

Suole Medie - Autunno 2026

Dieta n.013M				Scuole Medie - 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 (150g di base pizza a crudo)	76,6	6,4	Pasta integrale alla norma (90g di pasta a crudo)	58,5	4,9	Risotto allo zafferano (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta al pomodoro (90g a crudo)	63,9	5,3			
	Zucchine al forno	0	0	Bocconcini di pollo al limone (10g di farina di riso)	8	0,6	Arrosto di tacchino in salsa tonnata	0	0,0	Asiago	0	0			
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0,0	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8			
	NO PANE	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2			
Totale		94,6	7,9	Totale		110,5	9,2	Totale		109,1	9,1	Totale		112,1	9,3
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 (90g di pasta a crudo)	63,9	5,3	S Spätzle all'uovo al burro (180g di spätzle a crudo)	70,2	5,8	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,9	5,3	Riso all'olio e grana (90g a crudo)	68	5,7			
	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Piselli in umido (120g di piselli surgelati)	7,8	3,9	Fagioli conditi (120g di fagioli in scatola)	15,8	1,3	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
Totale		107,9	9	Totale		122	13,4	Totale		129,1	10,8	Totale		112	9,4
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 (90g a crudo)	68	5,7	Crema di carote (50g di patate a crudo)	8	0,7	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,9	5,3	Pasta al pesto alla ligure (S) (90g pasta a crudo)	63,9	5,3			
	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 (240g di patate crude)	38,4	3,2	S Carote all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5		18	1,5
	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)					
Totale		112	9,4	Totale		90,2	7,6	Totale		107,9	9,0	Totale		107,9	9,0
Giovedì	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0		0	0
	Pasta al pomodoro (90g a crudo)	63,9	5,3	Pasta al ragu' (90g di pasta a crudo)	63,9	5,3	Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	76,6	6,4	Pasta all'ortolana (90g di pasta a crudo)	63,9	5,3			
	Stracchino	0	0,0	S Cavolfiori all'olio	0	0	Zucchine al forno	0	0	S Merluzzo croccante (13g pane grattugiato)	10	0,8			
	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
Totale		105,9	8,8	Totale		105	8,7	Totale		94,6	7,9	Totale		117,9	9,8
Venerdì	Cetrioli in insalata	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Finocchi julienne	0	0		0	0
	Risotto al pomodoro (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta al pomodoro (90g a crudo)	63,9	5,3	S Schlutzkrapfen agli spinaci al burro (150g di Schlutzkrapfen a crudo)	54	4,5	Crema di pomodori e patate (45g di patate a crudo)	7,2	0,6			
	Arrosto di maiale con sughetto di verdure e rosmarino	0	0	Prosciutto di tacchino	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	Ricotta (70g)	2,9	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			
	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2	Pane integrale (50g a cotto)	26	2,2			
Totale		109,1	9,1	Totale		107,9	9	Totale		98	8,2	Totale		51,2	4,2

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)