

## Suole Elementari - Inverno 2025/2026

Dieta n.013

	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	Carote julienne		0	0	Finocchi julienne		0	0	Carote julienne		0	0
	Pasta alla norma (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)		55,5	4,6	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2
	S Merluzzo carbonaro alla piastra		0	0	Asiago		0	0	S Carote all'olio		0	0	Fettina di tacchino alla piastra		0	0
	S Crostata all'albicocca (40g)		22,2	1,8	S Spinaci all'olio		0	0	Yogurt alla frutta		15,1	1,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5
	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	NO PANE		0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2
	<u>Totale</u>		<u>96,6</u>	<u>8</u>	<u>Totale</u>		<u>92,4</u>	<u>7,7</u>	<u>Totale</u>		<u>70,6</u>	<u>5,8</u>	<u>Totale</u>		<u>92,4</u>	<u>7,7</u>
Martedì	Carote julienne		0	0	Cappucci julienne		0	0	Carote julienne		0	0	Insalata verde		0	0
	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)		55,5	4,6	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)		33	2,7	Riso all'olio no grana (70g di riso a crudo)		53	4,4	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2
	S Fagiolini all'olio		0	0	S Merluzzo alla piastra		0	0	Spezzatino di tacchino al pomodoro		0	0	Tonno all'olio		0	0
	Yogurt alla frutta		15,1	1,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Finocchi all'olio		0	0	S Spinaci all'olio		0	0
	NO PANE		0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Frutta (vedi nota)		18	1,5
	<u>Totale</u>		<u>70,6</u>	<u>5,8</u>	<u>Totale</u>		<u>75</u>	<u>6,2</u>	<u>Totale</u>		<u>95</u>	<u>7,9</u>	<u>Totale</u>		<u>92,4</u>	<u>7,7</u>
Mercoledì	Cappucci julienne		0	0	Carote julienne		0	0	Insalata verde		0	0	Finocchi julienne		0	0
	Pasta corta al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pastina in brodo (40g di pasta crudo)		28,8	2,4
	Stracchino		0	0	Fettina di carne alla piastra		0	0	S Merluzzo alla piastra		0	0	S Hamburger di manzo (1 pezzo)		6,7	0,6
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Zucchine all'olio		0	0	S Spinaci all'olio		0	0	Yogurt alla frutta		15,1	1,2
	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Budino alla vaniglia (120g)		20,6	1,7	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2
	<u>Totale</u>		<u>92,4</u>	<u>7,7</u>	<u>Totale</u>		<u>95</u>	<u>7,9</u>	<u>Totale</u>		<u>92,4</u>	<u>7,7</u>	<u>Totale</u>		<u>74,6</u>	<u>6,2</u>
Giovedì	Insalata verde		0	0	Cappucci julienne		0	0	Cappucci julienne		0	0	Insalata verde		0	0
	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Risotto alla zucca (70g di riso a crudo)		53	4,4	S Spätzle all'uovo al burro (150g di spätzle a crudo)		58,5	4,8	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2
	Straccetti di pollo al limone (10g di farina di riso)		8,4	0,7	S Burger vegetale (1 pezzo) in umido		4,4	0,4	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)		6,5	0,5	S Passera dorata (10g di pane grattugiato)		7,7	0,6
	Patate al forno (90g di patate crude)		14,4	1,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Frutta (vedi nota)		18	1,5
	NO PANE		0	0	NO PANE		0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2
	<u>Totale</u>		<u>91,2</u>	<u>7,6</u>	<u>Totale</u>		<u>75,4</u>	<u>6,3</u>	<u>Totale</u>		<u>107</u>	<u>8,8</u>	<u>Totale</u>		<u>100,1</u>	<u>8,3</u>
Venerdì	Finocchi julienne		0	0	Insalata verde		0	0	Sedano rapa		0	0	Cappucci julienne		0	0
	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)		33	2,7	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)		53	4,4	Pasta integrale al pomodoro (70g di pasta a crudo)		46,2	3,9	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)		53	4,4
	Melanzane impanate (10g di pane grattugiato)		7,7	0,6	Prosciutto di tacchino		0	0	Fettina di carne alla piastra		0	0	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)		18,1	1,5
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Yogurt alla frutta		15,1	1,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	S Broccoli all'olio		0	0
	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Torta alle carote e limone (55g)		19,6	1,6
	<u>Totale</u>		<u>82,7</u>	<u>6,8</u>	<u>Totale</u>		<u>92,1</u>	<u>7,6</u>	<u>Totale</u>		<u>88,2</u>	<u>7,4</u>	<u>Totale</u>		<u>114,7</u>	<u>9,5</u>

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 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)**

**N. 1 MELA (170g-190g)**

**N. 1 PERA (190g-210g)**

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