

Scuole Elementari - Autunno 2026

Dieta n.013				Scuole Elementari - Autunno 2026										Rev.00 Dietista: Ripalta Pugliese	
1^SETTIMANA		CHO g	BE	2^ SETTIMANA		CHO g	BE	3^SETTIMANA		CHO g	BE	4^SETTIMANA		CHO g	BE
Lunedì	Cappucci julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Carote julienne	0	0		0	0
	Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	51,1	4,3	Pasta integrale alla norma (70g di pasta a crudo)	45,5	3,8	Risotto allo zafferano (70g di riso a crudo)	53	4,4	Pasta al pomodoro (70g a crudo)	49,7	4,1		49,7	4,1
				Bocconcini di pollo al limone (8g di farina di riso)	6,4	0,5	Arrosto di tacchino in salsa tonnata	0	0,0	Asiago	0	0		0	0
	Zucchine al forno	0	0	S Broccoli all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0,0						
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8		22,2	1,8
	NO PANE	0	0	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2
Totale		69,1	5,8	Totale		95,9	8	Totale		94,1	7,8	Totale		97,9	8,1
Martedì	Finocchi julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0		0	0
	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	S Spätzle all'uovo al burro (150g di spätzle a crudo)	58,5	4,9	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Riso all'olio e grana (70g a crudo)	53	4,4		53	4,4
	S Merluzzo alla piastra	0	0	Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	Fagioli conditi (100g di fagioli in scatola)	13,2	1,1	Gulasch	0	0		0	0
	S Broccoli all'olio	0	0	S Fagiolini all'olio	0	0	S Cavolfiori all'olio	0	0	S Carote all'olio	0	0		0	0
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Torta al cioccolato e miglio (55g)	23,4	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5		18	1,5
	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2
Totale		93,7	7,8	Totale		109	9,1	Totale		112,3	9,4	Totale		97	8,1
Mercoledì	Insalata verde	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0		0	0
	Riso all'olio e grana (70g a crudo)	53	4,4	Crema di carote(35 g di patate a crudo)	5,6	0,5	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Pasta al pesto alla ligure (S) (70g pasta a crudo)	50,4	4,2		50,4	4,2
	Spezzatino di tacchino al pomodoro	0	0	S Passera con salsa alla pizzaiola	0	0	Sovracoscia con osso	0	0	Rotolo di tacchino con frittata alle zucchine	0	0		0	0
	S Fagiolini all'olio	0	0	Patate al forno(180g di patate crude)	28,8	2,4	S Carote all'olio	0	0						
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Torta alle mele e cannella (40g)	17,8	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5		18	1,5
	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Crostone al pomodoro (2 pezzi da 25g di pane integrale ciascuno)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2
Totale		97	8,1	Totale		78,2	6,6	Totale		93,7	7,8	Totale		94,4	7,9
Giovedì	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0		0	0
	Pasta al pomodoro (70g a crudo)	49,7	4,1	Pasta al ragu' (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	51,1	4,3	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1		49,7	4,1
	Stracchino	0	0,0	S Cavolfiori all'olio	0	0	Zucchine al forno	0	0	S Merluzzo croccante (10g pane grattugiato)	7,7	0,6		7,7	0,6
	S Spinaci all'olio	0	0	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Biete all'olio	0	0		0	0
	S Gelato	16	1,3	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	NO PANE	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5		18	1,5
	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2		0	0	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2
Totale		91,7	7,6	Totale		90,8	7,5	Totale		69,1	5,8	Totale		101,4	8,4
Venerdì	Cetrioli in insalata	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Finocchi julienne	0	0		0	0
	Risotto al pomodoro (70g di riso a crudo)	53	4,4	Pasta al pomodoro (70g a crudo)	49,7	4,1	S Schlutzkrapfen agli spinaci al burro (130g di Schlutzkrapfen a crudo)	46,8	3,9	Crema di pomodori e patate (30g di patate a crudo)	4,8	0,4		4,8	0,4
	Arrosto di maiale con sughetto di verdure e rosmarino	0	0	Prosciutto di tacchino	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	Ricotta (50g)	2	0,2		2	0,2
	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	S Biete all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2		15,1	1,2
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2
	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2		26	2,2					26	2,2
Totale		94,1	7,8	Totale		93,7	7,8	Totale		90,8	7,6	Totale		47,9	4

S= la pietanza può contenere ingredienti surgelati; si informa che per garantire una maggiore varietà per il menù dietetico è possibile che vengano utilizzati altri prodotti surgelati oltre a quelli dichiarati sul menù.

RISPETTARE LE GRAMMATURE INDICATE NEL PIANO DIETETICO

Devono essere sempre rigorosamente rispettate le ricette di preparazione.

NOTA: 18 grammi di CARBOIDRATI (1,5 BE) DI FRUTTA CORRISPONDONO A:

N. 1-2 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)

N. 1 MELA (170g-190g)

N. 1 PERA (190g-210g)

N. 2-3 CLEMENTINE CON BUCCIA (190g-210g)