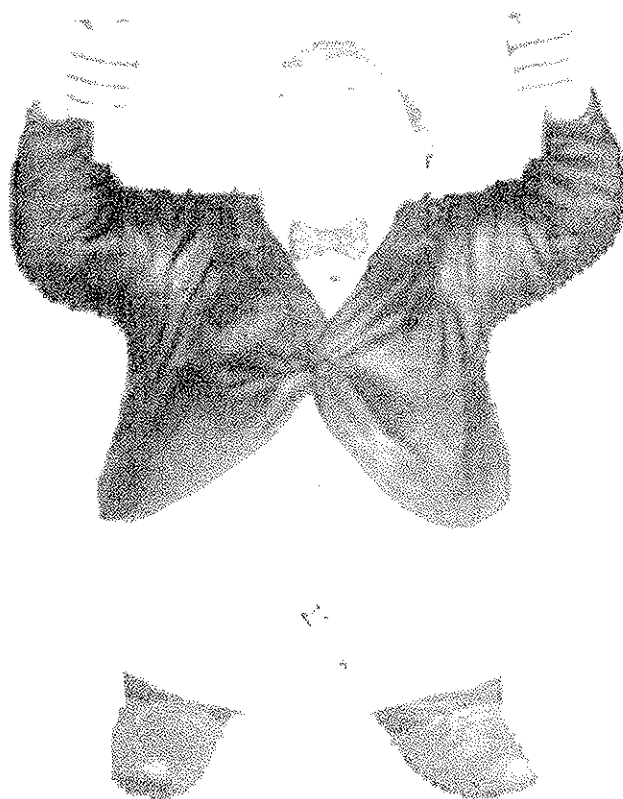


ANNO SCOLASTICO 2014/2015 e successivi

**TABELLA DIETETICA
SCUOLA DELL'INFANZIA
DEL COMUNE DI
MONTEGIBERTO**



Dietista Giuli Marco

Via P. Mascagni, 26

62015 Monte San Giusto (MC)

Cell. 3923033631

ngiuli@gmail.com

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTÉGIBERTO

Le tabelle dietetiche sono state elaborate tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN revisione 1996), fissati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 3 a 6 anni articolata in quattro settimane a rotazione con menù stagionale.

Le tabelle riguardano il pasto che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè il PRANZO.

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 40% delle necessità giornaliere, che andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

Gli alimenti riportati nelle tabelle si riferiscono all'alimento netto e crudo.

Le tabelle riportano il contenuto anche di alcuni Sali Minerali, che sono rappresentati da R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati).

Questi livelli devono essere completate con gli altri pasti della giornata:

- ✓ Ferro: può essere apportato con l'utilizzo di carne (principalmente carne rossa, es. vitellone), pesce o uova.
- ✓ Calcio: può essere apportato con l'utilizzo di yogurt, latte e derivati.
- ✓ Fosforo: fonti alimentari di fosforo sono cereali, verdure, latte, carni bovine, pesce, pollame e legumi.



1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Lenticchie secche g.50
al pomodoro q.b.
- Mozzarella di vacca g.60
- Patate lesse g. 150
- Pane g. 40
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MARTEDÌ:

- Gnocchi g.160
al pomodoro e verdure q.b.
- Pollo (coscio) g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Riso g.70
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Uova n°1
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

- Pasta g.60
- al ragù g.10
- Scaloppina di tacchino al limone g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

VENERDÌ:

- Pasta g.60
- al pomodoro q.b.
- Bastoncini di pesce g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

			LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	700	702	696	681	711
PROTIDI	g.	25	30	26	22	31	22
LIPIDI	g.	26	30	28	28	24	27
GLUCIDI	g.	98	82	92	95	92	101
FERRO°	mg.	9	62%	33%	33%	32%	25%
CALCIO°	mg.	800	28%	19%	24%	19%	18%
FOSFORO°	mg.	800	71%	33%	45%	47%	30%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

➤ Pasta	g. 50
in bianco con olio e burro	g.5 - 5
➤ Prosciutto cotto	g. 50
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Polenta	g. 70
al ragù	g.10
➤ Arrosto di maiale	g. 50
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta	g. 60
al pomodoro	q.b.
➤ Frittata (uova)	n°1
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 8
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTGIBERTO**

GIOVEDÌ:

- Risotto g. 60
allo zafferano q.b.
- Polpette g. 80
al sugo q.b.
- Patate fritte g. 120
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

VENERDÌ:

- Brodo vegetale q.b.
con pastina g.30
- Merluzzo al forno g. 80
- Patate lesse g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	709	712	698	718	702
PROTIDI	g.	25	26	27	23	28	29
LIPIDI	g.	26	29	28	29	26	24
GLUCIDI	g.	98	92	94	91	100	98
FERRO°	mg.	9	30%	29%	44%	41%	41%
CALCIO°	mg.	800	18%	12%	25%	25%	19%
FOSFORO°	mg.	800	47%	30%	61%	51%	58%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RD A							

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
al pomodoro g.10
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MARTEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Scaloppina di maiale al limone g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

MERCOLEDÌ:

- Pasta di semola g. 60
al ragù g.10
- Ricotta di vacca g. 60
anche con zucchero g. 4
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

- Brodo di gallina ml. 250
- pasta all'uovo (quadrelli) g. 40
- Insalata di gallina g. 60
- con Sottaceti g. 50
- Patate lesse g. 150
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

VENERDÌ:

- Risotto g. 70
- al pomodoro q.b.
- Polpettone di tonno g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	704	722	720	697	712
PROTIDI	g.	25	26	29	22	28	27
LIPIDI	g.	26	25	26	30	28	29
GLUCIDI	g.	98	98	98	98	90	92
FERRO°	mg.	9	21%	30%	29%	39%	48%
CALCIO°	mg.	800	13%	14%	40%	19%	28%
FOSFORO°	mg.	800	41%	43%	50%	49%	50%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

➤ Pasta	g.60
al ragù	g.10
➤ Polpette al sugo	g.80
➤ Patate	g. 120
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 8
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g.40
e fagioli	g.30
➤ Prosciutto cotto	g.50
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Risotto verde	g.70
(con piselli)	g.50
➤ Frittata (uova)	n°1
al pomodoro	q.b.
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

- Passato di verdura g.80
- con pastina g.30
- Fettine alla pizzaiola g.60
- Patate g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

VENERDÌ:

- Pasta g.60
- al pomodoro q.b.
- Platessa alla mugnaia (al limone) g.80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	685	684	705	683	715
PROTIDI	g.	25	28	30	29	25	25
LIPIDI	g.	26	26	25	28	26	24
GLUCIDI	g.	98	90	91	91	93	93
FERRO°	mg.	9	36%	56%	49%	30%	25%
CALCIO°	mg.	800	22%	22%	28%	16%	18%
FOSFORO°	mg.	800	50%	60%	60%	47%	17%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTGIBERTO

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCI	
Verdura/Ortaggi	g.
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI	
Verdura/Ortaggi	g.
Bietole	200
Zucchine	400
Spinaci	200
Peperoni	300
Melanzane	300
Finocchi	400
Cicoria	400
Cavolfiore	200
Carote	200
Carciofi	300
Bieta	300

TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA	
Frutta	g.
Mele	100
Mandarini	50
Arance	200
Fragole	200
Banane	100
Uva	100
Pesche	200
Pere	150
Melone	200
Cocomero	250
Albicocche	200

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTÉGIBERTO

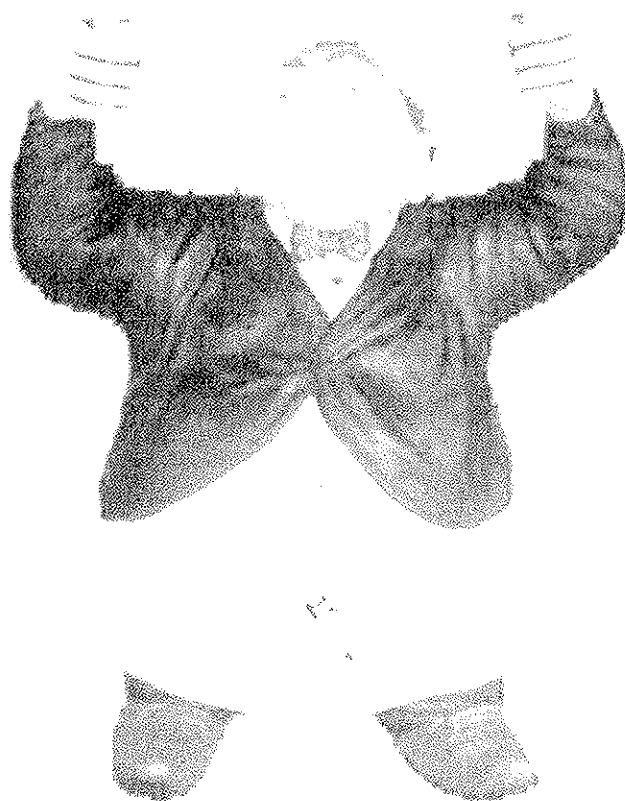
Nel caso in cui per motivi religiosi il bambino non possa mangiare determinate portate, si potranno sostituire seguendo la tabella sottostante:

TABELLA SOSTITUZIONI CARNI	
ALIMENTO	GR.
Vitellone	100
Maiale	100
Pollo	100
Tacchino	100
Merluzzo o Nasello	150
Ricotta	80
Prosciutto cotto	60

NB: se per motivi di salute, certificati dal medico curante o da uno specialista, il bambino non possa consumare determinate derrate alimentari (celiachia, allergie, etc.) bisognerà rivolgersi al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della Zona Territoriale di appartenenza.

ANNO SCOLASTICO 2014/2015 e successivi

**TABELLA DIETETICA
SCUOLA DELL'INFANZIA
DEL COMUNE DI
MONTEGIBERTO**



Dietista Giuli Marco

Via P. Mascagni, 26

62015 Monte San Giusto (MC)

Cell. 3923033631

mgiuli@gmail.com

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

Le tabelle dietetiche sono state elaborate tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN revisione 1996), fissati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 3 a 6 anni articolata in quattro settimane a rotazione con menù stagionale.

Le tabelle riguardano il pasto che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè il PRANZO.

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 40% delle necessità giornaliere, che andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

Gli alimenti riportati nelle tabelle si riferiscono all'alimento netto e crudo.

Le tabelle riportano il contenuto anche di alcuni Sali Minerali, che sono rappresentati da R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati).

Questi livelli devono essere completate con gli altri pasti della giornata:

- ✓ Ferro: può essere apportato con l'utilizzo di carne (principalmente carne rossa, es. vitellone), pesce o uova.
- ✓ Calcio: può essere apportato con l'utilizzo di yogurt, latte e derivati.
- ✓ Fosforo: fonti alimentari di fosforo sono cereali, verdure, latte, carni bovine, pesce, pollame e legumi.



1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

➤ Pasta	g.60
al ragù	g.10
➤ Ricotta di vacca	g.60
o mozzarella di vacca	g.50
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

MARTEDÌ:

➤ Gnocchi	g.120
al pomodoro	q.b.
➤ Fettina di vitello	g.60
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 70
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

MERCOLEDÌ:

➤ Riso	g.60
in bianco con olio e burro	g.5 - 5
➤ Arista di maiale	g.60
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

- Pasta g.60
- pomodorini g.50
- Uova intere n°1
- Patate al forno g. 120
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

VENERDÌ:

- Pasta g.60
- al pomodoro q.b.
- Bastoncini di pesce g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Dolce (es. ciambelline) g.30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	705	690	710	720	750
PROTIDI	g.	25	22	28	27	21	22
LIPIDI	g.	26	30	25	26	29	29
GLUCIDI	g.	98	94	93	99	100	110
FERRO °	mg.	9	33%	45%	33%	30%	33%
CALCIO °	mg.	800	41%	20%	18%	16%	10%
FOSFORO °	mg.	800	43%	35%	31%	48%	27%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

*= viene raggiunta l'RDA

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Risotto g. 60
al pomodoro q.b.
- Pollo (coscio) g.60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Pasta g. 60
zucchine g. 50
- Polpette o polpettone g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Torta Margherita g.30

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTGIBERTO

GIOVEDÌ:

➤ Riso	g.60
Prosciutto cotto	g.15
Mais	g.20
Pomodori maturi	g.20
Ceci	g.20
➤ Frittata (uova) al forno	g.60
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

VENERDÌ:

➤ Passato di verdura	g.80
con pastina	g.40
➤ Merluzzo al forno	g. 80
➤ Purè di patate	g. 200
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	710	710	766	679	690
PROTIDI	g.	25	25	25	30	27	28
LIPIDI	g.	26	29	26	29	24	24
GLUCIDI	g.	98	92	99	101	94	94
FERRO °	mg.	9	30%	26%	50%	55%	30%
CALCIO °	mg.	800	15%	12%	25%	27%	22%
FOSFORO °	mg.	800	45%	25%	51%	60%	53%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Tortellini g. 80
al pomodoro q.b.
- Ricotta di vacca g.60
o mozzarella di vacca g.50
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Pasta g. 60
zucchine g. 50
- Fettina di vitello g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Riso g.60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Cotoletta di tacchino al forno g. 70
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

- Ceci g. 40
- con crostini g. 30
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Torta Margherita g. 30

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
- al pomodoro q.b.
- Rollè di tonno g. 70
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	690	680	710	721	710
PROTIDI	g.	25	24	28	29	29	30
LIPIDI	g.	26	29	25	28	33	27
GLUCIDI	g.	98	90	92	93	62	92
FERRO °	mg.	9	26%	40%	32%	49%	40%
CALCIO °	mg.	800	46%	22%	15%	20%	18%
FOSFORO °	mg.	800	26%	43%	41%	51%	47%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

➤ Riso	g.60
Prosciutto cotto	g.15
Mais	g.20
Pomodori maturi	g.20
➤ Frittata (uova) al forno	g.90
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g. 60
al pomodoro	q.b.
➤ Petto di pollo	g.60
➤ Purè di patate	g. 200
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta	g. 60
in bianco con olio e burro	g.5 - 5
➤ Polpette o polpettone	g. 80
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTIGIBERTO

GIOVEDÌ:

➤ Passato di verdura	g.80
con crostini	g.50
➤ Fettina di vitello	g.60
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

VENERDÌ:

➤ Pasta	g.60
al tonno	g.10
➤ Merluzzo al forno	g. 80
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	700	710	730	730	715	700
PROTIDI	g.	25	28	27	28	29	31
LIPIDI	g.	26	26	24	30	27	24
GLUCIDI	g.	98	98	107	92	95	95
FERRO °	mg.	9	54%	35%	35%	59%	48%
CALCIO °	mg.	800	25%	21%	28%	24%	30%
FOSFORO °	mg.	800	60%	58%	42%	40%	53%
°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							
*= viene raggiunta l'RDA							

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTÉGIBERTO

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCHI	
Verdura/Ortaggi	g.
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI	
Verdura/Ortaggi	g.
Bietole	200
Zucchine	400
Spinaci	200
Peperoni	300
Melanzane	300
Finocchi	400
Cicoria	400
Cavolfiore	200
Carote	200
Carciofi	300
Bieta	300

TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA	
Frutta	g.
Mele	100
Mandarini	50
Arance	200
Fragole	200
Banane	100
Uva	100
Pesche	200
Pere	150
Melone	200
Cocomero	250
Albicocche	200

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTEGIBERTO

Nel caso in cui per motivi religiosi il bambino non possa mangiare determinate portate, si potranno sostituire seguendo la tabella sottostante:

TABELLA SOSTITUZIONI CARNI	
ALIMENTO	GR.
Vitellone	100
Maiale	100
Pollo	100
Tacchino	100
Merluzzo o Nasello	150
Ricotta	80
Prosciutto cotto	60

NB: se per motivi di salute, certificati dal medico curante o da uno specialista, il bambino non possa consumare determinate derrate alimentari (celiachia, allergie, etc.) bisognerà rivolgersi al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della Zona Territoriale di appartenenza.