)	5	Olio**	5
Besciamella	40					Sale	q.b.

Form. e prosciutto		Cotoletta o crocchette di pollo		Polpette in umido		platessa al forno	
	gr		gr		gr		gr
Provolone	40	Petto di pollo	100	Carne di manzo tritata	150	platessa impanata***	150
Prosciutto cotto	40	Olio**	q.b.	Prezzemolo	q.b.	olio**	5
		Mollica	q.b.	Pane grattugiato	q.b.	Limone	q.b.
		Uovo	q.b.	Salsa di pomodoro	40		
		Aromi vari	q.b.	Uovo	10		
		Formaggio tipo grana	q.b.	Formaggio (tipo grana)	5		

		Insalata mista		Patate al forno		Insalata colorata	
			gr		gr		gr
		Lattuga	40	Patate***	100	Pomodoro, lattuga	100
		Finocchio	20	Olio**	50	Mais	20
		Carota	10	Aromi vari	q.b.	Sale	q.b.
		Olio**	5	Sale	q.b.	Olio**	10
		Sale, aceto	q.b.			Aceto	q.b.
Pane	70	Pane	70	Pane	70	Pane	70
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