

TABELLA DIETETICA PER MENSA SCOLASTICA COMPREDENTE SOLO IL PRANZO

1 SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MINESTRA in BRODO VEGETALE	PASTA E FAGIOLI	RISOTTO con VERDURE	TORTELLINI FRESCHI O RAVIOLI	MINESTRONE
Pasta g.30	Pasta g.30 (50)	Riso g.60	Tortellini g.80 (100)	Pastag. 30
Patate g.30	Fagioli g.40 (60)	Spinaci o	Pomodoro g.50	Patate g.30
Carote g.20	Pomodoro g.50	Carote o	Parmigiano g.5	Carote g.20
cipolla	Olio g.6 (8)	Zucchine o	Olio g.6	Fagioli g.20
sedano		pomodoro		sedano
Parmigiano g.5		Parmigianog.5		cipolla
Olio g.6		Oliog,6		Olio g.6
PETTO DI POLLO AL LIMONE	PESCE	ROAST-BEEF o POLPETTE	PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	FRITTATA
Petto di pollog.70	Merluzzo g.80(100) o	Carne bovina magra g.70 o	Prosciutto g.40 (50)	1(2) uova
Olio g.6	Platessag.80(100)o	Carne mista magra g.60	Oliog.6	Olio g.6
Fagiolini g.100 o	Bastoncini g.75 (100)	Cipolla, sedano	limone	Insalata
Finocchi g.100 o		Olio g.6	Spinaci.g100	Lattuga o pomodori
Zucchine g.100	Piselli o		Oliog.6(8)	Olio g.6
Olio g.6	Lattuga o	PURE' DI PATATE		
	Pomodori g.100	Patateg.100		
	Oliog.6(8)	Latte 40		
		Parmigiano g.5		
		Burrog.5		

TUTTI I GIORNI:

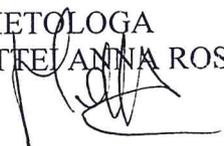
Pane fresco g.30 (50)

Frutta fresca o macedonia g.100

N.B: I valori tra parentesi si riferiscono alla quantita' di alimenti per la fascia di eta' 11-14.

Tutte le quantita' sono espresse in g.di parte edibile. Per i legumi i valori si riferiscono allo stato secco.

LA DIETOLOGA
Dott.sa MATTEI ANNA ROSA



D.ssa Anna Rosa Mattei

MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Piazzale A. Gramsci, 15 - Tel. 0734.632239
63025 MAGLIANO DI TENNA (AP)

TABELLA DIETETICA PER MENSA SCOLASTICA COMPRENDENTE SOLO IL PRANZO

2 SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
LEGUMI IN ZUPPA O IN UMIDO	PASTA AL POMODORO	RISO IN BRODO VEGETALE	PASTA AL FORNO	MINISTRONE
Fagioli o ceci o lenticchie g.60	Pasta g.60 (80)	Riso g.60	Pasta g.60(80)	Pasta g.30
Pomodori pelati	Pomodoro g.50	Carote 30	Mozzarella 30(50)	Patate g.30
Olio g.6	Parmigiano g.5	Patate g.30	Parmigiano g. 5	Carota g.30
	Olio g,6	Olio g.6	Olio g.6(8)	Sedano, cipolla Olio g.6
FORMAGGI	CARNE ALLA PAZZAIOLA o ARROSTO	PESCE	PETTO DI POLLO AL LIMONE	SPEZZATINO CON PATATE
Mozzarella g.60	Carne bovina magra g.70 (100)	Platessa o persico g.80	Petto di pollo o Tacchino g.70(100)	Carne bovina magra g.60
Stracchino g.50	tomodoro	Olio g.6	limone	Patate g.100
Ricotta g.60	Olio g.5 (8)		Oliog.6(8)	Pomodoro50
				Carota ,sedano Oliog.6
VERDURA COTTA	Carote lesse grattugiate g.100 o	Fagiolini o Piselli o Bieta g.100	Insalata Lattuga g.100	
Spinaci o	Insalata g.100	Olio g.6	Olio g.6(8)	
Bieta o	Olio 6(8)			
Finocchi g.100				
Olio g.6				

TUTTI I GIORNI:

Pane fresco g.30(50)

Frutta fresca o macedonia g.100;

NB: I valori tra parentesi si riferiscono alla quantita' di alimenti per la fascia di eta' 11-14 anni. Tutti le quantita' sono espresse in g. di parte edibile. Per i legumi i valori si riferiscono allo stato secco.

LA DIETOLOGA
Dott.sa MATTEI ANNA ROSA